Zorg- en Dienstenwijzer

voor senioren in Best

Zorg- en Dienstenwijzer voor senioren in Best
Uitgave: Maart 2023

Uitgegeven door SeniorenRaadBest
mede namens KBO Best en PVGE Best
p/a Bestwijzer, Zonnewende 173, 5683 AB Best,
Tel: 0499-770100
Website: www.seniorenraadbest.nl
E-mail: info@seniorenraadbest.nl

Redactie: John Peeters - tel. 0499-392917
Illustraties: Gerard Wienk
Actuele online versie: op **www.seniorenraadbest.nl**
Verkrijgbaar bij Bestwijzer

Disclaimer: SeniorenRaadBest kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor gevolgen van eventuele fouten in deze publicatie.
© 2023. U kunt rustig tekst of pagina's kopiëren; wel bron vermelden, a.u.b.

INHOUD

Waar vind ik wat? 2
Voorwoord - voorzitter SeniorenRaadBest 6
Ten geleide – burgemeester van Best 7
Inleiding – redactie Zorg- en dienstenwijzer 8

1. Informatiebronnen en soorten zorg

- Informatiebronnen over zorg 9
- Soorten zorg, hulp en ondersteuning 13
- Zorg of hulp aanvragen 16
- Eigen bijdragen aan ontvangen zorg 18

2. Zorg, hulp en diensten thuis

- Thuiszorg: wat het inhoudt en wie leveren het 20
- Hulp bij psychische problemen 26
- Hulp bij dementie 28
- Mantelzorg 30
- Zelfhulp, elkaar helpen, lotgenotencontact 34
- Slachtofferhulp 35
- Zorg rond het levenseinde 39
- Hulpmiddelen voor de zorg 40
- Diensten en klushulp (door vrijwilligers) 43
- Diensten en klushulp (betaald) 45
- Woningaanpassingen en woning zoeken 47

3. Zorg en diensten buitenshuis

- Medische zorg 50
- Spoedhulp en Crisishulp 55
- Verpleeghuizen en woonzorgcentra 56
- Dagbesteding 60
- Ontmoeten en bewegen 62
- Vervoer 63
- Ontspanning en educatie 70

4. Gemeentelijke, financiële en juridische diensten

- Zorgverzekeringen 77
- Thuisadministratie 78
- Financiële hulp van de gemeente 79
- Schuldhulpverlening 80
- Hulp bij belastingen betalen 81
- Diverse financiële voordelen 82
- Als u een uitkering hebt 84
- Juridische hulp 87
- Belangenorganisaties voor zorg in Best 91

WAAR VIND IK WAT?

U kunt in de online Zorg- en Dienstenwijzer ook op trefwoord zoeken: druk op Ctrl-F, vul in het zoekvakje het trefwoord in en druk op Enter.

Aanpassing woning 47, 48
Aangepaste vakanties 74
Aanschaf rolstoel, scootmobiel 69
Aanvraag pgb 17
Aanvraag Wmo-zorg 16
Aanvraag Wlz-zorg 16
Aanvraag Zvw-zorg 16
Activiteitencentrum 61
Actieve vrouwengroep 73
Adviesraad Sociaal Domein 91
Administratief maatje 78
Advocaten 88
AED's 56
Afhaalservice 45, 46
Afscheid van het leven 38, 39
Alarmering 40
Algemene Hulpdienst 67
Allegoeds vakantiereizen 75
Alternatieve genezers *52*
Alzheimercafé 29
Antonius (Acht) 58
Antoniushof (Best) 60
AOW 87
Apetito 45
Apotheken 52
Aquavitaal 63
Archipel Kanidas 56, 61, 67
Archipel Nazareth 56, 61, 67
Archipel Thuis 20, 21, 23
Ark van Noah Stroezelruimte 29
Audiciens 52
Aupairzorg 26
Autisme, NVA 28, 36
Avondje-Uit 68, 71
Axxicom 20, 21, 24

Balanstraining 42
Bedevaarten 40
Beeldzorg 23, 43
Begeleid wonen 60
Belangenbehartiging 70
Belastingaftrek 81
Belastinginvulservice 81
Belastingvrij schenken 89
Best-West Gezondheidscentrum 53
Betaalde mantelzorg 32
Bemiddeling particuliere zorg *25*
Berkenstaete (Son) 57
Beschermingsbewind 84
Best Duurzaam 49
Best on wheels 71
Bestwijzer 9, 30, *43*
Beter voor Best 46, 80
Bewegen 62
Bewegen en ontmoeten 61
Bewindvoering 30, 83
Bibliotheek 70
Bioscoop Biobest 76
Bloedonderzoek 55
Boei, de – inloophuis 72
Brandpreventie 43
Boodschappenhulp/service 44, 46
Bussen. dienstregeling 64
Busreizen 65, 71
Buurtbemiddeling 88
Buurthuizen 73
Buurtcoaches 11
Buurtzorg Best 20, 21, 23
Bijna Thuis Huis 38
Bijstand 86
Bijzondere bijstand 80,86

***C**AK - Centraal Adm.Kantoor* 16, 18
Campus Westerwind 60
Catharina ziekenhuis 54
Cello 59
CIZ 16
Cliëntondersteuners 11, 16
Computerclub 44, 68
Computerhulp 45
Concerten 76
Creatieve ontspanning 68, 72, 73
Crisishulp 55
Culturele instellingen 76
CultuurBank Best 71
CultuurSpoor Best 70
Cursussen 70

Dagbehandeling 27, 62
DagBest 62

Dagbesteding 22, 60, 61, 62
Dagkaartacties NS 65
Dementie 28
Dementiezorg 28, 29
Dementie hulpmiddelen 42
Diagnostische centra 53, 54
Diefstal, inbraak 37
Dienstregeling trein en bus 63, 64
Dierenartsen 52
Diëtisten 52
Driewieler aanschaffen 69
Duofiets aanschaffen, huren 67
Duowonen 90
Duurzaam wonen 48
Dwarskracht 27
Dye van Best, erfgoedvereniging 76

***E**eckenrhoode (Waalre)* 59
Eerstelijnscentrum Best 54
Eetpunt Gasterij 44
EHBO 55, 74
Eigen bijdrage Wmo, Wlz, Zvw 18
Eigen bijdrage verlagen 19
Eigen huis 'opeten' 90
Ekelhof 58
Energiescan 49
Erfenis, erfrecht 88, 89
Erfenis zonder testament 90
Erfgoedvereniging *Dye van Best* 76
Ergotherapeuten 16, 27, 51, 70
Ergotherapie Best 13, 17, 29, 42
Euthanasie 39

Fietsclub 68
Film, filmliga, bioscoop 74, 76
Financiële adviezen 80, 81, 82
Financiële steun gemeente 30, 80
Fitnesscentra 62
Fysiotherapeuten 51
Formulierenspreekuur 79

Gasterij Nazareth 45
Gehandicapten 64, 67, 91
Gehandicaptenparkeerkaart 69
Gehandicaptenparkeerplaats 70
GPB – Gehandic. Platform Best 91
Geld besparen 81, 83
Gemeentegids 10
Gemeentewebsite 10
Gemeentelijke regelingen 77
Gezelschap thuis 26, 44
Gezondheidscentra 53
Gezondheidsklachten 54
Gezondheidspunt Best 53
GGzE 26, 27, 29, 54, 61
Godshuizen 40
Goede doelen 90
Gymclubs 62, 68

***H**agelaar zorgboerderij* 60
Handen-in-Huis 33
Haptotherapeut 52
Heemkundekring *Dye van Best* 76
Het Goed 83
Het Zorgpunt 20, 21, 23, 25
Home Instead Thuisservice 19, 21, 29
Huisartsen 50
Huishoudelijke hulp 22, 24, 25
Huishoudelijke klussen 43
Huisuitzetting 49
Huis zoeken 49
Hulp bij administratie thuis 30, 78
Hulporganisaties 42, 66
Hulpmiddelen zorg 39
Huur rolstoel, scootmobiel 67
Huur duofiets, rolstoelauto 67
Huur zorghulpmiddelen 38

IAOW en IOW 84
Inbraak, diefstal 35
Inloop Best - de Boei 72
Inloophuis De Eik 36
Inloopcentrum autisme 36
Infopunt Bestwijzer 9
Inkomensondersteuning 79
IVN 75

Jeu de Boulesclub 68
Jo van Dijkhof (Nuenen) 58
Joris, Sint (Oirschot) 57
Juridische hulp 87
Juridische helpdesk KBO 88
Juridisch loket 87

***K**adans 62*
Kanidas 28, 40, 57, 61, 67
KBO 71, 82
Kempenhaeve (Oirschot) 57
Kerken en moskee 40
Keuring voor rijbewijs 70

Kiesbeter 12
Klinieken 54
Klushulp aan huis 43, 45
Kopgroep 28
Kortingsactie KBO/PVGE 82
Kringloopwinkel 82
Kunstzinnige dagbesteding 60, 61
Kwiek beweegroute 62
Kwijtschelding belasting 79
Kwijtschelding schuld 80

***L**abyrint in Perspectief* 34
Landrijt 29
Langdurige zorg 12, 16
LEV Best 8, 9, 11, 14, 30, 36 42, 44, 62, 74, 78, 88
Levenseinde, regie over 37
Levensloopbestendig wonen 48, 49
Levenstestament 89
Liduina (Boxtel) 58
Lidwinakerk 76
Logeerhuizen 58
Logopedisten 52
Lokaal-plus 25
Lotgenotencontact 35
Luisterlijn 36
Lumens 26, 56, 80, 87
Lunetzorg 27
Lijnbussen 64

Maaltijdservice 45
Maaltijdboxen thuis 46
Maatschappelijk werk, Lumens 56
Mantelaar 34
Mantelzorg 12, 30, 31
Mantelzorgarrangement 34
Mantelzorgboete 85
Mantelzorgboek 31
Mantelzorgcursussen 35
Mantelzorgondersteuning 29, 30, 31
Mantelzorgmakelaar 34
MantelzorgNL 32
Mantelzorgvervanging 30, 31
Mantelzorgwegwijzer Best e.o. 31
Mantelzorgwoning 32, 48
Mediation 86
Medicijnengebruik 53
Medicura 41
Medipoint 41
Medische zorg 12, 50
MEE ZO-Brabant 27, 74, 78
Mezzo 32
Milieustraat 10
Mi Caas 19, 21, 23
MMC 53
Moob vervoerservice 69
Molen *De Volharding* *75*
Muziekverenigingen 73

Nabestaanden bezoekgroep 40
Natuurgenezers 52
Natuurorganisaties 76
Nachtzorg 21, 22
Nazareth 56, 61, 67
NEOS *49*
Notarissen 88
Novicare 53
NS Zonetaxi 6*6*
NS dienstregeling 63
Nul-op-de-meterhuis 49
NVVE 39

***O**lympia thuiszorg* 19, 21, 23
Ombudsman MAX 12
Omroep Best 70
Ongeneeslijk ziek 36
Ontmoeten en bewegen 62
Ontspanning 68
Openbaar vervoer 63, 64, 65
Ophaalservice 82
Opticiens 52
Opplussen 47
Opruimen 82
Opvang na ziekenhuis 21, 22, 58
Organizer voor het leven 78
Orthopedische winkel 40
Orthopedie 52
Orthopedische winkels 41
Osteopathie 52
Ouderenadviseurs 11
Ouderengeneeskunde 50
Ouderenmishandeling 36
OV-chipkaart 63, 64
OV-begeleiderskaart 65
OV dienstregelingen 63, 64
OV-uitchecken 65

Palliatieve zorg 38, 39
Paramedische zorg 52
Parkeerkaart 69

Parkeerplaats 69
Parkinson zorg 28
Participatiewet 85
Particuliere thuiszorg 26
Per Saldo 18
Pensioenfonds problemen 84
Personenalarmering 23, 42
Persoonlijke lening 80
Persoonlijke verzorging 12, 21, 22
Pgb 14, 16, 17
Plattegrond Best 10
Pleinbest.nl 10
Podotherapeut 52
Poetszorg 20, 21,24
Praktijkondersteuner 50
Prinsenhof 76
Psychologenpraktijk Best (PPB) 27
Psychiatrische hulp 29, 55
Psychologen 51
Psysalon 35
PVGE 71, 82

Reanimatie 56, 88
Reanimatiecentra
Rechtswinkel Best 87
Recycling 82
Regelhulp.nl 11
Regeling Meedoen 79
Regelingen voor lage inkomens 79
Reparaties 43, 45
Repair café 45
Respijtwijzer 11
Respijtzorg 33
Revalidatiecentra 54
Rinette zorg 21, 22, 24
Rode Kruis 73
Rollator huren 68
Rolstoel aanschaffen/huren 67, 69
Rolstoelauto huren 68
Rouwbegeleiding 40
Rijbewijsverlenging 70
Rijbewijskeuring 70

***S**aar aan huis* 3*4*
Samenspraak 74
Samenwonen 86
Samen aan tafel 44
Schuldsanering 81
Schenkingen 19, 89
Schuldhulpverlening 80
Scootmobiel aanschaffen 41, 69
Scootmobiel van Wmo 14, 18
Scootmobiel reizen 65, 66,67,74
Scootmobielclub 71
Seniorenverenigingen 70
Seniorenraad 92
Seniorenreizen 74, 75
Seniorweb 44
Senior Service 3*4*
Senioren Trefpunt *71*
Sensoor 35
September woonhuis 57
Sint Anna klooster (Eindhoven) 58
Sint Joris (Oirschot) 57
Slaapproblemen 53
Slachtofferhulp 37
Sociale Raadsliedenwerk 87
Specialist Ouderengeneeskunde 50
Specialistische thuisverpleging 21, 22
Spoedhulp medisch 55
Spoedhulp psychisch 55
Spoedlijn 55
Spoedzorg 21, 22
Sportclubs 70, 76
Stervensbegeleiding 40
Stefaan (Eindhoven) 59
Stimuleringslening 49
SVB - Sociale Verz. Bank 16

Taalcafé, taallessen 74
Taalmaatje 74
Tambourije gezondheidscentrum 53
Tandartsen 50
Taxbus 66
Taxibedrijven 67
Terminale zorg 38
Testament 88
Theaterclubs 73
Therapeuten 51, 52
ThOM-B 42
'Thuis 46, 59
Thuisadministratiehulp 78
Thuiszorg-Olympia 20, 21, 23
Thuiszorgorganisaties 20, 21
Thuiszorgwinkel 39
Thuisverpleging 21, 22
Thuis blijven wonen 43
Toneelgroepen 76
Trefpunt Senioren 71
Treinreizen 63, 66, 68

Tweedehands kopen 83
Tzorg 20, 21, 24

Uit-agenda voor Best 10
Uitchecken OV 64
Uitkering 84, 85, 86
Uitleen rollator, rolstoel 40, 68
Uitleen zorgmiddelen 39
Uit-agenda 10
Uitvaartverzorging 39
Uniek dagbesteding 61
Urgentieverklaring 49

Vakantiereizen 72
Valpreventie 42
Valys vervoer 65
Verhuizen 49, 82
Verpleeghuizen 56
Vervanging mantelzorger 32, 33
Vervoer 63
Verzekering minima 80
Vie Talent 29
Vitassist (Helmond) 59
Vlinder, Bijna Thuis Huis 38
Vluchtelingen begeleiding 72, 73
Voedingsadviezen 23, 52
Voedselbank 83
Voetreflextherapie 52
Volkstuinen 75
Vreemdelingen begeleiding 72, 73
Vrouwengroep 72
Vrijwillig levenseinde 39
Vrijwilligershulp 14
Vrijwilligersvervoer 67
Vrijwillige Thuiszorg VTZ-BOS 32
Vrijwillige Mantelzorg BOS 32

Wandelclubs 68, 70
WAO / WIA uitkering 86
Wegwijzer Mantelzorg Best e.o. 31
Wehelpen.nl 34, 43
Welzijn Best 9, 30, 62
Wensambulance 38
Werkgroep Zorg 92
Werkloos, WW-uitkering 83
Wils(on)bekwaamheid 89
Winkelkorting KBO/PVGE 82
Wlz-zorg 13, 16, 18
Wlz eigen bijdrage 18
Wmo 14, 16, 18
Wmo aanvragen 16
Wmo eigen bijdrage 18
Wmo voorzieningen 14
Wmo woonunits 48
Wonen op z'n Best 48
Woningaanpassingen 47, 48
Woning zoeken 49
Woonbedrijf 45
Woonscan 48
Woon-zorg 45
Woonzorgcentra 56, 57
Woonvoorzieningen 49
Wijkverpleegkundigen 24
WW uitkering 84

Yoga 53
Ypsilon 34

Zanggroep, zangkoor 67, 74
Zangverenigingen 74
Zelfhulpgroep 35
Zelfhulp Netwerk ZO-Brabant 35
Zelfstandig blijven wonen 44
ZHON zorgwinkel 40 , 68
Ziekenbezoek 73
Ziekenhuizen 22, 54
Zonnebloem 44, 68, 71
Zonetaxi 66
Zorg- & hulpatlas 11
Zorg in natura 14
Zorgbelang Brabant 10, 29
Zorgboerderijen 59
Zorgcentra 56
Zorghotels 59
Zorghulpmiddelen 40
Zorgkamer 46
Zorgkantoor 13, 15, 16, 18
Zorgkosten aftrekken 81
Zorgmed 19, 22, 23, 61
Zorgtoeslag 81
Zorgtrajectbegeleider 28
Zorgpunt, Het 20, 21, 23, 25
Zorguitleen 40, 41
Zorgverzekeraars 11, 77
Zorgverzekering minima 79
Zorgverzekering veranderen 78
Zorgwinkels 40
Zorgzuster ZO-Brabant 26
ZuidZorg 20, 21, 23, 25
Zvw-zorg 14,16

TEN GELEIDE

Voor u ligt de vernieuwde en geactualiseerde uitgave van de Zorg- en Dienstenwijzer.
Deze wijzer biedt veel nuttige gegevens. Het gemeentebestuur vindt het van belang dat iedere inwoner kan beschikken over de juiste informatie om hem of haar verder te helpen.
De zorg is de laatste jaren fors veranderd. Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en het afschaffen van voorzieningen die jarenlang gewoon waren zijn de gevolgen hiervan. Om het u hiermee gemakkelijker te maken is dit overzicht erg handig om te gebruiken. Berg hem daarom onder handbereik op. Ik wens u veel plezier in het gebruik.

Hans Ubachs
Burgemeester van Best.

VOORWOORD

Deze Zorg- en Dienstenwijzer is bestemd voor Bestenaren, in het bijzonder voor senioren onder hen. Het is een publicatie van de SeniorenRaadBest. Deze toegankelijke gids vormt een overzichtelijke bundeling van allerlei praktische adressen en informatie daarover. Om er enkele aan te geven: van thuiszorg, mantelzorgondersteuning tot klushulp en van Alzheimer Café tot woonscan. Van iedere zorg- of hulpverlener wordt het aanbod beschreven en hoe u er gebruik van kunt maken. Ook geeft deze wijzer u inzicht in hoe de grote verscheidenheid aan zorg en diensten in Nederland door drie nieuwe zorgwetten vanaf 2015 is georganiseerd - en op welke manier deze zorg in Best wordt vorm gegeven door de tientallen professionele zorgverleners en vele vrijwilligersorganisaties. Met andere woorden: bij wie u waarvoor precies moet zijn om de zorg of hulp te krijgen die u nodig hebt. Extra aandacht is in deze zorgwijzer ook besteed aan ondersteuning van mantelzorgers. Deze Zorg- en Dienstenwijzer dekt de meer dan honderd folders, brochures en websites af van alle professionele en vrijwillige zorgorganisaties die in Best actief zijn.

Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met de gemeente Best, met Bestwijzer en met LEV Best. Namens bestuur en deelnemers van de SeniorenRaadBest ben ik John Peeters buitengewoon erkentelijk voor het monnikenwerk dat hij heeft verricht om deze handreiking aan de oudere Bestenaar samen te stellen. Ook mijn waardering voor de vaak humoristische illustraties van Gerard Wienk. Op website www.seniorenraadbest.nl treft u deze Zorg- en dienstenwijzer online aan. Daar worden de gegevens continu bijdetijd gehouden en vindt u altijd de meest actuele versie.

Dat deze unieke bundeling van informatie, adressen en contactpersonen voor u van nut moge zijn.

Frans den Dekker,
voorzitter SeniorenRaadBest.

INLEIDING

In 2015, nu al zeven jaar geleden, is de zorg in Nederland drastisch gereorganiseerd. Er moet méér zorg geleverd gaan worden voor minder geld. Hoe krijg je dat nu voor mekaar? Vijf dingen moeten daar voor gaan zorgen, zo besliste de politiek:

1. Wij moeten langer zelfstandig thuis blijven wonen. Minder mensen in zorgcentra.
2. Wij moeten meer voor elkaar gaan zorgen: meer mantelzorg, meer vrijwilligerszorg.
3. Professionele zorg wordt 'maatwerk': in persoonlijke gesprekken wordt vastgesteld welke en hoeveel zorg iemand professioneel krijgt.
4. Wijkverpleegkundigen moeten alle zorg die we thuis krijgen gaan coördineren.
5. Wij moeten zelfredzaam zijn, eigen regie voeren over de zorg die we nodig hebben; iedereen kan kiezen voor een pgb om daarmee zijn zorg zelf in te kopen.

Verzorgingstehuizen zijn gesloten. De AWBZ is afgeschaft en is nu verdeeld over 3 nieuwe wetten met ook 3 beherende instanties:

- Bepaalde zaken doen nu de gemeenten, dat is de Wmo.
- Andere dingen zijn naar de zorgverzekeraars gegaan, die vallen nu binnen de Zvw.
- Er is ook nog langdurige zorg, Wlz; daarvoor moet u zijn bij het Zorgkantoor
- En er zijn zaken die niet meer vergoed worden: die moet u voortaan zelf betalen.

Veel ouderen, gehandicapten en chronisch zieken zien door de bomen het bos niet meer. Het is allemaal wel erg ingewikkeld geworden. Waar kan ik te weten komen waar ik voor bepaalde vragen die ik heb moet zijn? De Seniorenraad, KBO en PVGE realiseerden zich: er is dringend behoefte aan een boekje waarin het actuele zorgaanbod in Best en omgeving duidelijk wordt uitgelegd, met alle regels en voorwaarden en een indicatie van de kosten. Het boekje dat u nu in handen hebt, leidt u door de zorgdoolhof in Best. Daarenboven tref u veel zaken aan die niet via zorg tot u komen, maar via dienstverlening door vrijwillige of professionele organisaties. Er zijn heel wat vrijwilligersorganisaties die leveren wat de officiële zorg niet meer of te weinig doet.
In dit boekje staat nog meer. Met opzet hebben we ook ontspanningsmogelijkheden voor senioren opgenomen. Want ontspanning voorkomt zorg, voorkomt eenzaamheid en levert contacten op waar je nu of later veel aan kunt hebben. We moeten immers meer doen met en voor elkaar. Juist als we ouder worden.
Tot slot van deze inleiding: hartelijke dank aan iedereen die enthousiast aan deze wijzer heeft meegewerkt, vooral dank aan de mensen bij de gemeente Best, bij Bestwijzer en bij LEV Best.

November 2022
John Peeters, redacteur

N.B. Hebt u **op- of aanmerkingen** bij iets wat u in dit boekje tegenkomt of twijfels of het (nog) wel klopt? De wereld verandert snel. Check dan in de actuele online versie van deze Zorg- en Dienstenwijzer op de website van SeniorenRaadBest (www.seniorenraadbest.nl). Hebt u geen pc? Vraag het dan aan de balie in Bestwijzer. Daar checkt men het graag voor u. Staat het ook in de online-versie verkeerd, stuur ons dan een mail (johnpeeters@onsbrabantnet.nl) of bel 392917, zodat wij het direct kunnen aanpassen. Hartelijke dank!

1. INFORMATIEBRONNEN EN SOORTEN ZORG

INFORMATIEBRONNEN OVER DE ZORG

■ Deze Zorg- en dienstenwijzer

In het boekje dat u nu in handen hebt heeft de Seniorenraad van Best geprobeerd alle vormen van zorg, ondersteuning en hulp te beschrijven, die in Best worden aangeboden, en wel door professionele, commerciële en vrijwilligersorganisaties in Best en omgeving – dat laatste indien de zorg of dienst in Best zelf niet beschikbaar is. De laatste versie van de Zorg- en Dienstenwijzer in boekjesvorm is van januari 2022. Elk jaar zal er een nieuwe editie verschijnen. Tussentijdse versies vindt u online op de website van de seniorenraad. Deze online versie wordt elke maand bijgewerkt met nieuwe of gewijzigde informatie.
> www.seniorenraadbest.nl/srb/publicaties/zorgwijzer.pdf

■ Bestwijzer

Bestwijzer, gevestigd in Zonnewende 173, is dé vraagbaak in Best voor alle vormen van zorg en hulp. Hier werken 25 professionele zorgorganisaties, vrijwilligersorganisaties én de gemeente Best samen om uw vragen op zorggebied te kunnen beantwoorden. Dat gebeurt op verschillende manieren:

- een uitgebreide informatiestand met folders van bijna alle organisaties in en rond Best
- een balie waar u met uw vraag terecht kunt en men u zal helpen of doorverwijzen
- diverse zorgorganisaties met een medewerker in Bestwijzer, die u kan helpen
- het Wmo-loket van de gemeente voor het bespreken van Wmo-aanvragen, dat kan elke werkdag: 's morgens vrije inloop en 's middags op afspraak.

Alle aanwezige organisaties in Bestwijzer proberen u direct te helpen. Als iemand niet aanwezig is of in gesprek, kunt u een afspraak maken. Door bij elkaar in één gebouw te zitten, is er meer samenwerking en afstemming. De betreffende organisaties zijn:

Professionele organisaties:		**Vrijwilligersorganisaties:**	
Archipel / Kanidas	MEE ZO-Brabant	Algemene Hulpdienst	KBO Best
Ergotherapie Best	Severinus	Avondje-Uit	PVGE Best
Gemeente Best	'Thuis	Bijna-thuis-huis	SeniorenRaadBest
GGD ZO-Brabant	Tzorg-Archipel	Gehandicapten Platform Best	Voedselbank Best e.o.
GgzE	Woonbedrijf	Leergeld Best e.o.	Vrijwillige Thuiszorg
LEV Best	ZuidZorg		Zelfhulp Netwerk ZO-Brabant
Lumens Best			

■ Informatiepunt LEV Best (voorheen WBO)

In Bestwijzer zijn er altijd een of meer medewerkers van LEV Best aanwezig die u kunnen helpen met informatie over zorg en welzijn in Best. Wat voorheen WBO heette is sinds 1 januari 2020 LEV Best, onderdeel van de LEV-groep. Die bestaat uit lokale LEV-organisaties in de 12 gemeentes van de regio Eindhoven/Helmond. 'LEV' staat voor 'Leven En Verbinden'.
De LEV-medewerkers beschikken over een schat van kennis omtrent wonen, welzijn en

zorg in Best. Na een gesprek dat tot een verheldering van uw vraag leidt, brengen zij u in contact met personen van de juiste vrijwilligersorganisatie of passende professionele - organisatie in Best of elders, waar men u kan helpen. Ook hebben zij zelf diensten aan te bieden die op uw vraag kunnen inspelen, zoals mantelzorgondersteuning, vroegsignalering dementie, dagbesteding, het invullen van formulieren, helpen bij de thuisadministratie en schuldhulpmaatjes. Ook als u vrijwilliger wilt worden voor een bepaald soort werk, weten zij alle plekken waar men zulke vrijwilligers nodig heeft. Openingstijden van LEV Best in Bestwijzer zijn: ma t/m vr van 8.30-12.30 uur. Voor het invullen van formulieren: di 13.00-15.00uur..
> LEV Best: Zonnewende 173, ☎ 770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl

■ Website gemeente Best
De gemeente Best geeft geen eigen gemeentegids meer uit, maar zet alle informatie voor haar burgers op de gemeentelijke website www.gemeentebest.nl. Voor mensen die geen pc, laptop of smartphone hebben is er een pc bij de balie in het gemeentehuis en in Bestwijzer waar iedereen gebruik van kan maken. Daar kunt u ook aan het personeel vragen online iets voor u op te zoeken. Maar u kunt ook de gemeente vragen elke gewenste informatie van de website voor u af te drukken en naar uw huisadres te sturen. Verder kunt u ook aan de balie een gesprek aanvragen met een ambtenaar voor meer informatie. Kijk ook altijd op de gemeentepagina in Groeiend Best .
> Info: Gemeentehuis Dorpsplein 2 ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl

■ Milieustraat van Best
Afval dat niet in uw afvalcontainers past, kunt u afleveren bij de Milieustraat, De Dieze 26, op vertoon van een geldige milieupas van de gemeente. Openingstijden: Ma en Di: 13.00-17.00 u, Wo: 13.00-19.00 u, Do: gesloten, Vr: 13.00-19.00 u, Za:10.00-17.00 u.
> Info: ☎ 0800-2438246, ⌦ www.afvalbest.nl/milieustraat

■ Plattegrond gemeente Best
De plattegrond van Best is gratis verkrijgbaar o.a. in Bestwijzer. Hij wordt uitgegeven door LokaalTotaal, die ook online een bescheiden informatiegids van Best uitbrengt.
> Info: ☎ 0223-661425, ⌦ info@lokaaltotaal.nl, www.lokaaltotaal.nl/best

■ Uitagenda en Evenementenkalender van Best
Een overzicht van alle evenementen in Best voor de lopende of komende maand kunt u online vinden op ide website van BeleefBest en op de activiteitenagenda op pleinbest.nl.
> Info: ⌦ https://www.beleefbest.nl/nl/agenda
> Info: ⌦ https://pleinbest.nl/agenda

■ Website PleinBest.nl
Best heeft een informatieve website, waaraan iedere inwoner en iedere organisatie een bijdrage kan leveren. De bedoeling is om inwoners, organisaties en bedrijven makkelijker met elkaar in verbinding/contact te brengen. “Ontmoeten, vinden en verbinden” is het motto. Iedereen kan informatie en berichten op de site plaatsen en bekijken. Wil je ook bijdragen aan de site, dan moet je inschrijven met de (echte) naam, adres en email-adres en met een interesseprofiel. Daarin kun je opgeven over welke soort onderwerpen je informatie uit PleinBest.nl automatisch wilt ontvangen. De site begint met het uitgelichte nieuws over Best vanaf nu tot enkele maanden geleden. Als je iets op de site plaatst, bepaal je zelf in welke rubriek het komt te staan, bijv. Laatste nieuws, Prikbord, Hulp geboden/gevraagd,

Zorg en welzijn, Sport en recreatie, Kunst en cultuur. Pleinbest.nl wordt ondersteund door de gemeente en LEV Best, is niet commercieel en wordt gerund door vrijwilligers.
> Info: ⌦ pleinbest.nl

■ Cliëntondersteuners Wmo

Best heeft 3 door de gemeente én seniorenraad aangestelde cliëntondersteuners, die u alle informatie kunnen geven op zorggebied. Zij werken geheel onafhankelijk en voor iedereen die hun ondersteuning kan gebruiken. Zij zijn uitstekend thuis in de zorg en huishoudhulp. Zij zijn opgeleid om u te helpen bij de gesprekken met de gemeente voor het verkrijgen van Wmo-zorg en van persoonlijke zorg thuis (bij de wijkverpleegkundige) en van langdurige zorg (bij het CIZ). Zij kunnen u van tevoren informeren over de mogelijkheden die in het gesprek met de instanties aan bod kunnen komen en ook over uw rechten. Ze kunnen ook met u samen alvast een persoonlijk plan opstellen, waarmee u het gesprek met de gemeente, wijkverpleegkundige of CIZ ingaat. Cliëntondersteuners zijn graag aanwezig bij dat gesprek om u bij te staan. Zij kunnen u adviseren bij het kiezen van een passende zorgverlener, want zij kennen alle zorgaanbieders en hun tarieven in de regio. Ook helpen zij u bij het opstellen van een bezwaarschrift als u vindt dat u te weinig vergoede zorg krijgt. Deze 3 cliëntondersteuners in Best zijn (v.l.n.r.)

> Annelies Berende, ☎ 06-36514118, ⌦ anneliesberende@hotmail.com
> Arida Verburg ☎ 06-40477162, ⌦ arida.verburg@outlook.com
> Ben de Klerk ☎ 06-26973203, ⌦ bjjdeklerk@onsbrabantnet.nl

■ Cliëntondersteuners Wlz (langdurige zorg)

Wanneer u 24 uur per dag zorg nodig hebt, in een instelling of thuis, kunt u informatie krijgen (bijv. over wachtlijsten) van een regionale cliëntondersteuner Wlz. Die helpt ook bij het de aanvrage van Wlz-zorg, het vinden van een passende zorgaanbieder, het opstellen van een zorgplan en het bemiddelen bij conflicten met de zorgaanbieder. Dit kan bij de regionale hulporganisaties MEE of Zorgbelang, te bereiken via Bestwijzer.
> MEE Zuidoost Brabant, ☎ 770100 / 040-2140404, ⌦ info@meezuidoostbrabant.nl
> Zorgbelang Brabant, ☎ 013-5942170, ⌦ clientondersteuner@zorgbelang-brabant.nl

■ Seniorenbezoekers

Ouderen van boven de 75 jaar worden thuis bezocht door ouderenadviseurs, die informeren hoe het met hen gaat en voorlichting geven over mogelijkheden in Best die bij hun persoonlijke situatie passen. Zij zijn ook alert op signalen die vragen om hulp of ondersteuning. Zij wijzen de weg naar allerlei instanties, organisaties. Men kan bij hen terecht voor vragen en problemen op gebied van welzijn, zorg en wonen. Seniorenbezoeken worden georganiseerd door LEV Best.
> Info LEV Best: Zonnewende 173, ☎ 770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, levbest.nl

■ Buurtcoaches

In verschillende wijken van Best zijn buurtcoaches van LEV Best actief, zoals in Wilhelminadorp, Leemkuilen en Hoge Akker. Bij hen kan men terecht voor zowel individuele als collectieve vragen, Zij verbinden mensen met elkaar en helpen bij burgerinitiatieven.

■ **Informatie over zorgverleners in Best**
Informatie over een bepaalde zorgverlener of zorgaanbieder, kunt u altijd vinden op zijn website (type bij Google gewoon de naam in). Folders van veel zorgverleners vindt u in de 'foldermolens' in Bestwijzer. En u vindt hen ook in deze Zorg- en Dienstenwijzer.

■ **Digitale wegwijzers in de zorg**
Voor mensen die over een pc beschikken, zijn er op internet verschillende landelijke websites waar u alles kunt vinden op het gebied van zorg en hulp.

– **Zorg- & hulpatlas** (⌦ www.zorghulpatlas.nl): Deze website staat boordevol informatie op zorg- en hulpgebied. Hij bevat verschillende wijzers, zoals een Wetswijzer (alle wettelijke regelingen), een Zorghulpwijzer (onderwerpen die u ook in deze wijzer vindt), een Aandoeningenwijzer (informatie over allerlei ziekten en aandoeningen), een Mantelzorgwijzer (alles over mantelzorg), een Zorgvakantiewijzer (vakantiemogelijkheden voor mensen die zorg nodig hebben).

– **Regelhulp** (⌦ www.regelhulp.nl): Dit is dé informatiebron van de overheid: een digitale wegwijzer van o.a. gemeenten, UWV, CIZ, SVB, voor iedereen die op zoek is naar zorg en ondersteuning. Om in de enorme hoeveelheid informatie iets te vinden hoeft u alleen uw eigen situatie te omschrijven, bijv. 'Ik kom uit het ziekenhuis' en de soort hulp die u zoekt, waarna alle mogelijke oplossingen worden getoond. Ook zoeken op trefwoorden is mogelijk.

– **Zorgkaart Nederland** (⌦ www.zorgkaartnederland.nl) omvat de meest uitgebreide en betrouwbare informatie over alle zorgverleners in Nederland. Hier kun je de zorgverlener bij je in de buurt kiezen die het best bij je past, gezien je klachten' Je kunt zoeken op soort beroep (zoals huisrats, fysiotherapeut, tandarts, cardioloog, etc), op organisatie (zoals thuiszorgorganisatie, zorgverzekeraar, wijkverpleging, ziekenhuis, zorgboerderij) en op locatie en plaats etc.). Bijzonder is dat je van iedere zorgverlener de waardering ziet (tot aan 10) van vele patiënten die er behandeld zijn. De website bevat keuzehulpen. Deze website wordt bijgehouden doorde Patiëntenfederatie Nederland en diverse patiëntenorganisaties.

– **Kiesbeter (**⌦ www.kiesbeter.nl) Hier kunt u zorgaanbieders in uw omgeving zoeken op doelgroep (bijv. dementie, slechthorend, autistisch), soort zorg (bijv. zorgboerderij, activiteitencentrum, logeerhuis, etc.), op leeftijd (bijv. ouderen), op locatie (zoveel km vanaf uw postcode) én op combinaties van dit alles. Van elke gevonden organisatie is er een uitgebreide beschrijving en verwijzing.

– **www.thuisarts.nl** is de meest objectieve en betrouwabere website (niet-commerciële) voor allerlei informatie over ziektes en gezondheid., bijgehouden door artsen. U kunt zoeken op ziektes, aandoeningen, lichaamsdeel, klachten, etc), ook handig als voorbereiding op het bezoek aan uw (huis)arts.

- **50 plusgids - zorg en gezondheid** (⌦ senioren-gezondheid.allerbest.nl): Deze seniorengids verwijst en informeert over Wmo, vergelijking zorgverzekeringen, dienstverlening, zorg en ondersteuning, ouder worden, hulpinstanties, geriatrie, dementie, reuma, parkinson, ziektebeelden en geneesmiddelen.

– **www.alleszelf.nl** is een platform voor ouderen die langer en beter zelfstandig willen wonen; Zij bieden online verschillende diensten en oplossingen op het gebied van o.a. administratie, huishoudelijke hulp, begeleiding en gezelschap, klussen huis & tuin, maaltijden en boodschappen, personenalarmering, thuiszorg, vervoer en zorgcoördinatie etc.

SOORTEN ZORG, HULP EN ONDERSTEUNING

Als u zorg, hulp of ondersteuning nodig hebt in uw dagelijks leven, is het eerste wat u moet weten: waar moet ik zijn voor wat ik nodig heb? In Nederland is de zorg die vergoed kan worden verdeeld in 3 categorieën, met ieder een bijbehorende wet:

1. **Langdurige zorg (Wlz-zorg),** geleverd in zorg/verpleeginstellingen, maar het kan ook thuis voor gehandicapten. Dit is geregeld in de Wet Langdurige Zorg.
2. .**Medische en Persoonlijke zorg thuis**, **(Zvw-zorg)** die beide worden vergoed door zorgverzekeraars; deze zorg is geregeld in de Zorgverzekeringswet
3. **Zorg om langer thuis te kunnen blijven wonen, (Wmo-zorg),** zoals huishoudelijke hulp, vervoersondersteuning, woningaanpassingen, mantelzorgondersteuning en nog meer wat de gemeente regelt via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning:

Hebt u nog zorg nodig, die u niet volgens een van deze drie manieren krijgt vergoed, dan moet u uitkijken naar andere vormen van zorg, hulp of dienstverlening, t.w.

4. **Mantelzorg**, de zorg die kosteloos geleverd wordt door mensen in de directe sociale omgeving zoals hun partner, familie, buren, goede vrienden of kennissen
5. **Vrijwilligershulp**, ook genoemd 'informele zorg' die wordt geleverd door vrijwilligersorganisaties, vaak gratis, soms voor alleen de gemaakte kosten
6. **Betaalde diensten**, die geleverd worden door vaak commerciële bedrijven die hun geleverd werk bij de klant in rekening brengen.

Wmo-zorg (gemeente)	**Zvw-zorg (zorgverzekering)**	**Wlz-zorg (zorgkantoor)**	**Mantel- , Vrijw.- of Commerciële zorg**
Hulp in het huishouden	Pers. verzorging thuis	Verblijf en behandeling in zorg/verpleeghuis	Wat niet aanvullend is verzekerd
Dagbesteding	Thuisverpleging	Dagbehandeling intensieve zorg	Waarvoor geen zorgindicatie is gegeven
Woningaanpassingen	Zorg bij dementie	Dezelfde zorg thuis	Maaltijdservice
Rolstoel, Scootmobiel	Dagbehandeling	Palliatieve zorg *)	Wassen en strijken
Pasje Taxbus/Valys	Kort verblijf in een zorginstelling	Ggz-behandeling	Ramen wassen
Beschermd wonen	Palliatieve zorg *)		Gezelschap thuis
Woonbegeleiding	Huisarts, apotheek		Boodschappenservice
Ondersteuning mantelzorger	Fysio- en ergotherapie		Klushulp
Respijtzorg	Alternatieve therapie		Computerhulp
Logeren in een zorginstelling	Ziekenhuisverpleging		Vervoerservice
	Specialisten		

*) Zvw of Wlz hangt hier af van de situatie

■ Wlz-zorg: Langdurige zorg (in zorg/verpleeghuizen of thuis)
De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt de zorg en het toezicht dat u 24 uur per dag permanent en blijvend nodig hebt. Dat is meestal in een verpleeginstelling of een woonvorm in de gehandicaptenzorg. Deze intensieve zorg kunt u echter ook thuis geleverd krijgen, wanneer dat verantwoord is en de kosten niet hoger zijn dan bij opname in een instelling. Dit wordt genoemd het 'Volledig Pakket Thuis' (vpt). Onder Wlz-zorg valt ook de zorg die gericht is op herstel of verbetering van een ernstige aandoening..Ook het wonen valt onder de Wlz: voor verblijf in een instelling hoeft u dus geen huur te betalen. Om Wlz-zorg te krijgen heeft u een indicatie nodig van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Die geeft het door aan het Zorgkantoor, die de zorg voor u regelt door óf via een gecontracteerde zorgverlener ('in natura') óf via een pgb (persoonsgebonden budget), waar-

mee u de zorg zelf kunt inkopen bij wie u wilt. Deze keuze maakt u zelf. Als u geen indicatie krijgt voor Wlz-zorg kunt u bepaalde zorg misschien vergoed krijgen via de Wmo (gemeente) of Zvw (wijkverpleegkundige).

■ **Zvw-zorg: Medische + Persoonlijke zorg (vergoed door zorgverzekeraar)**
Medische zorg is de zorg en behandeling die u krijgt van uw huisarts, tandarts, fysiotherapeut, specialist in het ziekenhuis, apotheek, etc. Hiervoor hebt u een zorgverzekering afgesloten, bestaande uit een basispakket en een eventuele aanvullende verzekering en tandartsverzekering. Maar de zorgverzekering vergoedt niet alles: alleen wat in uw polis staat. De rest moet u zelf betalen. Ook medische handelingen van verpleegkundigen bij u thuis is Zvw-zorg en wordt dus ook door uw zorgverzekeraar vergoed, evenals persoonlijke zorg thuis; dat is bijv. hulp bij het opstaan, douchen, wondverzorging, steunkousen aantrekken> Maar.....alleen als een wijkverpleegkundige er een indicatie voor heeft afgegeven
.

■ **Wmo-zorg: hulp thuis en voorzieningen (waarvoor de gemeente zorgt)**
Dit is de niet-medische, niet-verpleegkundige zorg die u nodig hebt om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen en mee te doen in de maatschappij, met name:
- Huishoudelijke hulp, zoals voor opruimen, schoonmaken, ramen zemen
- Vervoerspas Taxbus of vergoeding vervoer eigen auto (voor als u slecht ter been bent)
- Scootmobiel of rolstoel voor langere tijd (voor kortere tijd: lenen bij de thuiszorgwinkel)
- Dagbesteding buitenshuis op maat en Individuele begeleiding;
- Een beschermde woonplek en woonbegeleiding
- Aanpassingen in de woning (bijv. een traplift of een verhoogd toilet)
- Ondersteuning mantelzorger en respijtzorg (zorg als de mantelzorger op vakantie is)
- Logeren in een zorginstelling.

Voor al deze voorzieningen moet u bij het Wmo-loket in het gemeentehuis zijn via een aanmelding in Bestwijzer. Krijgt u deze zorg toegewezen, dan kunt u kiezen uit de standaard zorg ('in natura') die de gemeente heeft gecontracteerd of een pgb (persoonsgebonden budget), waarmee u de zorg zelf kunt inkopen. De regels voor Best staan op:
> www.gemeentebest.nl/wmo-ondersteuning

■ **Mantelzorg (door mensen om u heen - onbetaald)**
Dit is de zorg die langdurig en onbetaald geleverd wordt door mensen binnen uw 'sociaal netwerk', d.w.z. uw partner, een familielid, een buur, vriend of kennis. Mantelzorgers kunnen ondersteuning krijgen, om te voorkomen dat ze overbelast worden: advies over de verzorging, hulp bij het organiseren van de zorg en ook een jaarlijkse financiële waardering. Deze ondersteuning van mantelzorgers is een taak van de gemeente, waarvoor u bij Bestwijzer moet zijn: bij het informatiepunt van LEV Best.

■ **Vrijwilligershulp (door vrijwilligersorganisaties, vaak gratis)**
Dit zijn de diensten, zorg of hulp die wordt geboden door vrijwilligersorganisaties, ook wel 'informele zorg' genoemd. Het is soms dezelfde ondersteuning als die welke commercieel wordt geleverd, maar dan door vrijwilligers. Hieronder vallen bijv. de Vervangende mantelzorg, Voedselbank, Zonnebloem, Rode Kruis, Algemene Hulpdienst, seniorenverenigingen KBO en PVGE, ziekenbezoek en hulp via www.wehelpen.nl.

■ **Commerciële diensten (door bedrijven, zelf te betalen)**
Dit zijn allerlei soorten hulp die u moet inkopen, dus zelf moet betalen (als u het niet via mantelzorg of vrijwilligerszorg geregeld kunt krijgen), zoals maaltijdservice, boodschappenservice, gezelschap thuis, vervoerservice, computerhulp. Deze diensten kunt u tegen betaling afnemen van sommige thuiszorgorganisaties of van bedrijven die deze diensten aanbieden. Ook wassen en strijken valt hieronder, want dat vergoedt de Wmo niet.

U kunt de Wmo-, Zvw- en Wlz-zorg op drie verschillende manieren ontvangen: in natura, via een pgb of zelf betalen.

1. Zorg in natura
'Zorg in natura' betekent, dat de instantie die uw zorgaanvrage heeft beoordeeld en u een zorgindicatie heeft gegeven (gemeente, zorgverzekeraar of het CIZ) ook bepaalt wie uw zorgverleners kunnen zijn, namelijk alleen die met wie zij een contract hebben afgesloten. U hoeft zich geen zorgen te maken over betalingen; deze zorg wordt voor u betaald, zolang de zorg-indicatie geldig is. Wel moet u voor Wmo- en Wlz-zorg in natura een eigen bijdrage betalen: voor Wmo een vast bedrag per 4 weken en voor Wlz een bedrag, afhankelijk van uw vermogen. Voor Zvw-zorg geldt een eigen risico voor zorg die door het basispakket is gedekt. Zolang het eigen risicobedrag niet is bereikt moet u deze basiszorg zelf betalen. De hoogte van dit eigen risico is hier niet inkomens- en vermogensafhankelijk; het zijn vaste bedragen die elk jaar door de overheid worden vastgesteld. Huisartsenbezoek en verpleeghulp aan huis vallen niet onder eigen risico.

2. Persoons Gebonden Budget (pgb)
In plaats van 'zorg in natura' te ontvangen, kunt u kiezen voor een pgb (persoonsgebonden budget). Dat is een geldbedrag waarmee u de zorg of ondersteuning die u nodig heeft zelf kunt inkopen bij zorgverleners die u kiest. Zo kunt u de zorg op uw eigen manier organiseren. Het pgb-bedrag is nooit hoger dan wat de zorg in natura zou kosten, meestal zelfs lager. U kunt altijd zelf kiezen voor zorg-in-natura of een pgb. Bij welke instantie u daarvoor moet zijn hangt af van het soort zorg.
- pgb voor Wmo-zorg: regelen bij de Gemeente
- pgb voor Wlz-zorg: regelen bij het Zorgkantoor na een indicatie van het CIZ.
- pgb voor Zvw-zorg: regelen bij uw zorgverzekeraar

Als uw een pgb heeft gekregen, kunt u zelf afspraken maken met zelfgekozen zorgverlener(s), waarmee u zelf een contract afsluit. U krijgt het geld echter niet zelf in handen: de rekeningen voor geleverde zorg worden gestuurd naar de SVB (voor Wmo-zorg en Wlz-zorg) of de zorgverzekeraar (voor Zvw-zorg) die het van uw pgb afboekt. Alles zorgkosten boven het pgb-bedrag moet u alsnog zelf betalen.

3. Zelf te betalen
U moet voor Wmo-zorg en Wlz-zorg een 'eigen bijdrage' betalen en voor Zvw-zorg een eigen risico. Bij een pgb moet u alles zelf betalen aan kosten die boven het pgb-bedrag uitstijgen. Verder betaalt u zelf alle zorg en diensten uit eigen portemonnee waarvoor u geen zorgindicatie hebt gekregen (voor Wmo- of Wlz-zorg of die niet wordt vergoed door uw zorgverzekeraar (Zvw-zorg) .

ZORG OF HULP AANVRAGEN

■ **Aanvragen Wmo-zorg: bij een Wmo-klantmanager van de gemeente**

Voor aanvragen van Wmo-zorg kunt u naar Bestwijzer om een afspraak te maken met een Wmo-klantmanager. Het kan ook telefonisch via 140499 of via de website van de gemeente Best (gemeentebest.nl/formulieren/contactformulier-sociaal-domein), waarna de gemeente met u een afspraak maakt. In dit zogenaamde 'keukentafelgesprek' wordt met u nagegaan of u de gevraagde hulp misschien door familie, buren, kennissen of vrijwilligers kunt krijgen. Niemand kan echter daartoe worden verplicht. Pas als dat niet zo is hebt u recht op Wmo-zorg van de gemeente, waarbij u de keuze hebt tussen zorg-in-natura (= de gemeente regelt het) of een pgb (= u koopt de zorg zelf in). Bij zorg-in-natura kunt u kiezen uit de door de gemeente gecontracteerde zorgverleners; bij een pgb bent u helemaal vrij in uw keuze. Het mag ook een familielid zijn. Het is verstandig een familielid, mantelzorger of goede kennis mee te nemen. U kunt ter ondersteuning ook kosteloos een onafhankelijke cliëntondersteuner meenemen, met wie u van tevoren alles alvast thuis hebt voorbesproken. De gesprekken zijn vertrouwelijk. Bent u het niet eens met de Wmo-beschikking, dan kunt u een bezwaarschrift indienen, waarbij de cliëntondersteuner u graag helpt.

> info gemeente: www.gemeentebest.nl/wmo-ondersteuning; Wmo-loket: ☎ 140499
> www.gemeentebest.nl/data/downloadables/5/7/8/3/folder-wmo-samen-leven-in-best.pdf
> Info Cliëntondersteuners: ☎ 06-36514118 / 06-40477162 / 373039

■ **Aanvragen Zvw-zorg: bij een wijkverpleegkundige en uw zorgverzekeraar**

Uw behoefte aan Zvw-zorg kunt u bespreken met een van de wijkverpleegkundigen in Best of bij de indicatie-afdeling van ZuidZorg, Archipel Thuis en andere thuiszorgorganisaties. Als in een gesprek met u bepaald is dat u de zorg echt nodig hebt, krijgt u een zorgindicatie en is de zorgverzekeraar verplicht u de zorg in natura aan te bieden door een van de door de zorgverzekeraar gecontracteerde zorgverleners, maar u kunt ook vragen om een pgb. Alle zorgverzekeraars hebben in hun polisvoorwaarden of op hun website hun regels voor pgb-toekenning beschreven. Als u later meer zorg nodig hebt, moet u de wijkverpleegkundige of thuiszorgorganisatie vragen om een herindicatie.

> Info Wijkverpleegkundigen: zie pag. 24
> Indicatiestelling bij ZuidZorg: ☎ 040-2308500

■ **Aanvragen Wlz-zorg: bij CIZ, Zorgkantoor en CAK, SVB**

Om langdurige zorg vergoed te krijgen is het een vrij lange weg die u moet bewandelen. Eerst moet u aanvrage voor zorg indienen bij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg), dat beoordeelt of de gevraagde zorg vergoed kan worden volgens de Wlz. Deze aanvrage kan via de website (www,ciz.nl) of schriftelijk (bel 088-7891000 voor het formulier) , Het kan worden ingevuld door uzelf of door een gemachtigde,bijv. een zorgaanbieder, Naast het ingevulde formulier stuurt u ook medische gegevens mee over uw aandoening, beperkingen of handicap. Mogelijk komt er een afspraak voor een huisbezoek.
U krijgt van het CIZ de Wlz-indicatie thuisgestuurd binnen 6 weken. Bent u het niet eens met dit indicatiebesluit, dan kunt u een bezwaarschrift indienen, wat kan leiden tot een nieuwe indicatie. Ook geeft de CIZ informatie over de verder te volgen weg.
Met de indicatie van het CIZ gaat u naar een Zorgkantoor. Best valt onder het zorgkantoor Zuidoost Brabant, gevestigd in Tilburg. Hier moet u kiezen tussen een pgb of zorg-in-natura. Bij het laatste wijst het Zorgkantoor de zorgverlener aan; bij een pgb kiest

u die zelf. U moet daarvoor het CAK (Centraal Administratie Kantoor) vragen of er een bijdrage wordt ingehouden en zo ja hoeveel. Dat hangt af van uw inkomen, vermogen en huishouden. Het CAK stuurt u dan automatisch een rekening voor deze eigen bijdrage. De rekening van de zorgverlener voor de aan u geleverde zorg stuurt de zorgverlener niet naar uzelf of naar het CAK, maar naar de SVB (Sociale Verzekeringsbank) die hem betaalt en aan u meldt hoeveel van het pgb al is verbruikt.
Het is niet verwonderlijk dat het met al die verschillende instanties die bij de Wlz-zorg zijn betrokken, wel eens mis gaat in de communicatie, onderling en ook naar u toe...
> Info CIZ: ☎ 0900-1822, ⌦ www.ciz.nl
> Info CAK: ☎ 0800-1925 (zorg thuis) of 0880-0087 (zorg elders), ⌦ www.hetcak.nl
> Info SVB: ☎ 030-2648200, ⌦ www.svb.nl/int/nl/pgb/
> Info Zorgkantoor: Ringbaan West 236, Tilburg ☎ 013-5949949; pgb: 013-5949106, ⌦ www.cz.nl/zorgkantoor

■ **Voorbereiding op een Wmo-aanvraag: cliëntondersteuner, ergotherapeut**
Het is verstandig u van tevoren thuis goed voor te bereiden op een aanvraag. Dat kan op meerdere manieren:
– Met een onafhankelijke **cliëntondersteuner**: Deze brengt met u van tevoren vast in kaart wat belangrijk voor u is, welke hulp noodzakelijk is of welke andere mogelijkheden er zijn. Omdat de cliëntondersteuners al veel aanvragen hebben begeleid en weten zij wat er in het officiële gesprek allemaal ter sprake komt en zorgen zij ervoor dat u goed beslagen ten ijs komt. Deze ondersteuning kost u niets. Zie verder pag. 11.
– Met een rapport van een **ergotherapeut,** bijv. van Ergotherapie Best-Oirschot. Deze komt u thuis onderzoeken en testen welke voorzieningen vanwege uw beperkingen goed voor u zijn, zoals aanpassingen aan uw woning (valpreventie), alarmeringen, rollator, rolstoel, scootmobiel en andere (preventieve) voorzieningen. Zij leveren een goede onderbouwing bij een aanvraag van Wmo-voorzieningen. Een bezoek aan de ergotherapeut zit in de basiszorgverzekering. Een verwijzing door uw huisarts kan wel maar is niet nodig.
– Handig is de **vragenlijst op de website** 'Mijn kwaliteit van leven'. Kies daar ‘Persoonlijk overzicht’. Na het invullen krijgt u een persoonlijk overzicht dat u mee kunt nemen naar het gesprek met de instantie waar u de aanvraag doet.
> Info Cliëntondersteuners: zie pagina 10.
> Info Ergotherapie Best-Oirschot: Zonnewende 173, ☎ 06-13358448, ⌦ info@ergobest.nl, www.ergobest.nl
> Info vragenlijst: www.mijnkwaliteitvanleven.nl

■ **Is een pgb iets voor mij?**
Een pgb (persoons gebonden budget) kunt u krijgen:
- voor Wmo-zorg: bij de gemeente
- voor Zvw-zorg: bij uw zorgverzekeraar,
- voor Wlz-zorg: bij het zorgkantoor. .

U bent vrij in de keuze voor zorg in natura of een pgb. Twijfelt u of u een pgb wilt aanvragen, doe dan de 'pgb-test', opgesteld door Per Saldo. Als u de vragenlijst invult, krijgt u een persoonlijk advies of het organiseren van zorg via een pgb bij u past..
> Info pgb-test: www.pgb-test.nl

■ **Aanvragen van een pgb**
De aanvraagprocedure verschilt per soort Pgb.
– Wmo: Bij de aanvraag vertelt de Wmo-klantmanager hoe u de PGB moet aanvragen

– Wlz: Op het formulier waarmee u bij het CIZ Wlz-zorg aanvraagt kunt u direct aangeven of u een pgb wilt. Het CIZ geeft dat door aan het Zorgkantoor, die beoordeelt op een pgb in uw situatie mogelijk is
– Zvw: Nadat u van de wijkverpleegkundige een verwijzing voor verpleging of verzorging hebt gekregen, kunt u een Zvw-pgb aanvragen bij uw zorgverzekeraar; op zijn website staat hoe dat moet. Hij beoordeelt ook of u in aanmerking komt.

Hierna krijgt u van de gemeente, het zorgkantoor of uw zorgverzekeraar al of niet een toekenningsbericht. Zo ja, dan staat hierin ook hoe hoog het budget is. Is uw pgb-aanvraag afgewezen, dan zult u de geïndiceerde zorg 'in natura' ontvangen.

■ Als u een pgb hebt: Per Saldo
Voor alle mensen met een pgb is er een belangenvereniging Per Saldo, die u alle informatie over het gebruik van een pgb kan geven. Bijvoorbeeld bij het zoeken van een geschikte zorgverlener, informatie over wettelijke regelingen, als u problemen hebt met uw zorgverlener of als u zich 'van het kastje naar de muur' gestuurd voelt. Per Saldo geeft ook allerlei handige tips. En u kunt er een cursus 'pgb in één dag' volgen, een aanrader. Om lid te zijn van Per Saldo betaalt u als basis € 48 en voor het pluslidmaatschap € 34 extra. Bij de meeste zorgverzekeraars krijgt u deze kosten vergoed.
> Info Per Saldo: ☎ 0900-7424857, ⌦ www.pgb.nl.

■ Bezwaar aanteken tegen besluit gemeente (Wmo) of CIZ (Vlz)
Tegen het besluit bam de gemeente of het CIZ kunt u een bezwaarschrift indienen – binnen zes weken. Hulp daarbij kunt u krijgen via de Mantelzorglijn.
> Info Mantelzorglijn: ☎ 030-7606055, ⌦ mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

EIGEN BIJDRAGE AAN UW ZORG

■ Eigen bijdrage voor Wmo-zorg
Vanaf 2020 betaalt iedereen die ondersteuning krijg via de Wmo een eigen bijdrage van maximaal € 19,00 per maand. Inkomen of vermogen tellen niet meer mee (zoals vorige jaren nog wel het geval was). Het bedrag dat u echt moet betalen kan minder zijn, afhankelijk van uw leeftijd, of u een partner heeft. en van het aantal uren dat u hulp ontvangt. De eigen bijdrage kan voor een bepaalde periode lager uitvallen als u minder hulp of ondersteuning heeft. Dat hangt af van de kosten van die hulp. Deze kosten staan vermeld op de factuur die u maandelijks van het CAK ontvangt. Het maximale bedrag van € 19,00 geldt vooral alle Wmo-voorzieningen bij elkaar, dus niet alleen voor hulp in het huishouden, maar ook een eventuele scootmobiel, dagbesteding, regiotaxipasje, douchestoeltje, traplift of andere toegekende woningaanpassingen vallen eronder. In Best hoeven mensen met een inkomen op of onder bijstandsniveau geen eigen bijdrage Wmo te betalen. De eigen bijdrage Wmo geldt ook als u de voorziening zelf betaalt vanuit een toegekend pgb.

> info: https://www.gemeentebest.nl/wmo-ondersteuning
> info: www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2020/eigen-bijdrage-wmo-in-2019-voor-iedereen-gelijk
> Info berekening: www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp

■ **Eigen bijdrage voor Wlz-zorg**

Als u Wlz-zorg krijgt (= langdurige zorg in een tehuis of thuis) moet u een eigen bijdrage Wlz betalen. Die is afhankelijk van uw inkomen, uw vermogen, uw leeftijd, uw huishouden en uw zorg. Er wordt onderscheiden: een 'hoge eigen bijdrage' en een 'lage eigen bijdrage'. Woont u in een instelling, dan betaalt u de eerste 4 maanden de lage eigen bijdrage voor Wlz-zorg. Daarna betaalt u meestal de hoge eigen bijdrage. Er zijn uitzonderingen, bijv. als uw partner nog thuis woont. Of als u voor kinderen moet zorgen. Dan blijft u de lage eigen bijdrage betalen. Welke eigen bijdrage u betaalt, hangt af van uw situatie. Ontvangt u zorg in natura, dan betaalt u aan het CAK. Ontvangt u een pgb, dan wordt de bijdrage voor de Wlz ingehouden door uw zorgkantoor

Als u zowel Wlz-zorg als Wmo-ondersteuning geniet, hoeft u geen eigen bijdrage Wmo te betalen, maar alleen de eigen bijdrage Wlz. Controleer altijd goed de factuur van het CAK of er toch niet Wmo- én Wlz-zorg worden opgevoerd. Stuur dan een brief naar het CAK (of bij pgb: naar zorgkantoor of gemeente). U krijgt dan het teveel betaalde terug.
> Info regeling: www.stemvandemantelzorger.nl /eigen-bijdrage-wmo-wlz

■ **Eigen 'bijdrage' voor Zvw-zorg**

Over de Zvw-zorg (= de zorg die binnen de zorgverzekering valt) wordt geen eigen bijdrage gerekend. Daar geldt immers al een eigen risico, wat in feite ook een soort 'eigen bijdrage' is: het bedrag dat u voor de geleverde zorg eerst zelf betalen moet voordat de zorgverzekering verdere kosten gaat vergoeden (maar de huisarts wordt altijd vergoed).

■ **Uw eigen bijdrage Wmo en Wlz berekenen**

Voordat uw eigen bijdrage is vastgesteld, kunt u op de website van het CAK laten berekenen wat u ongeveer gaat betalen. Dat kan afwijken van het uiteindelijk bedrag
> www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp

■ **Uw eigen Wlz-bijdrage verlagen**

De eigen Wmo-bijdrage **niet** afhankelijk van inkomen of vermogen. Maar de eigen Wlz-bijdrage wel. Dat kan een flinke aanslag zijn op uw portemonnee, als u over eigen vermogen beschikt, zoals spaarrekeningen. Gelukkig wordt een eigen woning niet meegeteld. U kunt uw eigen vermogen op verschillende manieren verlagen.
Let op! Uw eigen huis overdragen aan de kinderen is fiscaal erg onaantrekkelijk.
– Schenken aan uw kinderen verlaagt uw vermogen en is belastingvrij tot ca. € 6.600 per kind per jaar. Eenmalig in hun leven kunt u belastingvrij maximaal € 103.643 schenken aan uw kind tussen de 18 en 40 jaar voor de koop of verbouwing van een eigen woning of aflossing hypotheek. Hiervan mag € 26.457 vrij worden besteed, Voor een studie van uw kind tussen 18 en 40 jaar mag u € 55.115 belastingvrij schenken (via notaris). De helft is vrij te besteden, bijv. studieschuld aflossen of op reis gaan.

– '**Schenken op papier'**. Dat betekent: u schenkt bijv. aan uw kinderen en leent hetzelfde bedrag direct weer terug, waardoor u een schuld aan uw kinderen krijgt en dat verlaagt uw vermogen, terwijl u toch over het geld kunt beschikken. Wel moet u dan jaarlijks 6% rente aan uw kinderen betalen en eenmalig schenkbelasting.
– Schenken aan een goed doel verlaagt uw vermogen. Bovendien aftrekbaar van de belastingen als het een ANBI betreft (Algemeen Nut Beogende Instelling)
– Let op als u uw eigen huis verkoopt! De opbrengst komt bij uw vermogen en dat levert een hogere eigen bijdrage. Voor meer informatie: raadpleeg notaris of Belastingen.

2. ZORG EN HULP THUIS

THUISZORG - WAT HET IS EN WIE HET KAN LEVEREN

■ **Thuiszorgorganisaties, actief in Best**

In Best zijn er een tiental organisaties gericht actief op het gebied van thuiszorg. De diensten die zij aanbieden variëren van huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging, thuisverpleging, dagbesteding tot specialistische thuisverpleging, nachtzorg, beeldzorg en terminale zorg. Er zijn grote allround organisaties bij, die alle soorten zorg in huis hebben, maar ook kleine gespecialiseerde thuiszorgorganisaties.
Het overzicht over dit thuiszorglandschap in Best hebben de wijkverpleegkundigen (zie pagina 24) die u altijd kunt benaderen om informatie, advies en een luisterend oor.
In het schema op de volgende pagina kunt u zien welke diensten geleverd worden door de in Best meest actieve organisaties – met een folder in Bestwijzer. Dat zijn:

- ZuidZorg: Raadhuisstraat 40, ☎ 040-8806874 ⌦ info@zuidzorg.nl, www.zuidzorg.nl
- Archipel Thuis: Veldweg 1M , ☎ 06-51179780 ⌦ info@archipelthuis.nl, www.archipelthuis.nl
- Het Zorgpunt: De Ronde 12-14, ☎ 085-0091944 ⌦ info@hetzorgpunt.nl, www.hetzorgpunt.nl
- Rinette zorg: Baltesakker 4 Eindh. ☎ 085-0667006, ⌦ info@rinettezorg.nl, www.rinette zorg.nl
- Buurtzorg Best: Tamboer 14, ☎ 06-83604010, ⌦ best@buurtzorgnederland.com www.buurtzorgnederland com
- Zorgmed: Carmelitessenstraat 4, Eindhoven ☎ 040-2517830, ⌦ www.zorgmed.nl
- Home instead: ☎ 040-3410011, ⌦ www.homeinstead.nl/eindhoven
- Mi Caas: P.J. Haagenstraat 26, ☎ 06-57779752 / 040-2445108, ⌦ www.micaas.nl
- Tzorg: Hoevenweg 11a, Eindh. ☎ 040-2661860 ⌦ informatie@tzorg.nl, www.tzorg.nl
- Poetszorg: van Gilsstraat.12a Deurne ☎ 06-14827200 ⌦ info@poetszorg.nl, www.poetszorg.nl

■ **Gecontracteerde organisaties voor Wmo-zorg**

Voor huishoudelijke ondersteuning vanuit de Wmo heeft de gemeente Best een contract met de volgende zorgaanbieders::

- ZuidZorg: ☎ 040-2308408, ⌦ www.zuidzorg.nl
- Tzorg: ☎ 0413-431333 of 040-2661860 ⌦ www.tzorg.nl/gemeente/best
- Rinette Zorg: ☎ 0499-376994, ⌦ www.rinettezorg.nl
- Poetszorg: ☎ 06-14827200 ⌦ info@poetszorg.nl, www.poetszorg.nl

Voor dagbesteding en begeleiding heeft de gemeente ca. 80 aanbieders gecontracteerd en 7 voor kortdurend verblijf/logeeropvang. Welke aanbieders dit zijn kunt u vragen aan de Wmo klantenmanagers in Bestwijzer, die u hierover graag informeren.
Hebt u gekozen voor een **pgb** of betaalt u zelf, dan bent u vrij in de keuze van de zorgorganisatie. Dan komen ook de andere niet-gecontracteerde organisaties in aanmerking, zoals hierboven opgesomd.

■ **Welke zorg leveren deze thuiszorgorganisaties?**
De thuisorganisaties die actief zijn in Best zijn erg verschillend qua soort zorg die zij aanbieden. Enkele doen alleen huishoudelijk hulp, andere doen ook begeleiding, verzorging en verpleging thuis en tot slot zijn er twee organisaties die het hele scala van thuiszorgactiviteiten en additionele diensten kan leveren die iemand nodig kan hebben. De meeste van deze organisaties kunnen de verschillende vormen van zorg leveren, die door ingewikkelde wetgeving (Wmo, Zvw en Wlz) uit elkaar is getrokken, zodat u daar als klant weinig omkijken naar hebt. Zij stemmen de verschillende typen zorg ook zo op elkaar af dat u goed en efficiënt geholpen wordt. In onderstaande tabel kunt u aflezen welke soort zorg ieder van deze organisaties levert, zoals op de volgende pagina's verklaard. .

	Zuid zorg	Arch. Thuis	Zorg-punt	Tzorg	Rinette zorg	Mi Caas	Buurt zorg	Zorg med	Home Inst.	Poets-zorg
Huishoudelijke hulp *)				**X+**	**X+**	**X**		**X**		**X+**
Individuele begeleiding *)	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**		**X**		**X**
Mantelzorgondersteuning*)	**X**	**X**	**X**			**X**	**X**		**X**	
Persoonlijke verzorging	**X**	**X**	**X**		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	
Verpleging thuis	**X**	**X**	**X**		**X**	**X**	**X**	**X**		
Specialistische verpleging	**X**	**X**	**X**				**X**			
Behandeling thuis (= fysio, logoped., psych, ouderen)	**X**	**X**	**X**							
Spoedzorg en Nachtzorg	**X**	**X**	**X**			**X**				
Opvang na ziekenhuis	**X**	**X**	**X**				**X**			
Gezelschap thuis	**X**	**X**	**X**			**X**			**X**	
Begeleiding dementerende	**X**	**X**	**X**			**X**		**X**	**X**	
Dagbesteding *)		**X**						**X**		
Palliatieve / terminale zorg	**X**	**X**	**x**			**X**	**X**			
Beeldzorg	**X**	**X**								
Personenalarmering	**X**	**X**	**x**	**X**						
Voeding- en dieetadvies	**X**	**X**								
Boodschappen hulp	**X**									**X**
Hulpmiddelen (Zorgwinkel)	**X**	**X**		**X**						
Speciaal voor allochtonen						**X**				

X+ = gecontracteerd door de gemeente Best voor huishoudelijke ondersteuning
*) = Wmo-zorg, vergoed door gemeente; de rest door zorgverzekering (Zvw) of zorgkantoor (Wlz).

■ **Verklaring van de zorg die geleverd wordt**
In bovenstaande diagram staat aangegeven welke soort zorg geleverd kan worden met de woordkeuze zoals het in de zorgwetten staat. De betekenis hiervan is als volgt:

- **Huishoudelijke hulp*):** dagelijkse huishoudelijke activiteiten als stofzuigen, huis-, slaap-, badkamer en wc schoonmaken, ramen wassen, wassen en strijken. (Daarvan valt wassen, strijken en de ramen aan de buitenkant wassen niet onder de Wmo; dat moet u dus apart regelen en betalen). Deze huishoudelijke hulp kan ook geboden worden zonder Wmo-indicatie van de gemeente. Via ZuidZorg kunt u ook zelfgekozen particuliere hulp inschakelen.

- **Individuele begeleiding*)**: thuisbegeleiders helpen u om grip te krijgen op het dagelijks leven thuis: het huishouden, de financiën en opvoeding van eventuele kinderen.

- **Ondersteuning mantelzorger*):** ervoor zorgen dat de mantelzorger niet overbelast raakt, bijv. door beroep te doen op vrijwilligers of door te verwijzen naar respijtzorg (= vervangende mantelzorg)

- **Persoonlijke verzorging:** hulp bij opstaan, wassen, douchen, aan- en uitkleden, tanden poetsen, scheren, haarverzorging en het aan- en uittrekken van steunkousen.

- **Verpleging Thuis:** dit is eenvoudige verpleegkundige zorg, zoals wondverzorging, toedienen van medicijnen en injecties. U krijgt ook hulp en wenken om deze handelingen zelf uit te voeren – of uw mantelzorger.

- **Specialistische thuisverpleging**, ook genoemd 'complexe zorg': Dit is verpleging van mensen met een ernstige ziekte die liever thuis verpleegd willen worden dan in een verpleeghuis of ziekenhuis. Het omvat complexe wondbehandeling, pijnbestrijding, buikspoelingen bij dialysepatiënten, chemotherapie, toedienen van medicijnen via een infuus, zorg rondom sondevoeding, stoma's en katheters, herstelzorg na een operatie. Deze zorg wordt geleverd door een team van specialistische verpleegkundigen (VTT team) voor de hele provincie Brabant. Ze houden nauw contact met de huisarts en/of de specialist waar u onder behandeling bent.

- **Behandeling thuis:** hieronder verstaat men het onderzoek en de therapie die u ondergaat bij een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, psycholoog of een geriater (= specialist in ouderdomsziektes), gericht op het herstel en op voorkomen van verergering van een aandoening of beperking. .

- **Spoedzorg en Nachtzorg**: spoedzorg is de hulp na alarmeringen, zoals na een val, losgeschoten katheter, storingen aan infuuspomp. Nachtzorg omvat ook hulp bij naar bed gaan, bij toiletgang, en alle voorkomende verpleegkundige handelingen 's nachts.

- **Opvang na ziekenhuis:** Deze zorg zal vaak vanuit het ziekenhuis al worden geregeld door de transferverpleegkundige aldaar. Dezelfde specialistische zorg als in het ziekenhuis kan - al of niet tijdelijk - thuis worden geleverd.

- **Begeleiding dementerenden:** Zorg, begeleiding en ondersteuning voor dementerenden thuis en voor hun mantelzorgers, al in een vroeg stadium. Hiertoe maken ZuidZorg en Archipel Thuis beide deel uit van de Zorgketen Dementie Eindhoven e.o.

- **Dagbesteding*):** u wordt thuis opgehaald en vervoerd naar plekken waar u aangenaam en leerzaam bezig kunt zijn met activiteiten waardoor u plezier en zingeving blijft ervaren in uw leven, zoals dierenverzorging in een zorgboerderij, werken in de tuin of op het land, wandelingen, uitstapjes en creatieve bezigheden in een activiteitencentrum of andere locatie.

- **Palliatieve en terminale zorg:** voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn en waarvan het levenseinde nadert. Zij en hun naasten worden dag en nacht omringd met passende zorg, hulp en stervensbegeleiding.

- **Beeldzorg:** Persoonlijk contact met een zorgverlener via het beeldscherm thuis. Op afgesproken tijdstippen wordt met u contact opgenomen om u ergens aan te herinneren, zoals medicijnen innemen, bloedsuikercontrole, insuline spuiten of gewoon om een praatje te maken. Ook kunt u zelf contact opnemen: 24 uur/dag, 7 dagen/week.

- **Personenalarmering:** is bedoeld voor situaties dat u in nood verkeert en u niet zelf bij de telefoon kunt, bijv. als u gevallen bent of zich plotseling onwel voelt. Met één druk op de rode knop van uw halsdrager krijgt u direct contact met een alarmcentrale, die snel zorgverleners optrommelt om accuraat te handelen - zowel overdag als 's nachts.

- **Voeding- en dieetadvies:** diëtisten geven deskundig advies over voeding en gezondheid, coachen bij eetstoornissen en obesitas en geven een dieetadvies aan ouderen die te mager zijn, bij voedselallergieën, bij te hoge bloeddruk of te hoog cholesterol.

- **Boodschappen hulp:** Hulp bij boodschappen doen of de boodschappen thuis bezorgen die u besteld hebt.

- **Hulpmiddelen**: verkoop, huur of uitleen van middelen die nodig zijn of behulpzaam zijn bij de thuiszorg: een thuiszorgwinkel of uitleenfaciliteit,

■ **Allround Thuiszorgorganisaties: ZuidZorg, Archipel Thuis en Het Zorgpunt**

In Best leveren drie professionele zorgorganisaties nagenoeg alles wat mogelijk is op thuiszorggebied t.w. ZuidZorg, Archipel Thuis en Het Zorgpunt.
Alle drie zijn all-round thuisorganisaties die professionele, gediplomeerde verpleegzorg leveren, alleen Archipel ook huishoudzorg. Zowel ZuidZorg als Archipel Thuis zijn actief in alle gemeenten in Zuidoost Brabant; Het Zorgpunt is actief in de gemeenten Best en Eindhoven.

- **Ledenservice ZuidZorg:** dit is een aparte stichting voor leden van ZuidZorg, waarbij men voor € 21,95 per jaar gebruik kan maken van allerlei diensten die het leven verlichten, zoals aantrekkelijke kortingen op zorgverzekering, schadeverzekering, maaltijden, boodschappen thuisbezorgen, klussen in huis en tuin, uitjes etc.
> Info: ☎ 085-8220760 ⌧ info@ledenservicezuidzorg.nl**,** www.ledenservicezuidzorg.nl

■ **Kleinschalige thuiszorg: Buurtzorg, Mi Caas, Rinettezorg, Zorgmed**
De kleinere thuiszorgorganisaties die in Best thuiszorg aanbieden bestaan uit teams van gekwalificeerde, enthousiaste medewerkers; verpleegkundigen en wijkziekenverzorgenden. Als cliënt hebt u meestal een vaste contactpersoon.

Deze kleinere organisaties kunnen niet alle zorg en diensten leveren die de grote organisaties bieden, maar houden het op de hoofdzaak van goede thuiszorg: Persoonlijke verzorging, Verpleging thuis (niet de complexe), Begeleiding thuis en Huishoudelijke hulp (dat laatste echter niet door Buurtzorg). Ze werken nauw samen met huisarts, praktijkon-

dersteuner, mantelzorg, fysiotherapeut, ergotherapeut, ziekenhuis, apotheek, etc.

Mi Caas biedt bovendien: Gezelschap overdag, Ondersteuning mantelzorger, Zorg voor dementerenden, Nachtzorg en Terminale zorg. Speciaal is ook dat zij voor klanten met een islamitische achtergrond zorgmedewerkers hebben met dezelfde achtergrond.

Thuiszorg Olympia heeft ook een multicultureel team van medewerkers van verschillende etnische afkomsten en verschillende leeftijdscategorieën.

Zorgmed heeft een speciaal Team Ambulante Begeleiding die zorg biedt aan mensen met Autisme, ADHD en andere psychische problematiek na een indicatie van het CIZ..

Rinettezorg levert alleen thuisservice levert, d.w.z. niet-medische thuiszorg zoals persoonlijke verzorging, gezelschap houden en allerlei taken in en om het huis,

■ **Alleen huishoudelijke hulp: Tzorg en Poetszorg.**
Drie organisaties zijn nagenoeg volledig gericht op alleen huishoudelijke ondersteuning:

Tzorg

Poetszorg
poetsen met een praatje

- ***Poetszorg,*** die in bijna 30 gemeenten in Noord-Brabant en Limburg actief is, met tijdens het poetsen een vaste zgn 'koffiepoets' voor persoonlijk contact
- ***Tzorg,*** die in 300 gemeenten opereert. Deze kan ook zorgen voor aanvullende diensten als maaltijdservice, hulpmiddelen, personenalarmering, belastingaangifte, computerhulp en een tuin- en klusjesman.

■ **Wijkverpleegkundigen**
De wijkverpleegkundigen zijn weer terug als spil van de thuiszorg. Zij vormen de verbindende schakel tussen mensen die zorg nodig hebben en de zorgverleners en de regelende of helpende instanties. De wijkverpleegkundigen komen bij de mensen thuis om advies, instructie en voorlichting te geven, zodat men lang zelfstandig thuis kan blijven wonen. Zij stimuleren u om dingen zelf te doen, voorzien u van de juiste informatie over gezondheid en ziektes. Zij stellen vast voor welke zorg en ondersteuning u precies in aanmerking komt. Daarbij wordt eerst gekeken wat uw directe omgeving aan zorg kan leveren. Zij begeleiden mantelzorgers en stimuleren hen zodat ze niet overbelast raken. De wijkverpleegkundige kijkt samen met u wat u nog meer nodig hebt. Daarbij kunnen huisarts, verpleegkundige, verzorgend, fysio-, ergo- en psychotherapeut maar ook vrijwilligers worden ingezet. Zij geven indicaties af op basis waarvan de zorgverzekeringen uitkeringen kunnen doen. U kunt niet alleen bij hen aankloppen met vragen over de gezondheid van uzelf, maar ook die van uw vader of moeder, kind of buur.

■ **Bereikbaarheid van wijkverpleegkundigen**
Een wijkverpleegkundige is in dienst van een bepaalde thuiszorgorganisatie, maar dat betekent niet dat u daaraan gebonden bent. U kunt altijd zelf kiezen door welke thuiszorgorganisatie u geholpen wilt worden. De 10 wijkverpleegkundigen in Best kunt u elke werkdag bereiken per telefoon óf wekelijks op het inloopspreekuur in Bestwijzer.

> De wijkverpleegkundigen van **Zuidzorg** kunt u bereiken op het wekelijks spreekuur in Bestwijzer, elke woensdag 12.30-14.00 uur of via onderstaande telefoonnummers.
– Wijkteam 1: Centrum, Salderes en de Vleut: Rozanne Kuipers ☎ 040-8806871
– Wijkteam 2: Centrum, Speelheide, Hoge Akker: Meggie v.d. Heijden ☎ 040-8806872

– Wijkteam 3: Wilhelminadorp,Batadorp,Koekoeksbos: Linda Wijffelaars ☎ 040-8806873
– Wijkteam 4: Heivelden, Heuveleind, Naastenbest: Sheilla Meriaan ☎ 040-8806874.

> De wijkverpleegkundigen van **Archipel Thuis** kunt u bereiken via 0800-0717 of:
– voor Centrum, Molencentrum en Leeuwerik: Henriëtte van Haaren ☎ 06-22735053,
– voor Salderes, de Vleut, Hoge Akker: Danique Dingen ☎ 06-10976864
– voor Naastenbest, Wilhelminadorp, Batadorp,Heuveleind: Maria Kwint ☎ 06-51024867
Het wekelijkse spreekuur is in Bestwijzer: elke dinsdag 13.00-14.00 uur.

> De wijkverpleegkundigen van Het Zorgpunt zijn: Laura Roos, Lonneke Bakkers en Mirjam van Schijndel, alle drie te bereiken via een centraal nummer: 085-0091944

■ **Huishoudelijke hulp**

Als u zelf het huishoudelijk werk thuis niet meer aankunt vanwege beperkingen, kunt u hulp krijgen vanuit de Wmo via het 'Wmo-loket' in Bestwijzer. Een cliëntondersteuner kan u gratis helpen met de voorbereiding op de aanvraag (zie pag. 16). In een gesprek met een Wmo-klantmanager wordt bepaald of u de hulp zelf kunt organiseren in uw omgeving of dat u ondersteuning vanuit de Wmo nodig hebt. U kunt dan kiezen voor zorg in natura (dan regelt de gemeente de huishoudhulp) of een pgb (dan ontvangt u geld en regelt u het zelf). De gemeente bepaalt alleen dát u hulp nodig hebt voor het 'schoon en leefbaar houden' van uw woning. maar niet het aantal uren. Dat doet de thuiszorgorganisatie die het uitvoert. Alleen ruimtes die dagelijks of meerdere keren per week in gebruik zijn worden schoongemaakt (andere ruimtes niet, tenzij om een speciale reden) en niet de buitenkant (dus niet de buitenkant van de ramen stoep vegen, schuur opruimen etc.).
Voor deze Wmo-hulp betaalt u een eigen bijdrage betalen van € 17,50 per 4 weken. Bent u ontevreden met de kwaliteit of het aantal uren, dan kunt u een klacht indienen, NIET bij de gemeente maar bij de betreffende zorgorganisatie.

> Info: ☎ 770100; ⌦ www.gemeentebest.nl/huishoudelijke-hulp,
folder 'Ondersteuning bij zelfstandig leven en wonen' verkrijgbaar in Bestwijzer

■ **Hulp thuis via Lokaal-plus**

Bent u nog niet toe aan Wmo-hulp thuis, vindt u dat u te weinig Wmo-uren thuishulp gekregen hebt of hebt u andere hulp thuis nodig, dan kunt u terecht bij Lokaal-plus. Het zijn studenten van de zorgopleiding bij het Caputcolleges in Eindhoven die als praktijkervaring u wekelijk voor € 5,- een dagdeel (2 tot 4 uren) komen helpen. Wat u kunt vragen is:
- koken, afwassen, poetsen, keukenkastjes schoonmaken, ramen wassen, etc.
- persoonlijke verzorging: nagel lakken, haren verzorgen, douanebehandeling
- boodschappen doen, de hond uitlaten of andere activiteiten buitenshuis
- technische dingen, uitleg geven over uw mobiele telefoon of ipad.
- voorlezen, samen een spelletje doen of gewoon een praatje maken .

Aanmelden bij Lokaal-plus kan via:
> Info Lokaal-plus: ☎ 040-2694306 ⌦ info@lokaal-plus.nl, www lokaal-plus.nl

■ **Bemiddeling Particuliere thuiszorg: Zorgzuster ZO-Brabant**

Zorgzuster ZO-Brabant is een organisatie die bemiddelt tussen cliënt en particuliere zorgverleners op het gebied van persoonlijke verzorging, verpleging, begeleiding en hulp in de huishouding.De zorg kan variëren van enkele uren tot nacht- of 24-uurszorg. Na

een intake-gesprek wordt een zelfstandige, gediplomeerde zorgverleners gezocht en gecontracteerd die bij uw vraag past. U kunt zelf betalen óf betalen vanuit een pgb voor Wmo-zorg en/of van het CIZ.
> Info Zorgzuster ZO-Brabant: ☎ 0492-475868, ⌦info@zorgzuster zuidoostbrabant.nl, www.zorgzusterzuidoostbrabant.nl

■ **Aupairzorg: 24 uur per dag**
Als u tijdelijk of voor langere tijd meerdere keren per dag verzorging, begeleiding én verpleging nodig hebt bij u thuis (bijv. als u uit het ziekenhuis komt of wacht op opname in een verpleeghuis of als er geen mantelzorgers beschikbaar zijn) kunt u denken aan aupairzorg. Een deskundig en betrouwbaar iemand komt u verzorgen en verplegen en ontzorgt daarmee uw familie en naaste omgeving. U hebt dag en nacht altijd dezelfde persoon in uw nabijheid. Deze zorg omvat persoonlijke verzorging, begeleiding, gezelschap en verpleging, alsook helpen met opstaan, aankleden, boodschappen doen, koken, hulp bij het eten, samen wandelen of medicijnen toedienen. Aupairzorg kan bij allerlei aandoeningen: zoals Alzheimer, Parkinson, dementie, copd, kanker, e.d. U kunt ook kiezen voor alleen dag- of alleen nachtzorg. Aupairzorg wordt o.a. gegeven door:
> 24uurszorgloket: Jan Schöfferlaan 14, Den Bosch, ☎ 0800-6444444 ⌦ info@24uurs zorgloket.nl, www.24uurszorgloket.nl
> Uw ZorgCompaan: Ommerenveldseweg 44 Ommeren, ☎ 0344-603891, ⌦ info @uwzorgcompaan.eu, www.uwzorgcompaan.eu

HULP BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN

■ **Niet lekker in u vel? Maatschappelijke werk: Lumens en GGzE in Bestwijzer**
Voelt u zich niet lekker in uw vel? Hebt u problemen met uzelf of met mensen om u heen? Voelt u zich verward? Dan kunt u kunt gratis en vrijblijvend terecht bij de het maatschappelijk werk en de consulent van Lumens in Bestwijzer voor problemen
– in de omgang met huisgenoten of andere mensen in uw omgeving
– verwerking van ingrijpende gebeurtenissen (overlijden, scheiding, ziekte, geen werk)
– eenzaamheid, onzeker gedrag, vragen rond eigen functioneren, seksueel geweld
– problemen met instanties, regelingen, uitkeringen, financien
– vragen over regelingen, uitkeringen, financien, wetgeving
In noodsituaties kunt u buiten deze uren terecht bij de Lumens crisisdienst in Eindhoven. Mensen met vragen over psychische en psychosociale problemen kunnen in Bestwijzer ook terecht op het inloopspreekuur van GGzE, elke maandag 10-12 uur
> Info GGzE in Bestwijzer: Anke Biermans ☎ 770100, ⌦ deboei@ggze.nl, www.ggze.nl/de-boei
> Info: Lumens Werkt: ☎ 770100 of 040-2193344, crisisdienst: 040-2530350 ⌦ m.staps @lumenswerkt.nl, www.lumenswerkt.nl

■ **Leren leven met uw ziekte of opkrabbelen na burn-out? Dwarskracht**
Wordt veel van uw energie opgeslokt door uw ziekte? Is het erg druk in uw hoofd? Hebt u een burn-out en gaat u weer terug naar uw werk? Hanneke Davits is er als coach in getraind om uzelf weer op de rails te helpen. Zij gebruikt een combinatie van oosterse en westerse methodes, waaronder mindfullness. Zowel persoonlijk als in groepsverband.
> Dwarskracht coaching, Aardheuvel 11, ☎ 06-21418707, ⌦ hanneke@dwarskracht coaching.nl, www.dwarskrachtcoaching.nl

■ **Psychologen Praktijk Best (PPB) helpt senioren**

Bij de Psychologen Praktijk Best (PPB) kunnen ouderen terecht - bij vervoersproblemen ook thuis - met psychische problemen als angststoornissen, depressie, onbegrepen lichamelijke klachten, relatieproblemen, stagnerende rouwverwerking en beginnende cognitieve problemen. Zo nodig verwijst men naar gespecialiseerde psychiaters of geriaters (in MMC, Catharina ziekenhuis).
> Info PPB: Kerkhofpad 3 ☎ 370080 ⌦ www.ppbest.nl
> Info: Lumens: ☎ 770100 of 040-2193344, crisisdienst: 040-2530350 ⌦ m.staps@lumenswerkt.nl, www.lumenswerkt.nl

■ **Zelf eerste hulp verlenen in crisissituaties: cursus MHFA**

Wat te doen als je buurman, kennis of familielid een paniekaanval krijgt? Hoe om te gaan met een verward iemand die voor problemen zorgt maar geen hulp wil aannemen? In de cursus Mental Health First Aid leer je hoe eerste hulp te bieden aan mensen met psychische problemen, hoe te handelen in crisissituaties, welke hulpdiensten je kunt alarmeren. Deze cursus van GGzE duurt 2 dagen en kan iedereen volgen.
> GGzE: Dr.Poletlaan 40, Eindhoven ☎ 06-53767185, ⌦ info@mhfa.nl, www.mhfa.nl

■ **Lunetzorg: voor mensen met verstandelijke beperking**

Lunetzorg is een organisatie in Eindhoven die speciaal gericht is op mensen met verstandelijke beperking. U kunt er terecht voor:
– een woning met ondersteuning thuis (begeleid wonen)
– een logeerhuis, voor een paar dagen, een weekend of langer
– wijksteunpunten voor een kop koffie, gezelligheid, samen koken en eten
– dagbestedingsactiviteiten
– speciale zorg zoals ergo- en fysiotherapie, logopedie, psycho-motorische therapie
> Info Lunetzorg: Van Vorststraat 1a, Eindhoven, ☎ 088-5515000 of 088-5516000, ⌦ info@lunetzorg.nl, www.lunetzorg.nl

■ **Spoedeisende psychiatrische thuiszorg**

Voor mensen die in een crisissituatie verkeren biedt GGzE spoedzorg aan huis. Deze SPT-zorg is intensieve verpleegkundige zorg thuis met als opzet: het verlies aan autonomie qua emotie, denken en handelen op te heffen. De zorg bestaat o.a. uit: reguleren van medicatiegebruik, verminderen van angst, creëren van rust en veiligheid thuis en het ontlasten van gezinsleden. Bent u in het ziekenhuis behandeld voor een psychische aandoening, dan kunt u daarna thuisbegeleiding krijgen door de SPT-verpleegkundigen.
> Catharina Ziekenhuis, ☎ 040-2613800, ⌦ www.ggze.nl/spoedeisende-psychiatrie

■ **GGzE: Centrum Ouderenpsychiatrie**

Dit centrum biedt diagnostiek en behandeling aan 60-plussers met psychische problemen zoals een depressie, angststoornis, psychose, autisme of ernstige relatieproblematiek. Ook wordt hulp geboden aan mensen met een cognitieve stoornis t.g.v. dementie Korsakov of NAH. Naastbetrokkenen worden actief bij de behandeling betrokken.
> GGzE, Boschdijk 771 Eindhoven, ☎ 040-2970170, ⌦ info @ggze.nl, www.ggze.nl

■ **NVA: Belangenvereniging voor Autisme**

De NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) behartigt de belangen van mensen met autisme, hun partners en andere naastbetrokkenen. Als u lid wordt krijgt u informatie waar u wat aan hebt, persoonlijke adviezen, lotgenotencontact bij u in de buurt en korting

op NVA-publicaties en NVA-activiteiten zoals cursussen, themadagen en congressen.
> Info: ☎ 030-2299800, advieslijn 0900-2884763, ⌧ info@autisme.nl, www.autism.nl

■ **ParkinsonNet: Parkinsonvereniging**
Voor mensen met parkinson is er de Parkinson Vereniging, die zorgt voor informatie en ontmoetingen. Deze complexe ziekte vraagt om begeleiding en behandeling door verschillende experts. Met de 'zorgzoeker' op hun website kan men alle zorgverleners voor Parkinson-patiënten in Best en omgeving vinden.
In Best doet Parkinson-patiënt Karin van der Linden wekelijks oefeningen op muziek samen met andere Parkinsonners.
– info ParkinsonNet ☎ 024-3614701 ⌧ parkinsonnet.nl
– info Karin van der Linden: ☎ 06-30151747 ⌧ info@karinvdlinde.nl,

HULP BIJ GEHEUGENPROBLEMEN EN DEMENTIE

■ **Informatie over dementie en hoe ermee om te gaan**
Er zijn veel brochures, websites en telefoonnummenrs over het omgaan met dementie:
> 06-15900476: informatie over activiteiten van het Alzheimercaf;e in Best / Oirschot
> 800-5088 Alzheimertefoon: vrijwilligers helpen bij al uw vragen over dementie
> 033-3032502, www.alzheimer-nederland.nl: hoe te leven met dementie;
> www.alzheimerassistant.nl: tips voor het omgaan met dementie; verhalen delen
> www.forum.alzheimer-nederland.nl: uw verhaal delen met anderen
> www.odensehuizen.nl/routekaart-dementieproces: een 'routekaart', waarop het proces is afgebeeld waar iemand doorheen gaat tot en met het levenseinde.
> www.dementie.nl: over goede zorg aan mensen met dementie; hulp en advies
> www.dementie.nl/experts: een specifieke vraag voorleggen aan een expert

■ **Zorgtrajectbegeleiders bij dementie**
Bij de eerste tekenen van mogelijke dementie, de zgn 'niet-pluis' signalen, kunt u via uw huisarts terecht bij een van de 3 zorgtrajectbegeleiders in Best. Deze helpen bij het regelen van een diagnose, een indicatie, zorg, dagbesteding of andere vormen van ondersteuning.. Zij weten hoe met dementie om te gaan, herkennen weerstand of hulpweigering, reacties die bij dementie vaak voorkomen. De zorgtrajectbegeleider komt bij u thuis en leert daar de situatie goed kennen. Voor de familieleden heeft hij een luisterend oor. Hij biedt handvatten hoe u als mantelzorger het best om kan gaan met uw naaste met dementie. Naast vaste bezoekmomenten is hij telefonisch en op aanvraag beschikbaar .
> Info zorgtrajectbegeleiders: te bereiken via uw huisarts
> Info mantelzorg: www.mantelzorgverlicht.nl ⌧ zorgketendementie@ggze.nl ,

■ **Bij beginnende dementie: De Kopgroep**
Mensen met beginnende dementie kunnen bij Archipel terecht bij een ontmoetingsgroep 'De Kopgroep' in Eindhoven. Daar deelt men wekelijks (woensdag 9.45-11.45 u) ervaringen met anderen In een groep (max. 8 pers.) wordt onder begeleiding van een psycholoog en sociaalpedagoog wordt gesproken over wat de ziekte betekent en de veranderingen in het dagelijks leven. Het gaat om structuur bieden, een steuntje in de rug, veiligheid, vertrouwen, complimenten, elkaar een hart onder de riem steken. Men doet bewegingsoefeningen – dat is goed voor het brein. Er wordt ook gelachen; het is niet alleen ellende. De ochtend wordt afgesloten met een gedicht of muziek.
> Info De Kopgroep: ☎ 040-264646 ⌧ servicepunt@archipelzorggroep.nl , www.ont

ontmoetingendementie.nl/

■ **Dagbesteding voor dementerenden:**
Er zijn veel dagbestedingsmogelijkheden buitenshuis voor dementerend in Best en omgeving, met name in zorgboerderijen en activiteitscentra: zie vanaf pag. 59.

■ **Stichting Ontmoetingen Dementie**
Stiichting Ontmoetingen Dementie is een plek in Best waar mensen met dementie en hun mantelzorgers terecht kunnen. Lenie Brummans, Marlieke Bond en Jacqueline van der Spank geven er vanuit hun jarenlange professionele ervaring advies, bieden een luisterend oor, denken actief mee en wijzen de weg naar de noodzakelijk zorg en/of begeleiding. Bovendien geven zij geven de cursus 'Dementie en nU' voor de mantelzorgers van mensen met dementie. Het zijn 10 bijeenkomsten van 3 uur. Dankzij gemeentesubsidie is het inschrijfgeld laag: € 50, inclusief cursusboek en consumpties.
> Info: De Ronde 15: ☎ 085-3031095, ⌦ info@ontmoetingendementie.nl , www.ontmoetingendementie.nl/

■ **Therapeutische dagbehandeling voor dementerenden: Landrijt**
In Landrijt in Eindhoven wordt therapeutische dagbehandeling gegeven aan thuiswonende senioren met dementie of NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel). Er wordt een 'persoonlijk zorgleefplan' opgesteld: welke therapieën of activiteiten geschikt zijn. De dagbehandeling bestaat uit arbeidsmatige, creatieve en/of zingevende activiteiten. Het behandelteam bestaat uit een specialist, psycholoog, muziektherapeut, logopedist, diëtist en maatschappelijk werker. Deze dagbehandeling kan alleen met een indicatie van het CIZ.
> Info Archipel Servicepunt: ☎ 040-2646464, ⌦ landrijt@archipelzorggroep.nl

■ **Dementerende zo lang mogelijk thuis: Home Instead Thuisservice**
Home Instead Thuisservice is gespecialiseerd in hulp aan dementerenden om hen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. De dienstverlener van Home Instead bij u thuis weet hoe om te gaan met mensen die hulp nodig hebben maar dat het blijven weigeren. Zij kunnen goed omgaan met stressvolle situaties en helpen daarmee zowel de dementerende als de mantelzorger. Ze helpen bij persoonlijke verzorging, eten koken, boodschappen doen, licht huishoudelijk werk en in 'met-gezelschap'.
> Info: Home Instead Thuisservice Eindhoven, ☎ 040-3410011, ⌦ info.eindhoven @homeinstead.nl, www homeinstead.nl/eindhoven

■ **Alzheimer Telefoon**
Hebt u vragen over omgaan met dementie of behoefte aan een luisterend oor, bel dan > Alzheimer telefoon, 0800-5088, dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 23.00 uur.

■ **Alzheimer Café**
Het Alzheimercafé in Best wordt maandelijks 's avonds gehouden in Zalencentrum 't Zand aan de weg van Best naar Oirschot. Dit is het trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden uit Best, Oirschot en Son en Breugel. Ook mensen die twijfelen of ze de eerste verschijnselen van dementie hebben, zijn welkom om meer te weten te komen. Hulpverleners en andere belangstellenden zijn eveneens welkom. Op de bijeenkomsten is er steeds een andere gastspreker over een ander aspect van het leven met dementie
> Info Alzheimer Café Best Oirschot, Son en Breugel: Sandra Conijn, ☎ 06-15900476
> Info Zalencentrum 't Zand: Bestseweg 52, Oirschot, ☎ 0499-571817

■ **Ark van Noah: stroezelruimte**
In een knusse, gastvrije boerderij aan de Sint Annaweg 5 is een gezellige stroezelruimte ingericht (stroezelen = samenvoeging van stro en snoezelen), waar bezoekers loslopende tamme dieren (lammetjes, konijnen, hondjes, etc) kunnen liefkozen en op de schoot nemen om ze lekker te vertroetelen – onder begeleiding van ervaren vrijwilligers en verpleegkundigen. Het is een heerlijk uitstapje voor dementerende mensen en hun begeleiders. Iedereen is welkom. Van tevoren afspreken.
> Info: Sint Annaweg 5, ☎ 06-11450847, ⌦ info.arkvannoah.nl, www.arkvannoah.nl

■ **Campus Vitaal!**
Bij Campus vitaal aan de Grevenoordseweg 4 in Best kunnen mensen die door ziekte of omstandigheden geen betaald werk meer doen de mooiste dingen maken: meubels, speelgoed, tuinartikelen, decoraties, enz. – op een milieuvriendelijke manier. Deze producten worden door particulieren en bedrijven afgenomen. Vrijwillige begeleiders geven ieder ondersteuning op maat. Er is een houtatelier, koffie-inpakkerij en een belevings- en moestuin met planten, bloemen, groente en fruit . “Het plezier dat ik mijn werk heb is onbetaalbaar. Mantelzorgers zeggen dat hun partner opgewekter is en thuis actiever.
> Info: ☎ 06-12743668, ⌦ deelnemen@campusvitaal.nl,www.campusvitaal.nl

■ **Switch2Move: voor mensen met dementie, MS, reuma of parkinson**
Elke vrijdag is het te doen: op een speelse manier, met veel humor en op muziek werkt dansdocent Andrew Greenwood in Kadans met een gezellige groep: samen dansbewegingen maken herstelt de balans tussen lichaam en geest.
> Info: Lisette v. Druenen ☎ 06-12743668, ⌦ www.switch2move.com

■ **Bewindvoering bij dementie**
Omdat het nemen van beslissingen over zaken als financiën, bezittingen, gezondheid, huisvesting en verzorging voor dementerenden steeds lastiger wordt, kan het verstandig zijn iemand aan te wijzen die de belangrijke beslissingen in zijn naam kan nemen, een vertegenwoordiger, mentor, bewindvoerder en/of curator. De aanvraag hiertoe moet de partner of een naaste indienen bij de kantonrechter. Alzheimer Nederland heeft hierover een brochure 'Dementie en rechtsbescherming'. Meer informatie over curatele, bewindvoering en mentorschap kunt u verkrijgen bij een notaris en bij:
> Info Postbus 51: ☎ 0800-8051, ⌦ www.postbus51.nl
> Info Juridisch loket: ☎ 0900-2080, ⌦ www.hetjl.nl:
> Info Alzheimer Nederland: ☎ 030-6596900, ⌦ www.alzheimer-nederland.nl

MANTELZORG

De behoefte aan mantelzorgers is de laatste tijd fors toegenomen en ook hun taken. Het is een taak van de gemeente ervoor te zorgen dat mantelzorgers in hun gemeente in een goede conditie blijven; zij moeten hen ondersteuning aanbieden waar dat nodig is.

■ **Wanneer bent u mantelzorger?**
Mantelzorg is alle onbetaalde, regelmatig verleende hulp (minimaal 8 uur/week over meer dan 3 maanden) aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving, zoals huis- of buurtgenoten, familieleden, instellingsbewoners. Maar niemand kan verplicht worden tot mantelzorg. Bent u mantelzorger?

Onthou dan dit: U kunt alleen goed voor de ander zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt! En laat u ondersteunen als u voelt dat u teveel belast wordt. Lees:
> mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/dit-is-mantelzorg

■ **Infopunt mantelzorg in Bestwijzer: LEV Best en MEE**
Iedere gemeente is vrij in de manier waarop ze mantelzorgers ondersteunen. Gemeente Best heeft deze taak overgedragen aan de welzijnsorganisatie LEV Best
- Bij het **Infopunt** van LEV Best i**n Bestwijzer** staat men klaar u voorlichting te geven over alle ondersteuningsmogelijkheden in Best, zoals vervangende mantelzorg, maaltijdservice, alarmsystemen, aanschaf of huur van hulpmiddelen, lotgenootgroepen, subsidieregelingen, wettelijke verlofregelingen, etc.
Er is een uitgebreide gratis publicatie 'Wegwijzer mantelzorg Best en omgeving" verkrijgbaar, ook te zien op www.bestwijzer.nl > zorgondersteuning > .Wegwijzer Mantelzorg; klik op 'Wegwijzer Mantelzorg'.
Op het infopunt kan men zich ook abonneren op de regelmatig verschijnende 'Nieuwsbrief voor mantelzorgers Best'.die u op de hoogte houdt van allerrlei cursussen, regelingn en samenkomsten in het Alzheimer café. met een
- Ook **MEE** heeft consulenten Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning - speciaal voor mensen met verstandelijke beperking – die u informatie en advies geven, met wie U uw problemen kunt bespreken. U kunt er andere mantelzorgers ontmoeten in gespreksgroepen, trainingen volgen, leesmateriaal krijgen, meedoen met uitjes. Ook kan MEE u ontlasten door een vrijwilliger bij u thuis.
– Ook **ergotherapeuten** kunnen mantelzorgers helpen om beter om te kunnen gaan met de fysieke of psychische beperkingen van degene die zij verzorgen.
- Op **internet** is er het platform Mantelzorg voor Beginners, een website die boordevol informatie en tips staat over allerlei mogelijkheden, diensten en hulpmiddelen.
> Info LEV Best: ☎ 770110 (dagelijks 8.30-12.30 u) ⌦ infopuntbest@levgroep.nl;
> Info MEE in Bestwijzer: ☎ 770100 (op ma, wo, vr 8.30-12.30 u)
> Info therapeuten: zie deze Zorg- en dienstenwijzer onder trefwoord 'ergotherapeuten'.
> Info mantelzorg: ⌦ www.mantelzorgvoorbeginners.nl

■ **Praktisch boeken voor mantelzorgers**
– Er is een uitstekend, praktisch, veelomvattend boek, getiteld 'Reisgids voor mantelzorgers', dat mantelzorgers helpt bij het ondernemen van de juiste acties bij het verzorgen van hun partner, ouder of buur. Dat is hard nodig omdat mantelzorgers vaak verdwalen in het oerwoud van regels, instanties en emoties. Het telt 124 pagina's en kost € 15.50.
– Bij zorgverzekeraar CZ kunt u een handig Mantelzorgboek bestellen - voor CZ-klanten gratis. Daarin verzamelt u de gewoontes van wie u verzorgt overzichtelijk bij elkaar. Bijv. Hoe laat welke medicijnen? Hoe laat welke persoonlijke verzorging? Met welke beperkingen rekening houden? Welke hulpmiddelen worden gebruikt? Welke muziek of boeken? Alles in één boek bij elkaar voor als er iemand anders de mantelzorgtaak overneemt.
> Info: www.reisgidsmantelzorg.nl
> Info: www.cz.nl/zorgadvies/themas/mantelzorg/mantelzorg-producten/cz-mantelzorgboek

■ **Dementie ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers**
Voor groepen van maximaal 12 mantelzorgers worden er een ondersteuningscursussen "Dementie: en nu? Dementie en u!" gegeven bestaande uit 10 bijeenkomsten van 2,5 uur. (gratis voor verzekerden bij VGZ, Univé). Doel is om de zorg voor uw naaste draagbaar te maken en te houden. Ook wordt gesproken over gevoelens van onzekerheid,

verwarring, kwaadheid, schaamte, schuld en eenzaamheid bij de mantelzorger
> Info: ellen.donkers@archipelzorggroep.nl, www.dementieennu,info.

■ Financiële ondersteuning mantelzorger
In Nederland zijn de gemeentes verantwoordelijk voor het in goede conditie houden van hun mantelzorgers en het verlenen van een financiële blijk van waardering. Daarnaast maken zorgverzekeringen reclame met vergoedingen, speciaal voor mantelzorgers
– **Gemeente Best:** de gemeente geeft jaarlijks een zgn.'mantelzorgcompliment' in de vorm van een Best Bijzonder Bon van € 75,- Deze moet worden aangevraagd door de zorgvrager via een aanvraagformulier in Bestwijzer of op de gemeentelijke website. U hebt er recht op als u minstens 8 uur per week over een periode van 3 maanden mantelzorg verleent en de zorgvrager in Best woont. De mantelzorger mag buiten Best wonen. Per zorgvrager kan maar één mantelzorger deze blijk van waardering krijgen. De mantelzorgcomplimenten worden elk jaar in de maand december uitgereikt
– **Zorgverzekeraars**: In de basisverzekering is er geen vergoeding voor mantelzorgondersteuning. Wel in aanvullende verzekeringen; dat is erg verschillend per zorgverzekeraar. Vaak vergoedt uw zorgverzekeraar voor mantelzorgers meer dan u denkt. Alleen Menzis en PMA bieden vergoeding voor alle vormen van mantelzorgondersteuning (zoals hulp in het huishouden, maaltijdservice, hulp bij verzorging, personenalarmering, en 'respijtzorg'). Een overzicht van mantelzorgvergoedingen in 2021 van alle zorgverzekeraars staat op de webpagina www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg
- **Reiskostenvergoeding:** Maakt u reiskosten, dan kun je die soms aftrekken bij de belastingaangifte. Soms betaalt de gemeente een deel van de kosten. Ook kun je je naaste vragen of hij/zij je reiskosten wil betalen. Tips waarmee je op je reiskosten kunt besparen vind je op de website www.mantelzorg.nl (zie hieronder)
– **Alle financiële regelingen** voor mantelzorgers vindt u in het 'Financieel zakboekje voor mantelzorgers'; het kost € 6,49 en is te bestellen via website www.mantelzorg.nl/publicaties/zakboek-financien-mantelzorgnl/ of via de Mantelzorglijn 030-7606055.
> info gemeente: ☎ 140499 ⌦ www.gemeentebest.nl/mantelzorgcompliment
> Info algemeen: ⌦ www.regelhulp.nl/bladeren/_/artikel/waardering-voor-mantelzorgers
> Info reiskosten: ⌦ www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/reiskostenvergoeding-voor-mantelzorgers/

■ Vereniging voor mantelzorgers: MantelzorgNL (voorheen Mezzo)
Deze landelijke vereniging komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, als familielid, buur, vriend of 'gewoon' uit solidariteit. MantelzorgNL is de spreekbuis van mantelzorgers en van alle organisaties voor mantelzorgondersteuning en vrijwilligerszorg. Zij behartigt hun belangen op landelijk, provinciaal en regionaal niveau. MantelzorgNL organiseert bijeenkomsten en workshops, staat mantelzorgers met raad en daad bij en bieden een schat aan informatie via website en in de media.
> Info: ☎ 030-7606055 ⌦ mantelzorglijn@mantelzorg.nl, www.mantelzorg.nl

■ Mantelzorg met inwoning of mantelzorgwoning
Als een alleenstaande zorgvrager met AOW gaat inwonen bij zijn/haar mantelzorger geldt dat voor de belastingen en SVB als een 'gezamenlijk huishouden' – met gevolgen voor de AOW. Maar als het bij de kinderen, broer of zus is, geldt het niet als een gezamenlijk huishouden en blijft de AOW voor alleenstaande gehandhaafd,
Andere mogelijkheden: een aparte (verplaatsbare) mantelzorgwoning of zgn. wmo-unit in de tuin of aangebouwd. Lees hierover in deze zorgwijzer onder 'Woningaanpassingen'.

■ **Vrijwillige Mantelzorg BOS (voorheen: Vrijwillige Thuiszorg BOS)**
De Vrijwillige Mantelzorg BOS (Best, Oirschot, Son en Breugel) verleent gratis ondersteuning aan mantelzorgers van een ernstig zieke, dementerende of iemand die thuis wil sterven. Een speciaal opgeleide vrijwilliger neemt voor een ochtend of middag de verzorging over, zodat de mantelzorger een paar uur voor zichzelf heeft en nieuwe energie opdoet. De vrijwilliger doet geen medische handelingen of huishoudelijke taken.
> Info: ☎ 06-15620262, ⌦ info@vrijwiligemantelzorg.nl, www.vrijwilligemantelzorg.nl

■ **Tijdelijke overname van mantelzorg: respijtzorg**
Tijdelijke overname van mantelzorgtaken wordt ook wel 'respijtzorg' genoemd, Dat kan gedaan worden door mensen in uw eigen omgeving, vrijwilligers of betaalde krachten. Maar u kunt ook regelen dat degene voor wie u mantelzorg doet elders wordt opgevangen: via dagbesteding, zorgboerderij of enige dagen logeren in een verzorgingstehuis, verpleeghuis of zorghotel - voor de patiënt of voor u beiden tezamen
> Info: ⌦ www.respijtwijzer/verwijzers

■ **Vervangende mantelzorg door vrijwilligers: Handen-in-Huis, Mantelaar**
Vervangende mantelzorg (ook ‘respijtzorg’ genoemd) betekent dat de mantelzorgtaken voor een aantal dagen worden overgenomen door een mantelzorgvervanger. Bijv. als u zelf voor een opname een aantal dagen naar het ziekenhuis moet of op vakantie wilt om even wat tijd voor uzelf te hebben.
– **Stichting Handen-In-Huis** zet in het hele land vrijwilligers in als mantelzorgvervanger, maar alleen als het voor een periode van minstens 3 dagen en 2 nachten is. De zorgontvanger blijft thuis en alles wat hij gewend is blijft hetzelfde, alleen de mantelzorgtaken worden nu door een ander gedaan. Het moet wel 6 tot 10 weken van tevoren worden aangevraagd. Sommige zorgverzekeraars vergoeden dit in een aanvullende verzekering, maar niet allemaal. De kosten die Hand-in-Huis in rekening brengt: € 127,50 per etmaal. Verschillende zorgverzekeraars vergoeden een max. aantal dagen, VGZ tot 25 dagen,
– **Mantelaar**: hier zijn het studenten in de medische sector (bijv. geneeskunde, fysiotherapie, psychologie, verpleegkunde, ergotherapie etc), wonend in Eindhoven e.o. die na het volgen van een cursus de vervangende mantelzorg leveren, Dat kan zowel overdag (voor ca. € 20/uur) als ‘s nachts (ca. € 15/uur). Het kan betaald worden vanuit PGB en/of vergoed door VGZ.. Men streeft naar een vaste student voor elke cliënt. .
> Info Handen-in-Huis: ☎ 030-6590970, ⌦ info@handeninhuis.nl, www.handeninhuis.nl
> Info Mantelaar: ☎ 085-0643030 , ⌦ iinfo@mantelaar.nl, www.mantelaar.nl

■ **Vervangende mantelzorg betaald: Senior Service, Saar aan Huis**

Als er thuis hulp en ondersteuning nodig is, maar er geen mantelzorger beschikbaar is of als de mantelzorger niet alles alleen aan kan, kan men betaalde hulp inroepen. Dit noemt men wel ‘betaalde mantelzorg’. Een vaste, betaalde hulp levert dan ondersteuning in allerlei licht huishoudelijke zaken, zoals boodschappen doen, maaltijden voorbereiden, koken, afwassen, planten verzorgen, wassen en strijken, vervoer naar familie, hulp bij de administratie en soms ook slaap- en waakdiensten 's nachts. Eventueel ook gezelschap houden, samen krant lezen. Deze hulp kan incidenteel zijn (op afroep), voor korte tijd (bijv. een aantal dagen of weken na een ziekenhuisopname), of voor langere tijd, (bijv. om opname in een verpleeghuis te voorkomen of uit te stellen). Mantelzorgorganisaties werven, selecteren en coachen de mensen die

mantelzorg zoals hierboven beschreven leveren. Het is geen professionele thuiszorg, zoals thuiszorgorganisaties dat leveren. Zij verrichten ook geen verpleegkundige handelingen. Voordeel is dat u altijd een vertrouwd gezicht bij u thuis hebt en vervanging bij ziekte en vakantie.
U kunt deze ondersteuning vanuit een Pgb voor Wmo-mantelzorg betalen. Er zijn ook zorgverzekeringen die (een deel van) de kosten vergoeden. In een persoonlijk gesprek thuis wordt nagegaan aan welke ondersteuning u behoefte heeft en worden afspraken gemaakt over de dienstverlening, dagen en tijdstippen. Organisaties doe dit doen zijn:

– **Senior Service:** een landelijke organisatie, al meer dan 20 jaar, met 25 steunpunten, o.a. Eindhoven. Hun medewerkers zijn in vaste dienst en werken binnen de zorg-CAO. Er komt een vast, vertrouwd gezicht, iemand met ervaring in de zorg, die bij u al het werk doet dat u gedaan wilt hebben ter ontlasting van mantelzorger(s). Het nettotarief ligt na belastingaftrek tussen € 17 en € 25 per uur.
– **Saar aan huis:** een particuliere organisatie in opbouw met ca. 10 vestigingen in Nederland, waaronder in Best - voor de regio Eindhoven. De uurtarieven zijn hier lager, omdat de Saars niet bij de organisatie in loondienst zijn en niet werken binnen de zorg-cao, maar volgens de regeling Dienstverlening aan huis. Daardoor zijn ze goedkoper (€ 23,-/uur), maar geldt wel dat een Saar niet meer dan 3 dagen in de week bij u mag werken.
> Info Senior Service: ☎ 06-33320051, ⌦ info@seniorservice.nl, www.seniorservice.nl
> Info Saaraanhuis: Boslaan 8 Best, ☎ 0499-310237 / 06-13152065 (hoofdkantoor: 023-5270507), ⌦ karin@saaraanhuis.nl www.saaraanhuis.nl

■ **Mantelzorgarrangement**
Met een zogenaamd 'mantelzorgarrangement' kan een mantelzorger een aantal dagen per jaar zich ontspannen en op adem komen, alleen of samen met de zorgvrager. Sommige zorgverzekeraars (zoals Menzis en PMA) bieden dit aan bij een door hen erkende organisatie en geven er een vergoeding vanuit een aanvullende verzekering. Kijk op de website van uw zorgverzekeraar of bel hun helpdesk.

■ **Mantelzorgmakelaar**

Een mantelzorgmakelaar is een onafhankelijke deskundige die weet waar men moet aankloppen voor welke hulp of ondersteuning, bijv. verpleging, verzorging, hulpmiddelen, vervoer, opvang en woningaanpassingen. De mantelzorgmakelaar kan ook de hele papierwinkel uit uw handen nemen: brieven beantwoorden, formulieren invullen van gemeente, zorgverzekeraars, Zorgkantoor, CIZ, SVB, CAK, etc. De mantelzorgmakelaar wordt vergoed door veel aanvullende ziektekostenverzekeringen. In Best kunt u terecht bij:
> Info Monique van Loon: ☎ 06-34760202, ⌦ www.demantelzorgondersteuner.nl :
> Info Marlieke Bond: ☎ 06-28091735 ⌦ marlieke@dagbest.nl

■ **Mantelzorg bij psychische problemen: Labyrint In Perspectief, Ypsilon**
Er zijn twee landelijke organisatie die mantelzorgers en familieleden ondersteunen van patiënten met psychische problemen. Mantelzorgers hebben soms door overbelasting zelf ook psychische problemen opgelopen. Zit u met vragen zoals 'hoe moet ik omgaan met het claimende gedrag van mijn partner' of kunt u niet meer verder omdat u al zoveel gegeven hebt, dan kunt u bij Labyrint in Perspectief en Ypsilon terecht.

- **Labyrint in Perspectief** geeft telefonische ondersteuning. Ervaringsdeskundige vrijwilligers hebben aan een half woord genoeg en kunnen helpen met dingen op een rijtje

te zetten, de vinger op de zere plek leggen, acties te suggereren waar u zelf niet meer op komt. Ook kunt u chatten (wo 14.00-16.00 u en vr 18.30-20.20 u) of emailen. In Eindhoven kunt u meedoen in een gespreksgroep voor partners van psychische patiënten, geleid door ervaringsdeskundigen om ervaringen met lotgenoten te delen.

- **Ypsilon** is een vereniging van familieleden van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose. Ypsilon behartigt de belangen van familie en patiënt, geeft voorlichting en informatie en organiseert lotgenotencontact. Er zijn 45 afdelingen, o.a.. Eindhoven en de Kempen. Daar zijn de gespreks- en themabijeenkomsten in de Grote Beek, waar u uw eigen verhaal kwijt kunt, kunt leren van lotgenoten en waarop regelmatig hulpverleners of andere professionals meepraten over een bepaald onderwerp.

> Info Ypsilon: ☎ 088-0002120, ⌦ ypsilon@ypsilon.org, www.ypsilon.org
> Info Ypsilon Eindhoven: ☎ 06-23979241, 040-2624709, ⌦ www.ypsilonedk.nl
> Info Labyrint in Perspectief: ☎ 040-2613788/89. Hulplijn: ☎ 0900-2546674. ⌦ labyrint-in-perspectief@ggze.nl, www.labyrint-ip-ehv.nl.

■ Psysalon Best

2 à 3 maal per jaar vinden er Psysalon-bijeenkomsten plaats in Bestwijzer voor mantelzorgers, naasten en familie van psychisch kwetsbare mensen. Via interviews over hun belevenissen en ervaringen en via ervaren partners wordt kennis en inzicht overgedragen. Dat levert tips en inspiratie op voor de praktijk van alledag. De toegang is gratis.
> Info: Tejo Verdonschot, ☎ 06 23979241, ⌦ tejo1950@gmail.com

■ Een eigen hulpnetwerk: zorgsite.nl of wehelpen.nl

U kunt als mantelzorger proberen andere mensen om u heen - familieleden, vrienden, kennissen – in te schakelen om bepaalde zorgtaken op zich te nemen. Er is een speciale websites waarmee u een rooster van mantelzorgtaken kunt opstellen en een lijst van mensen die toegezegd hebben mee te willen doen, om het in te roosteren.
> www.zorgsite.nl

■ Mantelzorgcursussen

Als mantelzorger kunt u deelnemen aan cursussen over bijv. het verzorgen van uw naaste of het leren aangeven van uw grenzen. U heeft recht op (gedeeltelijke) vergoeding van een mantelzorgcursus door uw zorgverzekeraar als deze wordt georganiseerd door een erkende organisatie of gecontracteerde zorgverlener.

ZELFHULP, ELKAAR HELPEN, LOTGENOTENCONTACT

■ Zelfhulpgroep of lotgenotencontact

Maakt u een moeilijke tijd door? Misschien bent u dan geholpen met mensen die dezelfde problemen hebben als u. Met elkaar praten helpt. Stichting Zelfhulp Netwerk brengt lotgenoten bij elkaar. Zij brengen u in contact met de begeleider van een zelfhulpgroep bij u in de buurt. U staat niet alleen en krijgt vaak antwoorden op vragen. Voor bijna elke ziekte, aandoening of psychisch probleem is er wel een lotgenotencontactgroep, zelfhulpgroep, vaak ook voor partner of familie.
U kunt anoniem contact opnemen; er wordt niets geregistreerd. Ook deelname in een

zelfhulpgroep is anoniem. In Bestwijzer kunt u terecht voor een zelfhulpgroep Depressie op de dinsdagochtend of een andere zelfhulpgroep die bij u past.
> Info: ☎ 06-19519321 ⌧ best@zelfhulpnetwerk.nl, www.zelfhulpnetwerk.nl

■ **Lotgenotencontactgroepen in Best**
– In Best komt elke 1e dinsdag van de maand een contactgroep voor volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun partners bij elkaar in 't Tejaterke van 19.30 tot 21.30. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis
– Voor mantelzorgers is in de Buurtkamer in Kadans elke 1e maandag van de maand van 9.30 tot 13.30 gelegenheid met elkaar te praten, over elkaars problemen en voor de gezelligheid. Kom eens kijken of informeer bij:
> Info: LEV Best, Bestwijzer, ☎ 770110 ⌧ infopuntbest@levgroep.nl www.levbest.nl
> Info: Kadans, ☎ 06-19519321 ⌧ best@zelfhulpnetwerk.nl, www.zelfhulpnetwerk.nl

■ **De Luisterlijn**
Lig je te piekeren? De Luisterlijn (voorheen Sensoor geheten) is een organisatie die ondersteuning biedt op afstand: via telefoon, emailen of chatten. Dag en nacht bereikbaar. Hier zitten 1200 vrijwilligers klaar, die jaarlijks 220.000 gesprekken voeren. Zij zijn hiervoor opgeleid en worden bijgestaan door beroepskrachten. Je kunt hen anoniem bellen en het gesprek is vertrouwelijk. Je krijgt iemand aan de lijn die echt luistert, meedenkt en eventueel kan doorverwijzen. Een goed gesprek lucht vaak enorm op, zeker als het gaat over iets dat je niet zo makkelijk met iemand in je omgeving kunt bespreken.
> Info Luisterlijn: ☎ 0900 0767 (dag en nacht), 040-2125566 (voor aanmelden als vrijwilliger), ⌧ info@deluisterlijn.nl (voor emailen en chatten), www.deluisterlijn.nl

■ **Inloophuis De Eik**
Inloophuis De Eik in Eindhoven is een ontmoetingsplaats voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. Dinsdags t/m vrijdags vanaf 10.00 u. Mensen beleven er veel steun aan elkaar. U kunt er zomaar binnenlopen, ervaringen delen, creatief en ontspannend bezig zijn, bijv. yoga, tekenen, mozaiek maken, vilten, etc. Er zijn ook praatgroepen voor nabestaanden.. Op agenda.inloophuis-de-eik.nl ziet u wanneer er wat plaatsvindt en kunt u zich opgeven. of e-mail voor persoonlijk gesprek.
> Info: Klein Tongelreplein 8, Eindhoven, ☎ 040-2939142, ⌧ info@inloophuis-de-eik.nl www.inloophuis-de-eik.nl

■ **AIC: Autisme Info/Inloop Centrum**
Bij AIC delen van elkaar ervaringen met elkaar en vindt u hulp. Of het nu gaat om uzelf, partner, kind of bekende. Vanuit Best kunt u terecht in Eindhoven en Oirschot. U bent altijd welkom het de Open Inloopochtenden die regelmatig worden gehouden.
> AIC De Kempen, De Enck, de Loop 67, Oirschot: ⌧ aic-dekempen@nva-nb
> AIC Eindhoven, De Korenaer, Strausslaan 1, Eindh. ⌧ www.nva-nb.nl/aic-eindhoven

■ **Ongeneeslijk ziek**
Bent u ongeneeslijk ziek of uw partner, vader of moeder? Wilt u graag weten hoe anderen daarmee omgaan? Via de website Ongeneeslijk kunt u op allerlei manieren contact hebben. Je kunt elkaar vragen stellen, ervaringen delen of tips uitwisselen. Ook vind u er verhalen van patiënten, hun naasten of zorgverleners, die vertellen hoe zij met hun situatie omgaan, die u steun en troost kunnen geven of waarvan u kunt leren.
> Info: ⌧ www.ongeneeslijk.nl, www ik-leef nl tag /ongeneeslijk -ziek

SLACHTOFFERHULP

■ **Politiebureau**
Iedereen die een strafbaar feit is overkomen, het heeft zien gebeuren of erover heeft gehoord mag hierover een aanmelding of een aangifte doen, ook als je vermoedt dat een naaste van je het slachtoffer is. De politie is verplicht aangiftes op te nemen.Maak er vantevoren telefonisch een afspraak over.
> Politiebureau Best, Raadhuisstr. 20, ☎ 0900-8844. open op werkdagen 9.00-17.00 u,

■ **Verloren/gevonden voorwerpen**
Een verloren of gevonden voorwerp geeft u niet op bij de politie, maar bij de gemeente: bij de receptie (op openingstijden) of via aan melding op verlorenofgevonden.nl Deze melding wordt bij de gemeente geregistreerd en de volgende werkdag gepubliceerd. Verlies van paspoort/identiteitsbewijs moet u zo snel mogelijk aan de gemeente doorgeven om misbruik te voorkomen. Zijn er meerdere reisdocumenten kwijt of gestolen? Geef dan per document een vermissing door. Is uw rijbewijs en/of kentekenbewijs kwijt of gestolen? Meld dit dan bij de RDW: tel en vraag direct een nieuw rijbewijs aan.
> Gemeentehuis, Dorpspl.2, ☎ 0900-8844. op werkdagen 8.30-17.00u – na afspraak,
> RDW: ☎ 088-0087447, ⌦ www.rdw.nl/over-rdw/contact

■ **Ouderenmishandeling**
Ouderenmishandeling is niet alleen lichamelijk en psychische mishandeling, maar ook financiële uitbuiting, verwaarlozing, het onthouden van zorg of voeding en het weghouden van bezoek of post. Het wordt gedaan door medebewoners, familieleden en bekenden, od door verzorgende of mantelzorger. U kunt dit dan het beste melden bij Lumens steunputn 'Veilig thuis' in Bestwijzer. Daar krijgt u een luisterend oor en advies. Indien nodig organiseert men de juiste hulp, onderzoeken naar wat er precies aan de hand is.
> Info ☎ 088-2439400, ⌦ info@veiligthuis-zuidoostbrabant.nl, www.veiligthuiszob.nl

■ **Diefstal en misleiding**
Als een onbekende bij u thuis aanbelt, met een smoes bij u binnenkomt (babbeltruc) en geld of waardevolle bezittingen steelt kunt u hiervan aangifte doen bij de politie, In Bestwijzer ligt een folder van de politie met 8 tips om diefstal door babbeltrucs te voorkomen.
> Aangifte: ☎ 0900-8844 ⌦ www.politie.nl/aangifte

■ **Fonds Slachtofferhulp Nederland**
Deze landelijke organisatie helpt slachtoffers van (huiselijk) geweld, bedreiging, mishandeling, misdrijven, diefstal, medische fouten, ongelukken en calamiteiten. Als slachtoffer krijgt u ondersteuning bij het verwerken van de gebeurtenis en herstellen of verlichten van de materiële en immateriële schade. De hulp is gratis n bestaat uit:
- Praktische hulp, zoals bij het invullen van formulieren, schrijven van brieven, informeren van de mogelijkheden, meegaan naar politie, arts , advocaat of rechtbank, etc.
- Emotionele steun: luisteren naar wat u is overkomen, adviseren hoe daarmee om te gaan, in contact brengen met lotgenoten, doorverwijzen naar specialistische hulp
- Juridisch advies: uitleg over juridische procedures, begeleiden bij het verhalen van de schade, bij zittingen van de rechtbank, bij uitvoering van uw spreekrecht, etc.
> Info Fonds Slachtofferhulp: ☎ 0900-0101 (gratis), ⌦ info@fondsslachtofferhulp.nl,

www.fondsslachtofferhulp.nl

■ **Slachtoffers van letselschade**

Wat te doen als u een ongeval is overkomen? De VvLS (Vereniging voor Letselschade Slachtoffers) helpt u op weg. Bijv. als degene die de schade veroorzaakt heeft een verzekeraar in de arm genomen heeft of een advocaat, medisch adviseur of expertise-bureau. VvLS helpt in deze ongelijke strijd via deskundige vrijwilligers die u begrijpen in het verwerken van wat er gebeurd is. U krijgt hulp bij het overwinnen van hindernissen en valkuilen, zodat uw letselschadezaak succesvol kan worden afgehandeld.

> Info: ☎ 088-0405222, ⌦ info@vvls.nl, www.vvls.nl

ZORG ROND HET LEVENSEINDE

Regie over het eigen levenseinde

Regie houden over het naderend levenseinde, over uw behandeling, over waar en hoe u sterft, dat is de wens van velen. Meer informatie, tips en ervaringen hierover vindt u op:

- www.thuisarts.nl/levenseinde
- www.knmg.nl/spreken-over-levenseinde
- www.netwerkpalliatievezorg.nl/zuidoostbrabant
- zorgzine.npcf.nl/levenseinde

■ **Terminale en palliatieve zorg thuis**

De meeste mensen willen thuis sterven. Terminale of palliatieve zorg, zo heet de gespecialiseerde zorg rond het levenseinde. Deze zorg moet 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar en inzetbaar zijn voor de patiënt én de eventuele partner en gezinsleden. Voor de mantelzorger is de terminale fase vaak zo zwaar en complex, dat hij overbelast dreigt te raken. Door de nachtzorg over te nemen is hij beter toegerust voor de zware lichamelijke en emotionele zorgtaken.

Palliatieve zorg wordt in Best thuis geleverd door Archipel Thuis, Zuidzorg en Het Zorgpunt (in samenwerking met stervensbegeleiding Grief-Relief) door verpleegkundigen die hierin zijn gespecialiseerd. Zuidzorg heeft hiervoor ook een apart zorgcentrum Ekelhof – sie pag. 58). In Het Bijna Thuis huis de Vlinder wordt palliatieve zorg geleverd ter ontlasting van mantelzorger. Voorts kan een daartoe opgeleide vrijwilliger van de Vrijwillige Thuiszorg in Best thuis verlichting brengen

> Info ZuidZorg: ⌦ www.zuidzorg.nl/zorg-thuis/palliatieve-en-terminale-zorg

> Info Archipel Thuis: ⌦ www.archipelzorggroep.nl/professionals-en-verwijzers/gespecialiseerde-zorg/functieprogrammas/palliatief-terminale-zorg

- Het Zorgpunt: De Ronde 12-14, ☎ 085-0091944 ⌦ info@hetzorgpunt.nl, www.hetzorgpunt.nl

> Info Vrijwillige Mantelzorg: ☎ 06-15620262, ⌦ info@vtz-bos.nl, www.vtz-bos.nl

■ **Bijna Thuis Huis 'De Vlinder'**

Het Bijna Thuis Huis 'De Vlinder' in Best is een hospice, waar in een huiselijke omgeving verpleging, zorg en aandacht wordt geboden aan mensen met een levensverwachting van niet meer dan 3 maanden. Het gaat om mensen die ongeneeslijk ziek zijn en waarvoor de mantelzorg thuis te intensief is geworden. Het Bijna Thuis Huis biedt dan de mogelijkheid om die laatste levensfase door te brengen in een omgeving die zoveel mogelijk lijkt op de thuissituatie. Omringd door mensen en zaken waarmee men vertrouwd is, met de eigen mantelzorgers, medische en/of huishoudelijke zorg, en de eigen

spulletjes. Zij krijgen professionele terminale zorg en verpleging, die wordt geboden door een thuisorganisatie en door de eigen, vertrouwde huisarts. Vrijwilligers vullen dit aan, zodat de familieleden thuis rust kan nemen. Zij ouden nauw contact met familie, thuiszorgorganisaties, geestelijke verzorging en de eigen huisarts en ondersteunen de patiënt tot aan het levenseinde. Voor opname moet men een indicatie hebben via de huisarts of specialist. De eigen bijdrage wordt meestal gedekt door de aanvullende verzekering
> Info Bijna Thuis Huis: Molenveste 2, ☎ 06-44873800, ⌦ coordinator@bijnathuishuis best.nl, www.bijnathuishuisbest.nl

■ **Wensambulance**

Stichting Wensambulance Brabant probeert de laatste wens te vervullen van zieke mensen die niet lang meer hebben te leven, door hen nog één keer naar hun favoriete of
geliefde plek te brengen: het ouderlijk huis, familie, dagje uit. De terminale patiënt wordt die dag begeleid door professionele vrijwilligers. Een familielid kan mee in de ambulance om het samen te beleven.
> Info: ☎ 06-13572883, ⌦ info@wensambulancebrabant.nl, www.wensambulancebrabant.nl

■ **Wegwijzer: zorg in de laatste levensfase'**

In de brochure 'Wegwijzer: zorg in de laatste levensfase' kunt alles te weten komen over palliatieve zorg, sedatie, euthanasie, pijnbestrijding, angstgevoelens, medicatie, doseringen, toedieningswijze en vragen rondom leven en dood. Deze brochure kunt u raadplegen en downloaden van onderstaander website of bestellen via telefoon of e-mail
> Netwerk palliatieve zorg: ☎ 040-2310631, 06-25177151, ⌦ m.vandenbrink@stichtingkoh.nl, www.netwerkpalliatievezorg.nl/zuidoostbrabant

■ **Netwerk palliatieve zorg – begeleiding thuis**

Wanneer u thuis woont, ernstig ziek bent, niet meer beter wordt, u verdriet en angst voelt, het gevoel hebt dat het leven 'voltooid' is, maar niemand hebt om hierover te praten, kunt u voor een goed gesprek bellen met Netwerk Palliatieve Zorg ZO Brabant, Daar is een ervaren geestelijke begeleider, die u troost en steun biedt en samen met u zoekt welke begeleiding het beste bij u past. Deze begeleiding vindt bij u thuis plaats.
> Info: Netwerk Palliatieve Zorg ZO Brabant, Tilburgseweg-West 100 Eindhoven, ☎ 06-25177151, ⌦ www.netwerkpalliatiovezorg.nl/zuidoostbrabant

■ **Vrijwillig levenseinde: NVVE.**

De landelijke organisatie NVVE staat voor een breed palet aan mogelijkheden om waardig te sterven, waarbij de eigen keus centraal staat. U kunt er terecht voor wilsverklaringen, zoals het euthanasieverzoek, het behandelverbod, aanvulling voltooid leven, aanvulling dementie, volmachtformulier en de niet-reanimerenpenning. Bedenk, dat volgens de Nederlandse wet euthanasie alleen dan mag worden uitgevoerd als u deze wens niet alleen op papier hebt gezet, maar ook geregeld (om de paar jaar) met uw huisarts hebt besproken. Bij dementie kan het vastleggen van een verklaring met een mobiel op een moment dat de betrokkenen helder is, ook bijdrage aan toestemming voor euthanasie.
Info: ☎ 0900-6060606, ⌦ euthanasie@nvve.nl, www.nvve.nl

■ **Uitvaartverzorging**

Uitvaartzorg houdt in dat in korte tijd veel geregeld moet worden volgens de persoonlijke wensen van overledene en nabestaanden: het opbaren van de overledene thuis of in een rouwkamer, het maken en versturen van rouwkaarten en gedachtenisprenten, het afleggen en de verzorging van de overledene, gebruik van een kist in de gewenste uitvoering, vervoer van de overledene naar kerk of crematorium, het gebruik van de aula, condoleanceruimte en asbestemming. Uitvaartondernemers die in Best actief zijn:

> Mutsaers, Nazarethstr.6 ☎ 372055, ⌦ info@mutsaers-best.nl, www.mutsaers-best.nl
> Schultze, De Leeuwerikstraat 1; ☎ 392494 ⌦ info@schulze.nl, www.schultze.nl
> Dyonne Mutsaers, Krukkerd 6, Oirschot, ☎ 0574679 of 399396, ⌦ info@uitvaart verzorging-dyonnemutsaers.nl, www.uitvaartverzorging-dyonnemutsaers.nl
> Van der Steen & Appels, St. Antoniusweg 24 ☎ 06-83956598 of 06-83545742, ⌦ www.uitvaart-vandersteen-appels.nl

■ **Begeleiding bij afscheid, sterven, verlies en rouw : Grief-relief**

Mirjam van Schijndel heeft als (wijk)verpleegkundige al veel mensen begeleid. o.a. bij hun levenseinde en na een opleiding stervens- en rouwbegeleiding gevolgd te hebben biedt ze haar ondersteuning aan bij onzekere en angstige tijden als genezing niet meer mogelijk. Dat doet ze tijdens het proces van afscheid nemen met individuele gesprekken, familiegesprekken om de pijn te verzachten, angst weg te nemen, mantelzorger te ontlasten en de tijd die nog rest waardevol te maken. Ook geeft ze arm-, hand- en voetreflexmassage Tijdens een kennismakingsgesprek wordt besproken wat allemaal wenselijk is. Ze rekent voor haar begeleiding € 55 per uur en € 250 voor vier sessies over de impact van het verlies op het leven en het hervinden van levenskracht met de naasten.

> Info: ☎ 06-2023 2940; ⌦ info@grief-relief.nl, www.grief-relief.nl

■ **Ondersteuning bij rouw en verlies**

Bij rouw en verlies komen allerlei gevoelens naar boven waar je soms geen raad mee weet: verdriet, boosheid, angst, schuld, verdoving of verwarring. Dan is het fijn als er iemand is die je een steuntje in de rug geeft om je eigen koers te bepalen, je kracht weer te vinden en te doen wat goed voor je is. In Best is Ineke Vliem-Hamerslag opgeleid om volwassenen en kinderen daarin te begeleiden.

> Info: Ineke Vliem-Hamerslag, Praktijk Inham, Goudenregen 10, ☎ 06-39023794, ⌦ info@praktijkinham.nl, www,praktijkinham.nl

.

■ **Godshuizen**

Menigeen vindt steun en troost - bij ziekte, bij een aandoening of bij overlijden - in een godshuis of een gemeenschap van gelovigen. In Best kan dat in:

– Sint Odulphuskerk: Hoofdstraat 35,☎ 375698 / 371295, ⌦ www.sint-odulphus.nl
– Sint-Odulphus van Brabantparochie: Nieuwstraat 17a, Oirschot ,☎ 0499-571250, ⌦ info@odulphusvanbrabant.nl, www.odulphusvanbrabant.nl
– Antoniuskerk: Wilhelminaplein 159, ☎ 371276, ⌦ odulphusvanbrabant.nl/antonius/
– Antonius in beweging: ,☎ 06-20810736, ⌦ www.antoniusinbeweging.nl
– Lidwinakerk: Raadhuisstr. 209, ☎ 324838, ⌦ www.lidwinakerk.nl/Geloof
– Protestantse gemeente BOS: J.Verleunstraat, ☎ 372671, ⌦ www.pknbob.nl
– Mescid-i Kuba Camii Best (Islamitisch): Michiel de Ruyterstraat 31, ☎ 374120,
. of 06-50654528, ⌦ www.lassurance.nl/islamitische/mescid-i-kuba-moskee/

ZORGHULPMIDDELEN

In Best kunt u op 3 manieren aan zorghulpmiddelen komen:
– Zorgwinkel Zhon: kopen, huren en uitlenen
– Medipoint (in Kanidas) voor uitlenen: en
– Medicura (in Catharinaziekenhuis):

■ Zorgwinkel ZHON

Best heeft sinds 2016 zijn eigen winkel voor alle zorghulpmiddelen: ZHON (spreek uit: Zon). U kunt er alles bekijken, uitproberen, kopen én huren. Denk aan rollators, scootmobielen, krukken, looprekken, hoog/laagbedden, toiletten, sta-opstoelen, etc. Alles is te bekijken in de ruime winkel. Veel producten kunt u hier ook 2e hands kopen voor een veel lagere prijs Zo is er voor elk budget wat. Wat niet in de winkel is, wordt snel voor u besteld. Ook kunt u producten voor een paar dagen of weken te huur krijgen, bijv. na ziekenhuisopname. ZHON Zorgwinkel heeft ook een servicedienst: tegen lage kosten repareert of monteert men uw hulpmiddel. Voor scootmobielen is er een pechhulpdienst via de ANWB en kunt u uw scootmobiel verzekeren. Voor alle merken doet ZHON het onderhoud. Gebruikt u uw hulpmiddel niet meer, ga dan naar ZHON: die heeft er vaak interesse in. Openingstijden: di t/m za 10-17 u.
> Info ZHON: Hoofdstraat 36 ☎ 377173 ⌧ www,zhon.nl

■ Uitleen zorgartikelem: Medipoint en Medicura.

Er zijn twee organisaties waar u zorgartikelen kunt lenen, zoals en verstelbaar bed, sta-op-stoel, douchestoel, hometrainer, rollator, rolstoel, scootmobiel, personenalarmering . Voor mensen met een beperking is dit gratis omdat beide organisaties met alle zorgverzekeraars in Nederland een regeling hebben dat dit gedurende 3 of 6 maanden volledig vergoed wordt – het kost u dus niets – en daarna tegen een geringe vergoeding.
– **Medipoint** heeft vele uitleenpunten in Nederland, waaronder een in Kadans, verzorgd door LEV Best. voor de meest gevraagde thuiszorgartikelen. Openingstijden: ma t/m vr 9.00 – 12.30. Vantevoren een afspraak maken is niet nodig. Als het gewenste artikel in Kadans niet beschikbaar is, wordt het vanuit het centrale uitleenpunt van Medipoint verkregen
– **Medicare** heeft een uitleen- en adviespunt in het Catharianaziekenhuis en zorgwinkels in de Dr.Cuyperslaan 38 en het Kastelenplein 173 in Eindhoven. Bestellen kan telefonisch op via de website.. Het bestelde hulpmiddel wordt gratis bij u thuis bezorgd, Vóór 17.00 besteld is de volgende dag bezorgd. Ook komen ze het weer ophalen.
>. Info Medipoint: Kadans, St.Jozefstraat 1, ☎ 371783 ⌧ www.levbest.nl
en Medipoint centraal: ☎ 088-1020100
> Info Medicura: Catharina ziekenhuis, Michel Angelolaan 2 Eindhoven,
☎ 088-2452140 of 088-0071100, ⌧ info@medicura.nl, www.medicura.nl

■ Zorghulpmiddelen via de Wmo

Sommige zorghulpmiddelen kunt u in bruikleen krijgen van de gemeente via de Wmo, zoals scootmobielen. Hiervoor en voor andere Wmo-diensten betaalt u bij elkaar een eigen bijdrage van max. € 17,50 per 4 weken.

■ Archipel/Nazareth: beperkte uitleen
Bij Archipel/Nazareth kan Iedere Bestenaar een rolstoel lenen, duofiets huren of een rolstoelauto huren, beide voor een of meer dagdelen, de auto ook voor meer dagen.
> Archipel/Nazareth: Nazarethplein 10, ☎ 362600, ⌧ nazareth@archipelzorggroep.nl

■ Orthopedische hulpmiddelen en winkels
Voor orthopedische hulpmiddelen en producten (prothesen, korsetten, breukbanden, bandages, schoenen, kousen, etc.) zijn er aparte winkels in Eindhoven. Voor eenvoudige hulpmiddelen (steunkousen, steunzolen) kun je ook in Best terecht:
- Buchrnhornen: Dr. Cuyperslaan 86 Eindhoven. (zat. Gesloten) ☎ 040-2448836, ⌧ www.buchrnhornen.nl/contact/vestigingen/eindhoven, www.buchrnhornen.nl/
- Livit orthopedie: Toledolaan 2a Eindhoven, ☎ 088-2452000, ⌧ www.livit.nl
- Balans Podotherapie, Veldweg 1B, ☎ 0499-393352, ⌧ www.balanspodotherapie.nl
- Kelders comfortschoenen, Bestseweg 36, Oirschot, ☎ 0499-574837, ⌧ info @kelders comfortschoenen.nl, www.kelderscomfortschoenen.nl

■ Zorghulpmiddelen via internet uitzoeken en bestellen
Zorghulpmiddelen kunt u o.a. online bestellen bij Medicura en Medipoint, maar ook:
– Via **Hulpmiddelenwereld.nl.** Het kan online, telefonisch, per e-mail en via de website. Na ontvangst hebt u 30 dagen bedenktijd. U kunt ruilen of retourneren
– via **Healthkompas.nl.** Hier kunt u alle mogelijk e-health hulpmiddelen bekijken en bestellen, zoals mobiele alarmering, senioren smartphone, een speciale kalenderklok voor senioren, het sociale robotje Tessa die u tijdig herinnert wat u dagelijks moet doen.
> Info: Hulpmiddelnwereld: ☎ 0880080100 (tot 17u) ⌧ info@hulpmiddelwereld.nl www.hulpmiddelwereld.nl,
> Info: Healthkompas: : ☎ 085-1302455, ⌧ www.facebook.com/healthkompas/

■ Hulpmiddelen voor dementerenden
Een dementerende thuis moet vaak tegen zichzelf in bescherming worden genomen. Moderne hulpmiddelen kunnen daarbij helpen. Naast Personenalarmering zijn dat:
- Valdetector: deze draagt men aan een riem om het lichaam. Hij slaat alarm wanneer iemand na een val niet binnen 15 seconden opstaat en ook niet meer de alarmknop van de halsdrager kan indrukken. Er komt dan hulp onderweg.
- Deuralarm: Bij het opengaan van de deur wordt een signaal gegeven aan iemand die de dementerende kan begeleiden.
- Alles-uit-knop: treedt in werking als een pannetje op het vuur wordt vergeten.
- Monitoring op afstand: sensoren die geplaatst zijn in de ruimte waar de dementerende verblijft of op zijn lichaam geven via GPS signalen af bij veranderingen in het gedrag.
> Info: ⌧ www.moderne-dementiezorg.nl, www.tympaan.org.

■ Personenalarmering
Personenalarmering is bedoeld voor situaties dat u in nood verkeert en u niet zelf bij de telefoon kunt, bijv. na een val of als u zich plotseling onwel voelt. Met één druk op de knop van uw halsdrager of op het alarmkastje krijgt u direct contact met een verpleegkundige, aan wie u kunt vertellen wat er aan de hand is. Die beoordeelt de situatie en in geval van nood wordt direct actie ondernomen en de juiste zorgverlener naar uw huis gestuurd. Zo kunt u dag en nacht, vanaf elke plek in huis de hulp krijgen die u nodig hebt. Bij de meeste personenalarmering kunt u van tevoren opgeven welk nummer als

eerste gebeld moet worden, die over een huissleutel beschikt, wie als tweede, wie als derde, etc. Dat kan uw mantelzorger zijn, familie, een zorgorganisatie of iemand anders in uw directe omgeving. Die kan, als dat nodig is, direct een huisarts of ambulance laten komen of iemand anders die snel kan handelen. De personenalarmering werkt 24 uur/dag, 7 dagen/week. U betaalt eerst aansluitkosten (€ 75 à € 100) en dan maandelijkse abonnementskosten (€ 20 à € 25)

> Info Archipel Thuis: ☎ 0800-0717, ⌦ info@archipelthuis.nl, www.archipelthuis.nl
> Info ZuidZorg: ☎ 040-2308408, ⌦ info@zuidzorg.nl, www.zuidzorg.nl
> Info Centrale 24: ☎ 088-5520100, ⌦ info@centrale24.nl, www.centrale24.nl
> Info Jinca: ☎ 088-5520280, ⌦ info@centrale24.nl, www.jinca.nl
> Info Medicura: 088-0071140, ⌦ info@medicura.nl, www.medicura.nl

PREVENTIE

■ **Valpreventiecursus 'Blijf In Balans' – ThOM-B**
De kans op vallen neemt toe naarmate u ouder wordt. Om dat te voorkomen wordt regelmatig een professionele cursus 'Blijf in Balans' gegeven, speciaal voor 60-plussers die meer moeite krijgen met lopen en/of evenwicht. De cursus combineert bewustwording van valrisico's , ontspannings- en balansoefeningen met fitnesstraining, voedingsadviezen,en u krijgt thuisopdrachten. De cursus wordt georganiseerd door LEV Best en ThOM-B (Thuis Onbezorgd Mobiel Best), een samenwerking van SeniorenRaadBest, Ergotherapie Best-Oirschot, Oefentherapie Cesar en Voeding en Dieet Best,
> LEV Best: Zonnewende 173, ☎ 770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl
> Ergotherapie Best-Oirschot: Zonnewende 173, ☎ 770100, ⌦ www.ergobest.nl
> Oefentherapie Cesar: Raadhuisplein 30C, ☎ 396979 / 06-36008817, ⌦ www.oefentherapiecesarbest.nl

■ **Brandpreventie**
Bij brand moet u zichzelf in veiligheid kunnen brengen, ook als u minder mobiel bent, Het voorkomen van brand is dan nog belangrijker. Bij Bestwijzer kunt u een folder krijgen van de brandweer met veel nuttige tips voor verschillende situaties, zoals:
– Hoe veilig te koken; wat te doen als de vlam toch in de pan slaat
– Veilig omgaan met elektriciteit, het Kema keurmerk
– Televisie: geen bloemen erop, tv uitzetten i.p.v. op standby,
– Rookmelders: waar te koop en hoe en waar in huis te installeren.
– Voorkom koolmonoxidevergiftiging
– Wat doe je bij brand?
Info: ⌦ www.brandweer.nl/brandveiligheid/ouderen

■ **Beeldzorg**
Met beeldzorg, ook wel 'zorg op afstand' genoemd is er bij u thuis altijd een zorgverlener in de buurt, 24 uur per dag. Niet lichamelijk, maar op een afstand, zichtbaar op een tablet of beeldscherm dat bij u thuis is geplaatst. Op een vast tijdstip maakt een verpleegkundigen contact via het beeldscherm, bijv. om eraan te herinneren de medicijnen in te nemen en/of om te informeren hoe het met u gaat. Hebt u overdag of 's nacht hulp nodig, dan maakt u beeldcontact met de verpleegkundige.

> Info: ☎ 040-2308538 ⌦ www.zuidzorg.nl/zorg-thuis/zorg-op-afstand

DIENSTEN EN KLUSHULP (vrijwilligers)

■ **www.wehelpen.nl in Best**

Wehelpen.nl is zoiets als marktplaats.nl voor diensten. Het brengt vraag en aanbod bij elkaar bij elkaar van allerlei soorten hulp. Als u ergens hulp bij nodig heeft, bijv. gras maaien, tv instellen, oppassen, boodschappen doen, schilderij ophangen, kastje repareren, naar het ziekenhuis rijden, een klachtenbrief schrijven, dan kunt u een bericht zetten op de website www.wehelpen.nl via pc of tablet; of via mobieltje met de Wehelpen-app. Daarnaast kan iedereen zich ook als hulpaanbieder opgeven voor welke soort dingen hij anderen wil helpen. De hulpaanbieders kunnen alle hulpvragen zien die binnen hun profiel passen. Zij maken voor een aangenomen vraag een afspraak met de hulpvrager hoe en wanneer de klus te klaren. De hulp wordt in principe gratis aangeboden. Wel moeten materiaalkosten worden betaald.

> Info: ☎ LEV-Best: 770110, ⌦ servicedesk@wehelpen.nl, www.wehelpen.nl

■ **Klussendienst van LEV-Best**

Een achttal vrijwilligers van de Klussendienst van LEV-Best staan klaar om klussen uit te voeren van maximaal een halve dag, bijv. bij alleenstaande ouderen een kast in elkaar zetten, gordijnrail ophangen, kleine tuin snoeien. Het is bedoeld voor mensen die daar zelf niet toe in staat zijn en ook geen netwerk of financiële middelen hebben om dit te regelen. Het is in principe gratis, maar meestal wordt een kleine fooi gegeven. Aanvragen doorbellen naar LEV-Best op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur.

> Info: LEV-Best, Zonnewende 173, ☎ 770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl

■ **Andere klusdiensten**

Er zijn nog andere organisaties die eenvoudige klussen kunnen uitvoeren, zoals kleren verstellen, gewassen gordijnen ophangen, stoep vegen, huisdier verzorgen.

- Bij **Zuidzorg** zijn er vrijwilligers voor het verrichten van hand- en spandiensten.
- Bij de PVGE helpt **Harry Zenner** graag mensen met het uitvoeren van klusjes in en om het huis (lekkende kraan, klemmende deur, losgekomen gordijnrail, etc.) Hij vraagt niet meer dan een passende vergoeding voor gemaakte kosten.

> Info Harry Zenner: ☎ tel. 390236, ⌦ hzenner@onsbrabantnet.nl

> Info Zuidzorg: ☎ tel. 040-2308538, ⌦ www.zuidzorg.nl/extra > extra

■ **Tips voor ouderen die lang zelfstandig willen wonen**

Er is een online platform voor ouderen die langer en beter zelfstandig willen wonen. Hier vindt u honderden tips en diensten op allerlei gebied

> Info: ⌦ www.alleszelf.nl

■ **Gezelschap aan huis: Zonnebloem**

De Zonnebloem bestaat uit vrijwilligers die zich inzetten voor mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte, handicap of leeftijd. De belangrijkste activiteit is het bezoek van een vrijwilliger bij zijn vaste gast thuis: samen een kopje koffie drinken, een goed gesprek, een luisterend oor, lekker bijpraten of soms samen op pad gaan. Als u zich hiervoor aanmeldt, is er eerst een kennismakingsgesprek tussen de gast en een vrijwilliger. Als het klikt maakt u samen een afspraak voor regelmatig huisbezoek. Daarnaast heeft de Zonnebloem elk jaar een programma van uitjes, bijeenkomsten, paas- en kerstviering.

> Info Zonnebloem:☎ 391582 ⌦ maassen.maria@kpnmail.nl, www.zonnebloem.nl/best

■ **Boodschappenhulp**
Als u niet zo goed ter been bent en graag samen met een vrijwilliger geregeld uw boodschappen wil doen, dan kunt u aankloppen bij de Algemene Hulpdienst. Ook kunt u deze vraag inbrengen bij Wehelpen.nl en de kans is groot dat zich dan iemand meldt.
> Info Algemene hulpdienst: ☎ 770136 (10.00-11.30u), ⌦ www.ahd-best.nl
> Info Wehelpen.nl: ☎ 770110, ⌦ www.wehelpen.nl

■ **Computerhulp**
Hebt u problemen met uw computer? Dan kunt u op verschillende plaatsen terecht.
– **SeniorWeb Best** geeft gratis hulp aan senioren uit Best bij problemen met computer, laptop of tablet – elke dinsdag 13.30-15.00 u en vrijdag 13.30-15.00 u in de ontvangstruimte van CultuurSpoor Best. Ook kunt u ondersteuning krijgen voor verantwoorde aankoop van een computer of bijbehorende apparatuur.
– **Computerclub PVGE**: U kunt bij de computerclub van PVGE terecht om vertrouwd te raken met de computer, elkaar te stimuleren en te helpen. Dat gebeurt op maandelijkse bijeenkomsten. Voor beginners en voor gevorderden
– **DWT-ict,** oftewel **David Wiedijk** geeft computerhulp thuis, bijv. bij problemen met printer, wifi/internet, trage computer. Na het vaststellen van het probleem geeft hij aan hoeveel het zal gaan kosten. Meestal is de reparatie binnen 1 dag klaar. David is betrouwbaar en klantvriendelijk.

> Info SeniorwebBest: ☎ 398258, ⌦ info@seniorwebbest.nl, www.seniorwebbest.nl
> Info PVGE computerclub: ☎ 373814, ⌦ www.pvge-best.nl/clubs-best/computerclub
> Info DWD-ict ☎ 06-13641224, ⌦ info@dwd-ict.nl, www.dwd-ict.nl

■ **Reparaties van spullen: Repair café**
In het Repair Café kunnen handige vrijwilligers kapotte spullen repareren, vooral apparaten in huis, zoals een broodrooster, cd-speler of koffiezetapparaat, maar ook kleding, speelgoed, fietsen of een trui met mottengaatjes. Deze service in principe gratis, maar een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld en door nagenoeg iedereen gegeven.
Open: elke vrijdag in buurthuis Kadans van 13.00 tot 15.00 uur .
> Repair café, Kadans, St,Jozephstraat 1, tel. 06-34306266, ⌦ www.repaircafe.org

DIENSTEN EN KLUSHULP (betaald)

■ **Samen goedkoop eten tussen de middag**
Samen goedkoop eten tussen de middag kunt u in de Gasterij van Archipel Nazareth Iedereen kan er dagelijks om 12.15 uur samen met anderen eten. U kunt steeds kiezen uit twee driegangen maaltijden van degelijke Hollandse kost, maar ook macaroni of lasagne op z'n tijd. Het kost € 9,65 .
> Info Gasterij Nazareth: Nazarethstraat 10, ☎ 362600

■ **Maaltijdservice aan huis**
Maaltijden thuis laten bezorgen wordt steeds meer gedaan. U krijgt de maaltijden meestal koud thuisbezorgd en moet ze zelf opwarmen in de magnetron. Overal wordt rekening gehouden met uw dieet. U betaalt per automatische incasso. Mensen in Best kunnen terecht bij verschillende organisaties, zoals;

- **De Maaltijdservice** is er voor kwetsbare mensen die thuis wonen. 600 vrijwilligers brengen maaltijden rond in heel ZO- en NO-Brabant. U kunt kiezen uit 75 hoofdgerechten, 25 soepen, hollandse kost, aziatische – en luxere gerechten. Ze komen op een vaste dag in de week bij u thuis en maken ook een praatje. Koud: soep € 1,35, hoofdgerecht € 6,90, nagerecht € 1,20, eiwitrijke maaltijd: € 8,15. Warm: 3 gangenmenu € 10,85.
- **Eten met gemak:** Mark Verwijst brengt gezonde, verse maaltijden naar keus rond en houdt dan van een praatje. Ook voor vegetariërs en mensen met een dieet of allergieën. U kunt een proefbox aanvragen van drie gerechten voor € 14,95
– **Uitgekookt**: biedt elke week keus uit 20 maaltijden, die 5 dagen vers blijven in de koelkast om op te warmen in magnetron of oven. Ook zoutarrn, vetarm en vegetarisch, hollandse kost en wreldkuken. Men levert 2 keer per week bij u thuis af.
– **Vers aan tafel:** biedt meer dan 150 Nederlandse, Italiaanse en Oosterse gerechten van 500 tot 600 gram, ook kleine maaltijden van max. 400 gram. Ook pannenkoeken, poffertjes en allerlei dieetmaaltijden. Bezorging op een vaste dag in de week.
– **Foodconnect;** biedt maaltijden van verse gerechten (voor in de koelkast, ca. € 6,00), en vriesverse gerechten (voor in de diepvries; vanaf € 4,29 tot € 6,99). U bestelt wekelijks minimaal 4 maaltijden. Proefpakket van 2 maaltijden voor € 10
> Info De Maaltijdenservice: ☎ 040-7200760, ⌦ info@demaaltijdenservice.nl, www.demaaltijdenservice.nl
> Info Eten met gemak ☎ 073-8200344, ⌦ www.etenmetgemak.nl
> Info Uitgekookt: ☎ 073-8200344, ⌦ info@uitgekookt.nl, www.uitgekookt.nl
> Info Vers aan tafel: ☎ 085-4016444 , ⌦ info@versaantafel.nl, www.versaantafel.nl
> Info Foodconnect: ☎ 0888-101010, ⌦ info@foodconnect .nl, foodconnect .nl

■ **Thuisbezorgde maaltijdbox, zelf koken.**
U kunt elke week een box vol verse etenswaren thuis laten bezorgen voor afwisselende, gezonde en lekker maaitijden, met de recepten erbij om zelf klaar te maken. De etenswaren kosten niet meer dan wat u in de winkel betaalt.
- **Hellofresh**: u krijgt elke week een box voor 3 of 5 verschillende maaltijden. De recepten zijn gevarieerd en gemakkelijk te maken. Diverse soepen en deserts. Ook dieet, vegetarisch, etc Ben u nog geen lid dan kunt u een Proefbox aanvragen en uitproberen
- **Beebox** streeft naar een gezonde, groene leefstijl. U krijgt elke week een box met lekkere, gevarieerde, biologische producten voor 3 avondmaaltijden, direct van de boer, de seizoenen volgend. Keuze uit Basics, Leefstijl, Maaltijden en Extra.
– **Apetito** bezorgt maaltijden dagelijks vers of wekelijks vriesvers. Bestellen kan telefonisch, online en bij de chauffeur. Keuze uit 130 maaltijden,
– De **Allerhande Box** van AH bevat steeds 3 verschillende maaltijden, in 30 minuten te bereiden. Wordt samen met uw andere bestelde boodschappen thuis bezorgd **.** Wekelijks kiezen uit 9 nieuwe gerechten vol verse ingrediënten**.**
> Info Hellofresh: ☎ 020-7602014 ⌦ www.hellofresh.nl
> Info Beebox: ☎ geen telefoon ⌦ www.beebox.nl
> Info Apetito: ☎ 0800-0232975 ⌦ www.apetito.nl
> Info Allerhande Box: ☎ geen telefoon ⌦ www.ah.nl/allerhandebox

■ **Boodschappen bezorg- of afhaalservice**
Supermarkten bieden tegenwoordig vaak een bestel- en bezorgservice aan. Iedereen kan daar gebruik van maken,
- Bij **Plus** Ton Henst kunt u uw in de winkel verzamelde boodschappen thuis laten bezorgen voor € 1,50, maar

online bestellen kan niet. Bij Erwin Kenter is het thuis bezorgen gratis vanaf € 25 en kunt u ook online bestellen en thuis laten bezorgen; dat kost € 6,00.
- Bij **AH** in de Boterhoek en Raadhuisplein kunt u online bestellen. U geeft per bestelling de artikelen en het bezorgmoment op. U betaalt wanneer de bezorger de boodschappen bij u thuis aflevert, en wel per pin. U moet wel een minimum bedrag besteden. Maar u kunt ook kiezen voor een 'bezorgbundel': een abonnement van € 8 per maand waarmee u zo vaak online kunt bestellen als u wilt en kunt laten bezorgen.
– Bij **Lidl** kunt u online bestellen via de webshop. Per bestelling krijgt u een bevestigingsmail met de bestelde artikelen. Er is geen minimaal bedrag. Het wordt geleverd op het opgegeven adres. Bezorging kost € 3,99 (met € 7,99 toeslag voor grote pakketten).
– De **Aldi** heeft (nog) geen online bestelservice en geen bezorgservice.
– De **Algemene Hulpdienst** heeft vrijwilligers, die samen met u voor een geringe vergoeding uw boodschappen doen, als u dat zelf niet meer kunt. Zij bezorgen bij u thuis.

> Info Plus: Erwin Kenter Den Ekker 1B, ☎ 376070, ⌦ www.plus.nl/info-bezorgen
> Info Plus Ton Henst: Rendierhei, ☎ 320160, ⌦ www.plus.nl/info-bezorgen
> Info AH: Boterhoek 17, ☎ 390109 / Wilhelminaplein 6, ☎ 327043, ⌦ www.ah.nl
> Info Aldi: Secr,Jansenstraat 34, ☎ geen ⌦ www.aldi.nl/online-services
> Info Lidl: Wilhelminaplein 78 ☎ geen ⌦ www.lidl-shop.nl
> Info Algemene Hulpdienst: ☎ 770136 (10.00-11.30u) ⌦ www.ahd-best.nl

WONINGAANPASSINGEN EN WONING ZOEKEN

■ **Vergoeding van woningaanpassingen door de gemeente (Wmo)**
Ervaart u vanwege lichamelijke beperkingen problemen bij het normaal gebruik van uw woning, dan kunt u bij de gemeente via de Wmo een 'woonvoorziening' aanvragen, Dat zijn aanpassingen aan uw woning, ook wel 'opplussen' genoemd. Het kan zowel voor een koop- als een huurwoning. De meeste mensen laten badkamer en toilet aanpassen en drempels weghalen. Soms is een traplift nodig, bredere deuropeningen, een seniorenslot of een beeldzorgaansluiting. Niet vergoed wordt wat men 'gebruikelijke zorg' noemt, zoals wandbeugels of toiletverhoging. Als in een gesprek met een Wmo-klantmanager blijkt dat u voor een 'woonvoorziening in aanmerking komt, kunt u kiezen uit levering in natura of een pgb. U betaalt wel altijd een eigen Wmo-bijdrage, die stijgt met het inkomen. Met een hoog inkomen is dat zoveel, dat u toch alles zelf betaalt.Dan bent u beter uit zonder Wmo-voorziening; u hebt dan alles zelf in handen
> Info: ☎ 770100, Bestwijzer, brochure 'Ondersteuning bij zelfstandig leven en wonen'
(NB ⌦ www.gemeentebest.nl geeft geen informatie over woningaanpassing via Wmo)

■ **Woningaanpassingen voor huurders – Oppluspakket**
Opplusvoorzieningen zijn aanpassingen aan een huurwoning die een huurder bij zijn woningcoöperatie kan aanvragen om het huis aan te passen aan de beperkingen van de bewoner(s) van 55-plus – of jonger met een medische indicatie. Niet alle woningcoöperaties bieden dit aan; Woonbedrijf en Thuis wel. Deze voorzieningen zijn gratis tot € 1700,- per woning. Denk aan een extra trapleuning, seniorenslot voordeur, opklapbaar douchezitje, wandbeugels en anti-slipvloer in toilet en/of badkamer, verhoogde toiletpot, enz. U kunt opplusvoorzieningen aanvragen bij uw woningverhuurder via een aanvraagformulier op diens website. Een aannemer komt ijken of de aangevraagde voorzieningen uitgevoerd kunnen worden. Zo ja, dan krijgt hij de opdracht om het in overleg met de huurder uit te gaan voeren. En wat als de verhuurder geen opplusvoorzieningen aanbiedt of als een aanvrage wordt afgekeurd? Dan kunt u de gewenste aanpassing aanvragen bij de

gemeente via de Wmo. De verhuurder moet wel bij de bespreking aanwezig zijn.
> Info 'Thuis: ☎ 040-2499999, ⌧ info@mijn-thuis.nl, www.mijn-thuis.nl
> Info Woonbedrijf: ☎ 040-2434343, ⌧ info@woonbedrijf.com, www.woonbedrijf.com
> Info Wooninc.: ☎ 040-2654400, ⌧ info@wooninc.nl, www.wooninc.nl
> Info Woonzorg: ☎ 088-9210059, ⌧ info@woonzorg.nl, www.woonzorg.nl

■ **Stimuleringslening: voordelig lenen voor woningaanpassingen**

Als u het geld voor een woningaanpassing niet via de Wmo krijgt, is er een andere mogelijkheid bij de gemeente. U kunt er een aanvraag doen voor een zgn. Stimuleringslening, in het leven geroepen door SVN (Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten). Het is een hypothecaire lening van minimaal € 10.000 en maximaal € 35.000 met meer gunstige voorwaarden dan bij banken, bijv. 1,4 % rente voor 15 jaar vast (sept. 2020). U kunt het gebruiken voor noodzakelijk onderhoud, het duurzaam maken van uw woning, betere beveiliging, aanpassingen om langer thuis te blijven wonen (bijv. aanbouw slaapkamer op begane grond, of ook gewoon voor meer wooncomfort. Voorwaarde is, dat u krediet-waardig bent, wat door het SVN wordt gecheckt. Het grote voordeel voor senioren is, dat deze lening voor iedere woningbezitter mogelijk is, ongeacht de leeftijd.
> Info SVN: ☎ 088-2539400, ⌧ info@svn.nl, www.svn.nl/stimuleringslening
> Info Gemeentehuis ☎ 140499, ⌧ www.gemeentebest.nl/stimuleringslening

■ **Woonscan, Wonen op z'n Best**

'Wonen op z'n Best' is een initiatief van de Seniorenraad om mensen zo lang mogelijk comfortabel en veilig te laten wonen in eigen omgeving. Deskundige vrijwilligers geven hulp en advies bij het duurzaam maken van uw woning. U kunt er ook een 'woonscan' laten uitvoeren op uw eigen huis door woonconsulent. Deze komt bij u thuis en kijkt wat er verbeterd kan worden om lang onbezorgd en veilig te kunnen wonen, bijvoorbeeld badkamer aanpassen, anti-slip behandeling tegelvloer, bad vervangen door inloop-douche, drempels weghalen, traplift plaatsen, cv onderhoud, buitenverlichting, etc..
> Info: ☎ 06-14627964 , ⌧ wonenopzijnbest@seniorenraadbest.nl,
www.seniorenraadbest nl/werkgroepen/wonen

■ **Levensloopbestendige woning zoeken**

Wilt u niet verbouwen, maar liever in een kant-en-klare levensloopbestendige woning trekken bij u in de buurt? Die vindt u op een speciale website voor seniorenwoningen, te koop én te huur, in heel Nederland: www.woonz.nl en www.zorgwoning.nl De nadruk ligt op woningen voor senioren die extra zorg nodig hebben.
> Info: www.woningnet.nl, www.woonz.nl en www.zorgwoning.nl,

■ **Mantelzorgwoning en Wmo-unit**

Voor mensen die niet meer alleen thuis kunnen wonen en niet in een zorginstelling willen, is er een tussenoplossing: bij het huis van een kind, broer of zus, maar toch met een eigen woonruimte: een zgn. 'mantelzorgwoning'. Dat kan een omgebouwde garage of tuinhuis of een bijgebouw. een (verplaatsbare) woning in de tuin of een aanbouw met woon/slaapkamer, sanitair en keuken. Er mogen max. 2 personen in wonen waarvan één persoon de zorg ontvangt of verleent. U hoeft voor een mantelzorgwoning geen bouwof omgevingsvergunning aan te vragen. Wel aanmelden bij de gemeente; er moet voldaan zijn aan de regels m.b.t. veiligheid, gezondheid en milieu. (Bouwbestuit 2021 van de rijksoverheid) De gemeente kent een eigen huisnummer toe, als de woning zelfstandig te

gebruiken is en een eigen ingang heeft. Anders is er sprake van een gezamenlijk huishouden; dat heeft wel gevolgen voor uitkeringen, toeslagen en zorgindicaties. U kunt ook denken aan een zgn. Wmo-unit in de tuin, ook 'zorgkamer' genoemd, verstrekt als Wmovoorziening. Het is een losse zorgkamer, rolstoeltoegankelijk en voorzien van een slaapkamer en badkamer. Een mantelzorgwoning of wmo-unit is kant en klaar te koop en kan zó in de tuin getakeld worden.
> Info: ⌦ www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen
> Info: ⌦ www.verbouwkosten.com/mantelzorg-en-wonen
> Info Pasaan: ☎ 088-274123 of 06-53867665, ⌦ www.pasaan.nll

■ **Best Duurzaam: Energiescan, Nul-op-de-meterhuis**
Best Duurzaam is een coöperatie van vrijwilligers, met als doel Best duurzamer te maken. Dit gebeurt vooral door het ondersteunen van particulieren (woningeigenaars en huurders) in het duurzaam en energiezuinig maken van hun woning en door het geven van adviezen m.b.t. bijv. het isoleren, zonnepanelen,cv-ketel, warmtepomp, etc,. Iedereen in Best kan bij Best Duurzaam een zgn. 'Woonscan' aanvragen. Deskundige vrijwilligers gaan dan voor uw woning na welke maatregelen de meeste energiebesparing kunnen opleveren en financieel het aantrekkelijkste zijn. U krijgt een rapport 'Duurzaam woonadvies': U kunt daarna afspraken maken over de opvolging van deze adviezen. Best Duurzaam kan ook nagaan hoe een Nul-op-de-meter huis te realiseren.
> Info Best Duurzaam: Raadhuisplein 30-32 ☎ 397144 / 06-24330757, ⌦ info@best duurzaam.nl, www bestduurzaam.nl, www.energiebesparing.nl
> Info Nul-op-de-meter: ⌦ nulopdemeter.eu, slimster.nl/blog/wat-is-nul-op-de-meter,

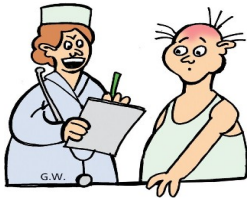
■ **Verhuizen**
Gaat u verhuizen vanuit of naar Best, dan moet u dit uiterlijk binnen 5 dagen doorgeven aan de gemeente op het gemeentehuis (legitimatie meenemen).
Via Post.nl kunt u de adreswijziging gratis doorgeven, zodat u niet elk bedrijf en organisatie zelf hoeft te informeren. U krijgt een overzicht van wie allemaal zijn geïnformeerd
> Info Gemeentehuis: Dorpsplein 2 ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl
> Info Postnl: ⌦ www.postnl.nl/ontvangen/post-doorsturen/verhuisservice/

■ **Woning zoeken**
Bent u op zoek naar een nieuwe koop- of huurwoning, dan kunt u zich inschrijven als woningzoekende op www.wooniezie.nl, een website waarop alle wooncoöperaties in de regio Eindhoven en Helmond zijn aangesloten. U krijgt woningen gepresenteerd waarvoor u in aanmerking komt, gezien uw inkomen, uw huishouden en uw woonwensen. Hoe vroeger u zich inschrijft, des te meer kans u maakt als u de woning echt nodig hebt.

■ **SeniorenPunt: infopunt voor wonen en zorg**
SeniorenPunt is een aanspreekpunt voor senioren met wensen/behoeftes/vragen over wonen en zorg in regio Eindhoven, incl. Best. Zij helpen dat u zo lang mogelijk zelfstanig thuis kunt blijven wonen en – als dat niet kan – bespreken met u de overgang naar zorg en behandeling. SeniorenPunt is een samenwerking van Woonbedrijf, Woneninc, 'Thuis en Vitalis Woonzorg, geopend op alle werkdagen 9-17 uur.
– Info: ☎ 040-2202202, ⌦ info@seniorenpunt .nl, www.seniorenpunt.nl.

■ **Als huisuitzetting dreigt: NEOS**
Dreigt u het huis uitgezet te worden vanwege huurachterstand, verwaarlozing of overlast ,neem dan contact op met NEOS; zij proberen met u samen een oplossing te vinden.
> Info NEOS: ☎ 040-2501580, ⌦ info@st-neos.nl, www.st-neos.nl

3, ZORG EN DIENSTEN BUITENSHUIS



MEDISCHE ZORG

■ **Huisartsen**
U hebt in Best de keus uit 15 huisartsen. (waarnemende huisartsen niet meegerekend)

- Mw. Bleiker, De Schakel 4, ☎ 320099
- Hr. R. Beumer, Tamboer 8, ☎ 333555
- Mw J.Castel, Huisartsenpraktijk Beumer, Veldweg 10 ☎ 333555
- Mw. M. Cucciolillo, De Ronde 12, ☎ 335422
- Mw. N. de Haan, Huisartsenpraktijk Dijkstraten, Veldweg 1D, ☎ 393666
- Hr. R. Hendriksen, De Schakel 31, Centrum ☎ 371325
- Hr. H. v.d. Horst, Kon.Emmalaan 8. ☎ 338080
- Hr. J. Kleijne, Het Groene Hart, Veldweg 1B, ☎ 464999
- Mw. J. Mulder, Kapelplein 8/14, ☎ 374193
- Mw. M. v.d. Ouwehand, Huisartsenpraktijk Dijkstraten, Veldweg 1D, ☎ 393666
- Mw. C. Peulen, Kapelplein 8/14, ☎ 371322
- Hr. W. Valk, Oirschotseweg 32, ☎ 371500
- Hr, J. Vogels, De Ronde 12, ☎ 335422
- Hr, B. Willems en Mw. H. Willems, Veldweg 1B, ☎ 390579
- Mw. F. Wittkämper, Tamboer 20, ☎ 232020

Als de praktijk van uw huisarts gesloten is, wordt u telefonisch of mondeling verwezen naar een andere arts in Best die voor hem/haar waarneemt. Deze heeft dan ook de beschikking over uw medisch dossier. Herhaalrecepten kunt u buiten de praktijkuren telefonisch aanvragen via het herhaalreceptennummer van uw huisarts.
> Info: www.zorgkaartnederland.nl/huisarts/best

■ **Praktijkondersteuners**
Voor verschillende zaken die vroeger de huisarts deed en die vaak veel tijd kosten zijn er nu praktijkondersteuners bij de huisartsen in dienst. Het zijn verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de begeleiding van bepaalde patiëntencategorieën. In Best zijn dat:

- Praktijkondersteuners **Somatische zorg:** voor patiënten met chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, copd en mensen die een hart- of herseninfarct hebben gehad
- Praktijkondersteuners **GGZ**: voor patiënten met psychische problemen
- Praktijkondersteuners **Ouderenzorg**: voor kwetsbare ouderen, waarbij vaak verschillende hulpverleners zijn betrokken, zoals thuiszorg, geriaters, ergotherapeut, GGzE

De praktijkondersteuners letten ook op het goed afstemmen van alle hulpverlening. U kunt niet zelf direct een afspraak maken met een praktijkondersteuner. Het loopt altijd via de huisarts. De ca. tien praktijkondersteuners zijn in Best gevestigd in verschillende locaties waar huisartsen zijn gevestigd.

■ **Tandartsen**
Best telt 10 tandheelkundige praktijken:

- Aarle Mondzorg, St.Fransiscusweg 6, ☎ 332025, ⌦ www.aarlemondzorg.nl
- Best Smile, Mecklenburgweg 4, ☎ 392920, ⌦ www.bestsmile.nl
- Bocare Mondhygiënisten, Mauritslaan 40, ☎ 379306, ⌦ www.bocare.nl
- CDC Complete Tandzorg, De Rijn 1, ☎ 378825, ⌦ www.cdctandzorg

– Dental Clinics, Oirschotseweg 70, ☎ 392920, www.dentalclinics.nl
- Orthobest, Nieuwstraat 77A, ☎ 330085, ⌦ www.orthobest.nl
– Tandartspraktijk v.Kemenade, Nieuwstraat 60A, ☎ 374317, www.van-kemenade.nl
– Tandartspraktijk Lodder, De Leeuwerikstraat 42, ☎ 327376, tandartsenpraktijklodder.nl
- Tandprothetische Praktijk Plasmans, Buitenweg 7, ☎ 830344,⌦ tpp-plasmans.nl
- Tandartsenpraktijk Oranjestraat 55, ☎ 396949, ⌦ www.tandartsoranjestraat.nl

■ **Fysiotherapeuten**

Best telt 14 fysiotherapiepraktijken:
- Bestfit, Prinses Beatrixstraat 27, ☎ 378355, ⌦ www.bestfitfysiotherapie.nl
- De Schutboom, Jac.v.Wassenaerstraat 68, ☎ 392191 ⌦ www.deschutboom.nl
- Singendonk Fysiotherapie, Molenwei 1, ☎ 399041, ⌦ www.fysiotherapie-singendonk.nl
- Fysiotherapie Best, Wilhelminaplein 13, ☎ 700236, ⌦ www.fysiotherapeut-best.nl
- Fysiotherapie De Tambourije, Tamboer 10, ☎ 202651, ⌦ info@fysiotherapiedetambourije.nl, www.bruyst.nl
- Fysiotherapie Daane, Wintereik 42, De Ronde 12-14, ☎ 06-52053863, ⌦ www.fysiotherapiedaane .nl
- Fysiotherapie Der Kinderen, Johan Vermeerstraat 25, ☎ 396634, ⌦ fysiotherapeuten.online/fysiotherapiepraktijk-der-kinderen-bv/17192133
- FysioBest, Jacob vanWassenaarstr. 57, ☎ 06-50443842, ⌦ www.fysiobest.nl
- Fysio Heuveleind, Galmheuvel 15, ☎ 310312, ⌦ www.fysioheuveleind.nl
- Fysiotherapie Jetten & co, Zonnewende 145, ☎ 7 45402, ⌦ fysiotherapie-jetten.nl
- Fysiotherapie Meesters, Speelheideweg 61, ☎ 398719, ⌦ fysiomeesters.nl
- Spinesport, Raadhuisstraat 14, ☎ 707030, ⌦ www.spinesport.nl > vestigingen
- Stroomenbergh, Kerkhofpad 3, ☎ 371476, ⌦ www.stroomenbergh.nl
- Fysiotherapie Best, Wilhelminaplein 13, ☎ 700236, ⌦ www.fysiotherapeut-best.nl

■ **Ergotherapeuten**

Best telt 2 ergotheraiepraktijken
- Ergotherapie Best-Oirschot, r-Go, Zonnewende 173, ☎ 770100, ⌦ www.ergobest.nl
- Ergotherapie De Tamborije, Tamboer 10. ☎ 763778. ⌦ www.bruyst.nl/detambourije /ergotherapie-best/

■ **Logopedisten**

Best telt 5 logopediepraktijken:
- Logopedie Best: Prinses Beatrixstraat 27, ☎ 700820, ⌦ www.logopedieheivelden.nl
- Logopedie Kardol: Johan Frisopark 75, ☎ 392269, ⌦ www.logopediekardol.nl
- Logopedie 't Centrum, Industriew 65, ☎ 06-12394188, ⌦ www.logopedie-centrum.nl
- Logopedie Wittkämper, Pr.Margrietlaan 28, ☎ 393076, ⌦ www.wittkamper.nl
- Logopedie M.Berghuis: Boomheuvel 20,☎ 421423, ⌦ mariaberghuislogo@onsmail.nl

■ **Psychologen / psychotherapeuten**

Psychologenpraktijken (uitgezonderd voor kinder- en gezinstherapie) in Best:
- Psychologie Praktijk Best, Kerkhofpad 3.☎ 370080, ⌦ www.pbest.nl
- Omnia psychologenpraktijk, Heuveleindseweg 6, ☎ 463730, ⌦ omnia@online.nl
- Praktijk Blik, Oranjestraat 42, ☎ 06-27842664, ⌦ www.praktijkblik.nl
- Praktijk Meta, Spinnerstraat 39, ☎ 851196, ⌦ www.praktijkmeta.nl
- Praktijk De Inspiratie, Grensheuvel 5, ☎ 06-10324468, ⌦ www.praktijdeinspiratrie.nl

- BestTalk Coaching & Counseling, Zwerfvelden 9, ☎ 574277, ⌦ www.besttalk.nl
- Lia Charité, Notenboom 6, ☎ 398302, ⌦ www.liacharite.nl
- Panta Thei, Naschieter 4, ☎ 330151

■ Diëtisten

Best kent 3 zelfstandige diëtisten:
- Voeding&Dieet Best, Suzanne Blom, ☎ 06–38195040, ⌦ www.voedingendieetbest.nl
- Diëtistenpraktijk Mijn Diëtiste Maike, Eindhovenseweg 32, ⌦ www.mijndietiste.nl
- Diëtistenpraktijk J.J.Nieuwenhuizen-van Donge, Lijntjemeet 1, ☎ 390588

■ Paramedische en alternatieve praktijken

Best kent de volgende paramedische en alternatieve therapiepraktijken:
- Acupunctuur TrueNature, de Ronde 12-14, ☎ 06-51075869 ⌦ www.truenature.nl
- Chiropractie Best, De Ronde 12, ☎ 376010, ⌦ www.chiropractiebest.nl
- Haptotherapeut Albert Cras, Batalaan 18, ☎ 379116, ⌦ www.albertcras.nl
- Huidtherapie IO-skin, Veldweg 1F, ☎ 06-23704229, ⌦ www.artdelabeaute.nl
- Natuurgeneeskunde Angela Schoonen, Prins Bernhardlaan 193, ☎ 376402
- Natuurgeneeskunde: De Lichtbron, Joh.Heerstraat 23, ☎ 06-41511219
- Natuurgeneeskunde: Wi-Lina, Past.v.Beekstraat 34, ☎ 06-10615776 ⌦ ww.wilma.nl
- Natuurgeneeskunde Angela Wouters, Wever 18, ☎ 398988,
- Neurofeedback: Salderes 107, ☎ 06-23811967, ⌦ www.best-brainbalance.nl
- Oefentherapie Cesar: Raadhuispl.30C, ☎ 396979, ⌦ www.oefentherapiecesarbest.nl
- Osteopathie Van Wely, Raadhuisstraat 2, ☎ 375546, ⌦ www.osteopathievanwely.nl
- Podotherapie Balans, Veldweg 1B, ☎ 393352, ⌦ www.balanspodotherapie.nl
- Yoga Best, Raadhuisstraat 300L, ☎ 06-16270574, ⌦ www. yogabest.nl
- Voetreflextherapie Carla Raaimakers, Spinnerstraat 39, ☎ 396762,
- Voetreflextherapie Innerlijke Flow, Turfheuvel 8, ☎ 06-52351131, ⌦ innerlijkeflow.nl,

■ Opticiens en Audiciens
- Beter Horen, Zonnewende 131, ☎ 376030, ⌦ www.beterhoren.nl/audiciens
- Schoonenberg, Hoofdstraat2, 327336, ⌦ www.schoonenberg.nl
- Arends optiek, Raadhuisplein 7, ☎ 390700, ⌦ www.arendsoptiek.nl
- Foudraine optiek, Wilhelminaplein 18, ☎ 391066, ⌦ www.foudraineoptiek.nl
- De Boetiek oog & design, Boterhoek 101, ☎ 371310, ⌦ www.de-boetiek.nl
- Hans Anders, Hoofdstraat 10, 0800-0075, ⌦ www.hansanders.nl
- Oogwereld Hoeks, Boterhoek 159-163, ☎ 399489, ⌦ www.oogwereld.nl

■ Dierenartsen:
- Den Heuvel, Oirschotsweg 113, ☎ 374205, ⌦ www.dierenkliniekdenheuvel.nl
- Verstappen, De Ronde 11A, ☎ 399827, ⌦ www.dierenkliniekverstappen.nl
- Manon Driessens, Sonseweg 10A, ☎ 392882, ⌦ www.natuurlijkevenwicht.com

■ Apotheken

Best heeft 4 apotheken:
- Apotheek Best: Kapelplein 10, ☎ 371556, ⌦ www.best@apothekenbest.nl
- Apotheek De Schakel: Schakel 2, ☎ 374235, ⌦ www. deschakel@apothekenbest.nl
- Apotheek Heivelden: Tamboer 8A, ☎ 463048, ⌦ www.heivelden@apothekenbest.nl
- Apotheek Best-West, Veldweg 1A, ☎ 724160, ⌦ www.bestwest@apothekenbest.nl

■ Thuisarts.nl – beste website voor gezondheidsklachten

Betrouwbare en begrijpelijk informatie over uw gezondheidsklacht of ziekte kunt u op

internet het beste vinden op Thuisarts.nl, een website van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Waardoor komt het, kan het kwaad, wat kan ik er zelf aan doen, hoe wordt het behandeld? Duidelijk verteld en toegelicht met filmpjes, plaatjes en tekeningen. Ook handig om te raadplegen vóór u naar uw huisarts gaat of erna. U kunt informatie vinden op drie manieren: op alfabet, via een zoekwoord of op lichaamsdeel.
> Info: www.thuisarts.nl

■ **Medicijngebruik bij ouderen**
Bij het ouder worden reageert het lichaam anders op medicijnen. Daardoor kunnen er problemen optreden zoals sufheid, vallen, verwardheid, depressieve klachten, slaapgebrek. Bespreek dit met uw huisarts om bijv. de dosering te veranderen. Uw apotheek kunt u vragen om een zgn. 'medicatiebeoordeling'. Hij kan ook een geneesmiddelenpaspoort voor u maken: een overzicht van al uw geneesmiddelen, handig voor op reis.
> Info: van uw huisarts of apotheek, ⌦ www.medicijngebruik.nl
> Info over alle medicijnen: ⌦ www.apotheek.nl/medicijnen

■ **Medicijngebruik in het verkeer**
Medicijnen kunnen uw rijvaardigheid beïnvloeden. Zij zijn herkenbaar aan een gele waarschuwingssticker op de verpakking. U bent strafbaar als u bewust met en medicijn rijdt dat de rijvaardigheid beïnvloedt. Vraag dan uw arts of apotheker naar een ander medicijn met minder bijwerkingen. Alles over medicijnen in het verkeer leest u op onderstaande website. U kunt daar checken of de medicijnen die u gebruikt veilig zijn.:
> info: ⌦ www.rijveiligmetmedicijnen.nl

■ **Slaapproblemen bij ouderen**
Chronische slapeloosheid komt steeds vaker voor, vooral bij ouderen. Er zijn wel slaappillen maar die werken maar voor een korte periode en zijn op den duur verslavend. Beter is een slaapoefentherapie. Een slaapoefentherapeut heeft een gedegen scholing gevolgd om met u op zoek te gaan naar de oorzaken op biologisch, psychologisch en/of sociaal vlak en naar instandhoudende factoren en kan allerlei methodes toepassen, zoals Cesar, Mensendieck, gedragsverandering, om u weer goed te laten slapen.
> Best Move oefentherapie Cesar, De Ronde12, ☎ 06-51831423, ⌦ www.best-move.nl

■ **Gezondheidscentra**
In Best bevinden zich de volgende gezondheidscentra:

– **Gezondheidscentrum Kapelplein,** Kapelplein 8 en 14, is in 2021 geopend met 2 huisartsen, J. Mulder en K. Peulen en binnenkort een fysiotherapeut en een Apotheek Best

- Gezondheidscentrum Best-West. Veldweg 1B**,** is dec. 2020 geopend. Hier zijn gevestigd 3 Huisartsenpraktijken: Dijkstraten (M. v.d. Ouwehand), Het Groene Hart (J.Kleijne), en Huisarts Willems, Apotheek, Fysiotherapeut (NXT Fysio), Huidkliniek, Podotherapie (Balans), Psychologenpraktijk, Oefentherapie Caesar, Voeding&Dieet, wijkteam Zuidzorg en Archipel Thuis:

- **Gezondheidscentrum De Tambourije.** Tamboer 22. is in 2015 geopend. Hier zijn gevestigd: Huisartsenpraktijk Beumer, Apotheek Heivelden, Podotherapie A. Daas, Fysionova Best, Logopediepraktijk Kardol, Pedicurepraktijk Footcare, Buurtzorg Best en Rinette zorg.

- **Gezondheidspunt Best,** De Ronde 12, bevat de volgende medische disciplines: Huisartsenpraktijk Best met M. Cuciolillo, Fysiotherapie Daane, Kinderfysiotherapie FysioCompany Best,, Psychologen Praktijk Best, Psychologie Praktijk Glansreijk, Gezinscounceling Talent&Co, Balans Podotherapie, Pedicure Provoet, Voetreflextherapie, Chiropractie Best, Oefentherapie Cesar Best Move, Huidtherapie Essence, Logopedie Best, Voedingsadviesbureau Groene A.P.P.E.L.S. Acupunctuur TrueNature, Kinderergotherapie Hands Up, Yoga Soul Best en Loesje Ladies Fit,

- **Medisch Centrum De Schakel,** Schakel 4. Hier zijn gevestigd: 2 huisartsen: J.Bleiker en R.Hendriksen; bovendien Apotheek De Schakel

- **Novicare** is een praktijk voor multidisciplinaire behandeling van mensen met chronische gezondheidsklachten en de vragen die daarbij opkomen. Hier zijn een fysiotherapeut, logopedist, diëtist, ergotherapeut, psycholoog en specialist ouderengeneeskunde

- **Eerstelijnscentrum Best** is een dependance van het diagnostisch centrum 'Diagnostiek voor U'. Het is de plek waar u moet zijn in Best voor bloedafname en allerlei lichamelijke (laboratorium)onderzoeken, meestal door de huisarts aangevraagd, zoals voor bloedonderzoek, astma/copd, cardiovasculair onderzoek, faeces- of urineonderzoek longfunctieonderzoek en podometrie

- **Diagnostisch centrum Acht**: 'Diagnostiek voor U'. Hier kunt u voor alle mogelijke, door huisarts of specialist aangevraagde onderzoeken terecht, ook die welke in het Eerstelijnscentrum in Best niet worden uitgevoerd. Voor een aantal moet u van tevoren een afspraak maken (zie de website).

> Info De Schakel: ☎ 464999.⌧ (geen website)
> info Gezondheidscentrum Best-West, Veldweg 1B ⌧ gezondheidscentrumbestwest.nl
> Info De Tambourije: ☎ Tamboer 22, ⌧ www.gezondheidscentrumbest.nl/
> Info Gezondheidspunt Best, de Ronde 12-14, ⌧ www.gezondheidspuntbest.nl
> Info Novicare, Oranjestraat 75A, ☎ 801979, ⌧ info@novicare.nl, www.novicare.nl
> Info Eerstelijnscentrum Best: Molenveste 3, ☎ 365020, ⌧ www.diagnostiekvooru.nl kies: locaties >Best >Eerstelijnscentrum/Dokterspost
> Info Diagnostisch Centrum in Acht: Boschdijk 1119, Eindhoven, ☎ 088-2141149,

■ **Ziekenhuizen**
- Catharina-ziekenhuis, Michelangelolaan 2, ☎ 040-2399111
- Maxima Medisch Centrum Eindhoven, Ds Theodor Fliednerstraat 1, ☎ 040-8888000
- Maxima Medisch Centrum Veldhoven, De Run 4600, ☎ 040-8888000

■ **Revalidatiecentra en klinieken**
- Archipel polikliniek, Frederiklaan 189a, ☎ 040-2610102
- Blixembosch revalidatie: Toledolaan 2, ☎ 088-3132000
- Brunswijck, Gen. Bradleylaan 1, ☎ 040-2151700, ⌧ brunswijck@vitalisgroep.nl
- CIR revalidatie, Anderlechtstraat 15, ☎ 040-2409245, ⌧ www.cir.nl
– Dommelhoef, Parklaan 97, ☎ 040-2610111, ⌧ www.archipelzorggroep.nl,
- GGzE Eindhoven, Dr Poletlaan 40, ☎ 040-2970170
- GGMD Eindhoven voor doven en slechthorenden, Boschdijk 133, ☎ 0800-3374667
- Info- en Adviespunt Hersenletsel, ☎ 088-6330999, ⌧ www.nahzobrabant.nl
- Libra Revalidatie en Audiologie Blixembosch: Toledolaan 2, ☎ 088-3132000,
- Kentalis, Sint Marie, voor doven en slechthorenden, Castiliëlaan 8 Eindhoven, ☎ 040 264 70 00, ⌧ www.kentalis.nl
- Paramedisch Centrum Eindhoven**,** Dr. Cuyperslaan 86, ☎ 040-2433699.

- Visio, revalidatie en training blinden en slechtzienden, Castiliëlaan 8, ☎ 088-5858880 ⌦ eindhoven@visio.org, www.viso.org
- Wissehaege, Herman Gorterlaan 4, ☎ 040-2933333 ⌦ wissehaege@vitalisgroep.nl

SPOEDHULP en CRISISHULP

■ **Spoedhulp in Best**

– Als er sprake is van levensbedreigende spoed belt u **112.**

– Voor dringende spoed overdag (8.00-17.00 u) belt u de gezamenlijke **spoedlijn** van de **Bestse huisartsen**: **0499-375274**. U krijgt dan één van de huisartsen in Best aan de lijn, die terstond de noodzakelijke acties zal ondernemen.

– Buiten de praktijkuren van de huisarts (17.00 – 8.00 u en in het weekend) belt u de **Spoedpost in Eindhoven**; **088-8765151 ;** dat is de Centrale Huisartsenpost. U belt deze alleen als u niet kan wachten tot het eerstvolgende spreekuur van de eigen huisarts. Voor een bezoek aan de Spoedpost **móét u van te voren bellen**.

■ **Spoedpost in Eindhoven (Centrale Huisartsenpost Oost-Brabant)**

Voor een bezoek aan de Spoedpost, ‘s avonds, ‘s nachts of in het weekend, móét u **vantevoren bellen**. U kunt er niet onaangekondigd terecht!. Als u belt krijgt u een speciaal opgeleide doktersassistente aan de lijn, die eerst persoonlijke gegevens van u wil weten, uw huisarts en het polisnummer van de zorgverzekering. Het is handig dat al bij de hand te hebben. Als u daarna uitlegt wat er aan de hand is, beoordeelt zij de situatie, kan om overleg met de patiënt vragen, overlegt eventueel met een arts van de spoedpost of verbindt u door. Het is zaak niet ongeduldig te worden.

Daarna kan het volgende gaan gebeuren:

- Bij levensbedreigende situaties komt er een ambulance voorrijden.
- U komt zelf met de patiënt naar de spoedpost als die acute ziekenhuiszorg nodig heeft
- De doktersassistent maakt een afspraak om te komen naar de Spoedpost, als u direct huisartsenzorg nodig hebt.
- Een huisarts komt u thuis bezoeken als u niet naar de post kunt komen.
- U krijgt telefonisch advies en hoeft niet te komen

Bij de Spoedpost aangekomen, moet u zich melden aan het loket en wordt u pas behandeld als u aan de beurt bent. Het is een hele kunst ook dan niet ongeduldig te worden.

> Spoednummer overdag: ☎ bel eerst in Best 0499-375274; die u doorverwijst
> Spoednummer ‘s avonds, ‘s nachts en in weekenden (ma t/m vr 17.00 – 8.00u ; za & zo 24 uur per dag) ☎ 088-8765151
> Spoedpost Catharina-ziekenhuis: Michelangelolaan 2 Eindhoven ⌦ www.catharinaziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-huisartsenpost/

■ **Spoedpost tandartsen in Eindhoven**

Alle tandartsen in Best werken samen met de spoeddienst Tandartsenpost Eindhoven. Aalsterweg 108. Bel deze bij acute spoed buiten de normale openingstijden

> Spoednummer Tandartsenpost, Aalsterweg 108, Eindhoven ☎ 040-3111915

■ **Spoedhulp bij psychische nood: GGzE**

Een cliënt in crisis (als hulp nodig is binnen 72 uur) moet worden aangemeld bij GGzE Centrum Spoedeisende Psychiatrie. Gekeken wordt wat nodig is om de crisis te behandelen. Aanmelden in kantooruren: volwassenen ☎ 040-2613800, ouderen boven de : ☎ 040-2973100. Buiten kantooruren: een speciaal nummer dat bij huisartsen en politie

bekend is.

■ **Crisishulp: Lumens**
Verkeert u in een geestelijke crisissituatie - of iemand in uw naaste omgeving - en is er acute hulp nodig? Dan kunt de Crisisdienst van Lumens bellen: **040-2530350,** elke avond en nacht van 17.00 tot 9.00; in het weekend en op feestdagen 24 uur bereikbaar. Voorbeelden: zelfmoordpogingen of -gedachten, psychiatrische problemen, onhoudbare spanningen thuis, escalerende relatieproblemen, huiselijk geweld of een overval. U krijgt een maatschappelijk werker aan de lijn die bekijkt hoe de acute situatie op dat moment opgelost kan worden Als persoonlijk bezoek nodig is, is die er binnen een uur. De Crisisdienst helpt weer grip op de situatie te krijgen. Ze nemen tijdelijk de regie over en regelen praktische zaken als dat nodig is, bijv. tijdelijke opvang en onderdak. Ze verwijzen door naar de meest geschikte hulpverlener en stemmen af tussen hulpverleners.
Als de situatie niet acuut bedreigend is, bel Lumens dan overdag: 040-2193300.
> Info Lumens ☎ 040-2193300, nood: 040-2530350 ⌦www.lumenswerkt.nl/crisisdienst

■ **Reanimatie bij hartstilstand: AED's, Hartslag Best**
Iemand met acute hartstilstand kan door iedereen in zeer korte tijd gereanimeerd worden met een AED (Automatische Externe Defibrillator). Hiermee kun je levens redden. AED's geven zelf instructies hoe ze te gebruiken. Er is een lijst van AED-plekken in Best en er is een netwerk van opgeleide mensen die automatisch worden opgeroepen.
> Info Hartslag Best, ☎ 392431 ⌦ www.hartslagbest.nl, info@hartslagbest.nl

VERPLEEGHUIZEN EN WOONZORGCENTRA

De verzorgingstehuizen zoals we die tot nu toe kenden, zijn er niet meer. Pas als het echt niet meer kan is er plaats in een verpleegtehuis. Maar er komen ook nieuwe woonvormen waarin ouderen met een 24-uurs zorgindicatie wonen in een huurappartementencomplex met zorg op maat, waarbij men zelf zorg en diensten inkoopt. De tehuizen in Best en omgeving zijn in verschillende stadia van dit overgangsproces.

■ **Verpleeghuizen en woonzorgcentra in Best en omgeving**
Hier volgt een beschrijving van een zevental verpleeg/zorgcentra in Best en omgeving, waarvan bekend is dat Bestenaren daar bij voorkeur naartoe gaan.

– Archipel Nazareth aan de Nazarethstraat in Best is voor mensen met een lichamelijke aandoening. Het gebouw bevat 27 ruime appartementen van elk 55 m2 met eigen keuken, aparte slaapkamer en badkamer. Het is voor mensen met een zorgindicatie voor fysieke aandoening. Daarnaast zijn er voor mensen met dementie 5 groepswoningen met elk 10 slaapkamers en een centrale huiskamer. Ook zijn er 4 kamers voor tijdelijke opvang van mensen die intensieve zorg nodig hebben, ter ontlasting van hun mantelzorgers. Op de begane grond is er een ruimte voor fitness en fysiotherapie, een kapsalon en een voor

iedereen toegankelijk restaurant .

- Archipel Kanidas aan de Molenveste in Best is voor mensen met dementie, biedt langdurige psychogeriatrische zorg aan (ZZP5 en ZZP7) volgens een persoonlijk zorgleefplan, dat samen met de cliënt en/of zijn verwant is opgesteld, afgestemd op de persoonlijke situatie en wensen. De cliënten hebben een groot deel van de dag toezicht en begeleiding nodig. Voor elke cliënt is er een vaste contactverzorgende. Er zijn veel dagactiviteiten, o.a. in de activiteitenboerderij Antoniushof en in Campus Westenwind

- **September woonhuis** aan de Veldweg voor kleinschalig wonen door ouderen met dementie heeft 24 ruime appartementen, die u met eigen meubileir en bezittingen mag inrichten, gezamenlijke woonkamers en eetkeuken, openslaande deuren naar tuin en terras. U woont en leef samen als een grote familie, Er is passende, persoonlijke24-uurs zorg en een team dat van ieder weet wat hij/zij fijn vindt, wat de hobby's zijn en waar ze blij van worden. Familie, vrienden kennissen zijn altijd welkom en kunnen meeeten en overnachten. Nodig is een indicatie Wlz..

- **Joris (Oirschot)** is een zorgcentrum voor 75 mensen waar ieder een eigen appartement heeft met zorg op maat en verpleging als dat nodig is. Daarnaast is er een verpleegafdeling met specialistische zorg en behandeling o.a. voor dementerenden. Er is een winkel met dagelijks verse producten, een mooie tuin met jeu de boulesbaan, een gezellig leefplein, een kapsalon en een internetcafé. Er zijn veel gevarieerde dagactiviteiten, bewoners zijn vaak bezig, vormen clubs, buitenstaanders zijn welkom en er heerst Brabantse gezelligheid. Rondom het zorgcentrum zijn er 10 aanleunwoningen van Joris Zorg en 72 aanleunwoningen van Wooninc.
Joris heeft 3 dependences **Vestakker** in Middelbeers voor 26 bewoners, en in Vessem: zorgcentrum **Groenendaal** (voor 25 bewoners met dementie) en de woonzorgboerderij **D'n Bollen Akker** in plattelandssfeer, (voor 21 bewoners met psychogeriatrische zorg).

- **Kempenhaeve (Oirschot)** is een woonzorgcentrum en verpleeghuis van de **Amaliazorg** voor ouderen met dementie. Er zijn 5 wooneenheden belevingsgericht groepswonen. Hierbij vervullen de mantelzorgers en familie een belangrijke rol. Men woont in een prachtig klooster gelegen in een mooie, ruime tuin waarin bewoners en hun bezoekers heerlijk kunnen wandelen of buiten zitten.

Er zijn allerlei faciliteiten voor ontvangst van familie, vrienden en kennissen.

- **Groot Bijstervelt (Oirschot)** is een zorg/wooncentrum in een majestueuze, parkachtige omgeving. Er zijn 22 ruime, appartementen voor zelfstandig wonen gevestigd met alle luxe, gemak en diensten en zorg dichtbij. Voorts 28 zorgwoningen met 24/7 zorggarantie. voor mensen met geheugenproblematiek of een somatische- of gecombineerde zorgvraag. Zorggroep Valuas biedt zorg. Er zijn mogelijkheden voor tijdelijk verblijf in het Zorghotel voor een korte of lange logeerperiode. U kunt genieten van een parkwandeling, een kop koffie in het restaurant en gebruik maken van een multifunctionele Kapel.

- **Berkenstaete (Son)** van de Archipel is een eigentijdse woonvorm met 55 huurappartementen voor mensen met een 24-uurs zorgindicatie die zorg op maat ontvangen en gekozen hebben voor een Volledig Pakket Thuis. Hiermee kan men zelf de regie voeren over de zorg- en dienstverlening. Wonen en zorg zijn financieel gescheiden. De appartementen liggen aan een Plaetse met zitjes,een podium voor optredens een restaurant, kapper, winkeltje en andere voorzieningen. Er is een uitgebreide activiteitenagenda en dagbesteding. Groepswoningen zijn er ook, met een eigen huiskamer en keuken voor

mensen met dementie. Naast Berkenstaete ligt Cederstaete met zelfstandige koopappartementen en Acaciastaete met huurwoningen van woning-corporatie 'Thuis. Zij kunnen gebruik maken van dezelfde zorg als in Berkenstaete.

- **Antonius (Acht)** is een centrum voor ouderen met 36 appartementen en 79 aanleunwoningen voor zelfstandig wonenden met zorg en services binnen handbereik. Het is een ontmoetingscentrum voor veel ouderen in Acht. Ook omwonenden gebruiken de voorzieningen en activiteiten. Ook groepsverzorging en kortdurende opname is mogelijk.

- **Liduina (Boxtel)** is een gecombineerd verpleeghuis dat revalidatie, reactivering, verpleging en verzorging biedt aan 84 somatische cliënten, 93 psychogeriatrische cliënten, en 3 cliënten in de hospice. Daarnaast kunnen 20 cliënten dagelijks gebruik maken van de dagbehandeling. Het verpleeghuis heeft veel enthousiaste vrijwilligers.

- **Jo van Dijkhof (Nuenen)** is een nieuwe paviljoenachtige woonlocatie voor senioren die zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen, zichzelf goed kunnen redden maar ook professionele zorg nodig hebben. Het zijn 84 moderne, rolstoelvriendelijke huurwoningen, zowel een- als tweepersoons, met zorg en dienstverlening van Archipel binnen handbereik. In de ontmoetingsruimte treffen mensen van binnen en buiten elkaar voor koffie, lunch etentje met vrienden/familie, Er zijn verenigingen en er is dagverzorging.

– Ekelhof (Eindhoven) is een klein en gemoedelijk,zorgcentrum aan de rand van Genneper parken met 60 ruime éénkamer appartementen voor patiënten met een psychogeriatrische zorgbehoefte. Er is palliatieve en terminale zorg voor mensen met dementie. Partners en familie zijn er dag en nacht welkom.

> Info Archipel Kanidas: Molenveste 1, ☎ 362500, ⌦ kanidas@archipelzorggroep nl www archipelzorggroep.nl/wonen-en-locaties/locaties/kanidas
> Info Archipel Nazareth: Nazarethplein 10, ☎ 362600, ⌦ nazareth@archipelzorggroep .nl. www archipelzorggroep.nl/wonen-en-locaties/locaties/nazareth
> Info Antonius : Amstelstraat 112 Eindhoven-Acht, ☎ 040-2621265, ⌦ www.zorg groepsintmaarten.nl/wonen/antoniushuis/
> Info Berkenstaete: De Bontstraat 71, Son, ☎ 0499-333000, ⌦www.archipelzorg groep.nl/wonen-en-locaties/locaties /berkenstate
> Info Ekelhof, St. Claralaan 38 Eindh. ☎ 040-2513910, ⌦ www.archipelzorggroep.nl
> Info Groot Bijstervelt: Montfortlaan 12, Oirschot ☎ 0499-365959, ⌦ www.grootbijs tervelt.nl
> Info Joris, Sint Jorisstraat 1, Oirschot ☎ 0499-572124, ⌦ www.joriszorg.nl
> Info Jo van Dijkhof: Bosgorsstraat Nuenen, ☎ 040-2635999, ⌦ www.jovandijkhof.nl
> Info Kempenhaeve: Koestraat 37, Oirschot ☎ 0499-365959, ⌦ www.amaliazorg.nl /kempenhaeve
> Info Liduina: Liduinahof 35, Boxtel ☎ 0411-634000, ⌦ www.zge.nl >zorg&wonen> locaties > Gecombineerd Centrumverpleegtehuis Liduina
> Info September: Veldweg 1 ☎ 06-34473264 ⌦ karin.vanheck@wonenbijseptember.nl www.wonenbijseptember.nl/woonhuis/best

■ **Zorghotels en logeerhuizen in de omgeving**

In zorghotels en logeerhuizen kunt u in alle rust en ruimte verblijven en werken aan uw herstel na bijv. ziekenhuisopname of voor een vakantie waarbij alle mantelzorgtaken worden overgenomen. U wordt omringd door een zorgteam met 24-uurs professionele zorg en verpleging. U verblijft er in een zorggeschikte kamer voor tijdelijke opvang, eventueel samen met partner of familielid. Verschillende zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk het verblijf in een zorghotel. Informeer bij uw zorgverzekeraar. Zorghotels helpen u graag bij het berekenen van uw vergoeding voor een verblijf in een zorghotel. Bent u door uw huisarts verwezen, bijv. na medische ingreep of ziekte, dan hebt u recht op vergoeding van uw zorgverzekering,

- **Stefaan (Eindhoven)** is een herstelhotel, gelegen op landgoed Glorieux aan de Geldropseweg in een groot park. Het heeft 7 royale comfortabele kamers om te herstellen, 3 eenpersoonskamers en 4 tweepersoonskamers om samen met een partner te verblijven. Een professioneel zorgteam is er 24 uur per dag en bovendien is er een gymzaal, fitness, fysiotherapeut, diëtist, kapper, pedicure, etc. Een zorgteam U kunt meedoen aan de dagbestedingsactiviteiten in het verzorgingshuis van Zorg & Wonen dat ernaast staat. Bijzonder is de kapel, de pastorale begeleiding en dat uw huisdier ook welkom is.

– **Sint Annaklooster (Eindhoven)** is een logeerhuis, gelegen in de natuur op het terrein Eikenburg aan de Aalsterweg. Het heeft een kleinschalig logeerhuis In Via met eenpersoonsapartementen met badkamer en kitchenette en een gezamenlijke woonkamer. Er is 24 uurs professionele, specialistische zorg op maat. Ook is er een hospice voor ongeneeslijke zieken in de terminale fase van hun leven.

– **Eeckenrhoode (Waalre)** is een serviceflat, midden in het groen, met riante koop- en huurappartementen, maar ook herstelappartementen, waar u enige tijd kunt terugvallen op goede zorg, dienstverlening en 24-uurs verpleging. Er is fysiotherapie voor revalidatie, een bibliotheek, muziek- en filmavonden, biljart, kapsalon, een gemakswinkel, er zijn logeerkamers en er worden allerlei activiteiten voor senioren georganiseerd.

– **De Koning-Inn** (Oostelbeers) is een zorgpension (verbouwde boerderij) in een landelijke, bosrijke omgeving waar u tijdelijk kunt verblijven als u even niet zelfstandig thuis kan wonen. Het pension is geheel verzorgd en erop gericht dat u zorgeloos kunt herstellen na een operatie of ziekte. Ook kan men er terecht om zijn mantelzorger(s) te ontzorgen (Wmo) of ter overbrugging naar een permanent verblijf (Pgb).

– Vitassist (Helmond) is een 4-sterren zorghotel met en restaurant, sportcentrum, wellnessresort, eerstelijnspraktijk voor ergotherapie, diëtetiek, fysiotherapie, logopedie, ouderengeneeskunde en psychotherapie en zelfs een bowlingcentrum. Tijdens uw verblijf kunt u deelnemen aan individuele en groepstherapieën. Alle therapie en behandeling heeft als doel, dat u weer zo zelfstandig mogelijk thuis kunt leven.

> Info Stefaan Herstelhotel, Glorieuxlaan 8 Eindhoven, ☎ 040-3031313, ⌦ info@herstelhotelstefaan.nl, www.herstelhotelstefaan.nl
> Sint Annaklooster, Aalsterweg 285c, Eindhoven, ☎ 040-2945400, ⌦ info@sintannaklooster.nl, www.sintannaklooster.nl
> Info Eeckenrhode, Irenelaan 9 Waalre, ☎ 040-2282882,
> Info De Koning-Inn, De Hanenberg 2a Oostelbeers, ☎ 06-29338491, ⌦ info@zorgpensiondekoninginn.nl, www.zorgpensiondekoninginn.nl
> Info Vitassist Zorghotel, Scheepsboulevard 2 Helmond, ☎ 0492-348554 / 348181

⌦ info@vitassist.nl, www.vitassist.nl

■ **Woonvoorzieningen voor begeleid wonen**

In Best zijn er diverse woonvoorzieningen voor senioren of voor mensen die zorg of woonbegeleiding nodig hebben. Woonbegeleiding is voor mensen met autisme of een lichte verstandelijke beperkingen (ZZP 2, 3 of 4):

- Klaverhuis (Cello): Heilig Hartstraat 20, ☎ 330394
- Molenhuis (Cello): Molenstraat 100 t/m 128, ☎ 392443,
- Broedheuvel (GGzE): Broedheuvel 17, ☎ 310217
- Tussen de torens (Woonzorg), Nazarethstraat 1-121, ☎ 088-9210059
- Op 't Heerbeeck ('Thuis): Nazarethplein 14, ☎ 391749
- Lidwinahof / Mgr.Zwijsenstraat ('Thuis), ☎ 040-24 99 999
- Appartementen J.J. de Vlamstraat (Labyrinth Zorg): ☎ 0413-479895

DAGBESTEDING

Dagbesteding, zo noemt men de dagactiviteiten buitenshuis waaraan mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, zoals dementie, of chronische ziekte aan kunnen meedoen. Verblijft u in een instelling dan hebt u een CIZ-indicatie nodig. Woont u thuis dan moet u bij het Wmo-loket zijn om dagbesteding vergoed te krijgen. De gemeente Best heeft contracten afgesloten met een groot aantal ca. 80 aanbieders in de omgeving.

■ **Zorgboerderijen**

Zorgboerderijen zijn er vooral voor mensen met verstandelijke beperkingen en dementerende ouderen. Meestal zijn er zorgverleners aanwezig. De bezigheden variëren van paarden of kippen verzorgen, knuffelen, hokken schoonmaken, eieren rapen tot tuinieren, in de moestuin werken en vaak ook knutselen, schilderen, bakken, etc. Met een aantal zorgboerderijen heeft de gemeente Best een contract voor dagbesteding afgesloten; bij andere kan men terecht met een pgb of zelf betalen. Zorgboerijen in Best en nabije omgeving zijn:

- De Hagelaar, Hagelaarweg 4, Best ☎ 395199, ⌦ info @dehagelaar.nl, ⌦ www.dehagelaar.nl
- Het Scheiend, Nieuwedijk 51, Oirschot, ☎ 0411-610333 ⌦ 06-43356918, ⌦ www.uwzorgverlener.nl/zorgboerderij_de_heibloem
- Hart en Ziel (paarden, kleinvee) Heibloemdijk 1, Oirschot, ☎ 06-57346257, ⌦ info@zorgboederijjhartenziel.nl, www.zorgboerderijhartenziel.nl
- Beukenhof: Mousten 3 Oirschot, ☎ 06-10492114, ⌦ www.beukenhofoirschot.nl
- Krakenburg (hangbuikzwijnen): Olen 50, Nuenen (bij Breugel), ☎ 0499-477162, ⌦ www.krakenburg.nl

■ **Activiteitencentra - kunstzinnige dagbesteding**

Mensen met verstandelijke beperkingen kunnen terecht in activiteitcentra voor kunstzinnige vormen van dagbesteding, zoals schilderen, tekenen, boetseren, lezen, tuinieren, bloemschikken. maar ook koken en bakken in een bakkerij. In en rondom Best zijn::

- St.Antoniushof (Archipel) , Sint Antoniusweg 5, Best, ☎ 362500, ⌦ www .archipelzorggroep.nl/wonen-en-locaties/kanidas/activiteitenboerderij-antoniushof
- Campus Westerwind (Archipel), Lage Vleutweg 7, Best, ☎ 399084 / 06-51407527 ⌦ westerlaken-bv@hetnet.nl, www.archipelzorggroep.nl/ > campus-westerwind,

- De Ontmoeting (Zorgmed) Pastorie Theresiakerk, Carmelitessenstraat 6, Eindhoven, ⌦ www.zorgmed.nl/dagbesteding/dagbesteding-kunstzinnig-.html
- Activiteitencentrum Eindhoven (SWZ): ☎ 040-2649070 / 040-4016464, ⌦ ACEindhoven @swzzorg.nl, www.facebook.com/swz.aceindhoven

■ **Werkateliers**

Voor creatieve mensen die vanwege ziekte op persoonlijke omstandigheden (al dan niet tijdelijk) geen betaald werk kunnen doen zijn er werkateliiers, waar zij in eigen tempo producten kunnen maken die er toe doen.

– **Campus vitaal:** Hier werken mensen aan kleine opdrachten van Bestse bedrijven en particulieren voor allerlei producten, zoals meubels, speelgoed, tuinartikelen, decoraties, relatiegeschenken, etc. Zij doen dit in een houtatelier, één exemplaar of groter aantallen, op een milieuvriendelijke manier.. Ook verpakt men er met zorg en aandacht gebrande koffiebonen van kleine boerencoöperaties in Afrika.

– **Werk & Talent** van Archipel-Best: Op het terrein C'park van de Bata is er een werklocatie voor werk dat van belang is: het repareren van fietsen, om- en verpakken, bestickeren, het verwerken van gebruikt houtmaterialen tot nieuwe producten. zoals bloembakken en pallets.

– **Atelier De Regenboog** is een kleinschalig dagbestedingsatelier in Oirschot waar creatieve/ arbeidsmatige activiteiten worden uitgevoerd zoals schilderen, tekenen, kleien, vilten, schrijven, muziek maken, koken, bakken, lezen,en eenvoudige inpak/montage werkzaamheden, volgens een persoonlijk dagprogramma dat is afgestemd op de talenten, wensen en beperkingen van de deelnemers,

– Campus vitaal: Grevenoordseweg 4 Best, ☎ 06-20010364, ⌦ informatie@campus vitaa;.nl , https://campusvitaal.nl

> Werk & Talent: Europaplein 1 ☎ 06-12513369, ⌦ www .archipelzorggroep.nl/behandeling/dagbehandeling/werk-en-talent-arbeidsmatige-dagbesteding

> Regenboog: Bestseweg 44, Oirschot, ☎ 0499-785128, ⌦ www.atelierderegenboog.nl

■ **Dagbesteding bij Archipel Kanidas**

Archipel Kanidas heeft een gevarieerd aanbod van dagbestedingsactiviteiten, toegankelijk voor alle ouderen in Best en omgeving. Ze zijn bedoeld voor zowel zelfstandig wonenden als voor mensen in woonvoorzieningen of tehuizen, met of zonder indicatie van het CIZ. Voor elke deelnemer wordt een op de persoon afgestemd dagbestedingsarrangement voor 3 maanden. Dat kan bestaan uit activiteiten op de volgende gebieden:

- Natuur en Buitenleven: dieren verzorgen, werken in tuin en bloemenkas (in Activiteitenboerderij Antoniushof) bezoek dierenweide, wandelen, uitstapjes naar dieren en natuur
- Creativiteit: tekenen en schilderen, bloemschikken, keramieken, hout bewerken, handwerken en stoffig design, creatief atelier, de Bakkerij, Campus Westenwind.
- Sport en Bewegen: gymclub, tai chi, bewegen op muziek, jeu de boules, bowlen, zwemmen, duofietsen, biljarten, sjoelen en sportcafé
- Cultuur: Klassieke muziek, toneelvoorstellingen, concerten, Tien voor Taal, Terug naar toen, geheugenfitness, bezoek museum, verhalencafé,
- Sfeer en ontspanning: kienen, kookworkshop, wellness, aroma massage, badactiviteit, ontspanningsavonden, soosavonden, klankoase

> Info: ☎ 0499-362500, ⌦ kanidas@archipelzorggroep.nl, www.archipelzorggroep.nl/welzijn-en-voor-de-buurt/dagbesteding:☎ 06-12489769, 06-12721325 of 06-12722084

■ **Dagbesteding bij Dagbest**

Lenie Brummans, Marlieke Bond en Jacqueline v.d. Spank bezorgen mensen met dementie in het gebouw aan de Ronde 15 fijne dagen met allerlei creatieve, sportieve, muzikale en welzinsactiviteiten, spelletjes, wandelingen, gezelligheid en individuele aandacht. Het is maandag t/m vrijdag 10.30 -18.30 u. Lunch en warme maaltijd zijn inbegrepen en wordt met de gasten bereid. Daarbij zijn bezoekers welkom, ook om mee te eten.
> Info DagBest: Ronde 15 ☎ 085-3031095, ⌦ www.dagbest.nl

■ **Dagbesteding elders**
– **GGzE:** Op landgoed De Grote Beek is er een grote variëteit aan activiteiten voor dagbesteding Boekbinderij, Grafisch, Hout, De Tuin. De Paardenhoeve, Boerderij de Haen, Grand Café Het Ketelhuis een kleding-, bloem- en cadeauwinkel) en Bed & breakfast,
– Zorgmed: In de pastorie van de Theresiakerk in Eindhoven biedt Zorgmed kunstzinnige dagbesteding aan voor mensen met o.a. psychogeriatrische of chronische problematiek. Men kan er samen koken, tuinieren, lezen, boetseren, tekenen of schilderen..
> Info GGzE: Dr. Poletstr. 40 Eindh. ☎ 040-2970170, ⌦ www.ggze.nl/ons-zorgaanbod
> Info Zorgmed: Carmelitessenstr. 4 Eindh. ☎ 040-2517830, ⌦ www zorgmed.nl

■ **Dagbehandeling Archipel**
In de Landrijt in Eindhoven is er dagbehandeling: therapeutische activiteiten, gericht op het behoud van aanwezige mogelijkheden, zodat u zolang mogelijk thuis kunt blijven.U wordt begeleid door een arts, verzorgende, ergo/fysiotherapeut, psycholoog en/of activiteitenbegeleider.
> Archipel Landrijt: ☎ 040-2646464, ⌦ landrijt@archipelzorggroep.nl

ONTMOETEN EN BEWEGEN

■ **Buurthuis Kadans**
In buurthuis Kadans, een accommodatie van LEV Best, staat het ontmoeten van andere mensen centraal. Voor bijvoorbeeld een leuke hobby, biljarten of kaarten, vergadering, bijeenkomst, bloed laten prikken. Zo is er ook een ‘buurtkamer" voor de wijkbewoners van Wilhelminadorp, Batadorp en Kantonnier, voor een kopje koffie/thee, een praatje, spelletje. Ook kunt u er wekelijks werken aan uw conditie: gymnastiek door een fysiotherapeut, koersbal, volksdansen door een vakdocent en Switch2move (= samen bewegen op muziek, voor mensen met dementie of parkinson.
> Info: Kadans, St. Jorisstr.1, ☎ 770110 ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl I

■ **Fitnesscentra**
Er zijn in Best naast de gewone sportverenigingen heel wat plaatsen om fit te blijven en waar je steeds meer senioren ziet verschijnen. Fitnesscentra in Best

- Anytime Fitness Best, Raadhuisplein 13, ☎ 085-7731758, ⌦ www.anytimefitness.nl
- Best Body & Mind: Buitenweg 9, ☎ 06-47781107, ⌦ www.best-body-mind.nl
- Best Fit: Pr. Beatrixlaan 27 (Sporthal Naestenbest), ☎ 769017 ⌦ www.loesjeladiesfit.nl
- Kadans: Gymnastieklessen, ☎ 770110 ⌦ www.levbest.nl
- PowerBase fitness: Zandweg 15, ☎ 06-10891078, ⌦ powerbase-fitness.nl
- Spear Sport Center: De Dieze 16, ☎ 379678, ⌦ www.spear.nl
- Spinesport Best, Raadhuisplein 14, ☎ 707030, ⌦ www.spinesport.nl
- Yoga Soul Best, De Ronde 12-14, ☎ 06-43581818, ⌦ www.yogasoulbest.nl

■ **In beweging blijven**

Op meer traditionele wijze fit blijven, speciaal voor senioren:
- **AquaVitaal**: in het heldere water van het ZIB zwemcentrum komen elke week speciaal voor ouderen alle spieren en gewrichten aan bod tijdens een uur training.
- **Sport en beweeg!** elke week een ochtend gymmen met andere 55-plussers op een speelse manier met ballen, kegels, hoepels, shuttles, maar ook grond- en loopoefeningen. De lessen worden gegeven in sporthal Naestenbest door Sandra Kraakman.
- **PVGE en KBO**: samen er wekelijks op uit om je spieren, gewrichten, longen, hart en te trainen: je kunt kiezen uit de wandelclub, fietsclub, nordic walkingclub, nordic fitnessclub, linedance groep, yogaclub, gymclub, jeu-de-boulesclub. Sportief en gezellig tegelijk.

> Info AquaVitaal: ZIB zwemcentrum, ☎ 707030, ⌦ www.zibzwemcentrumbest.nl .
> Info Sport en beweeg!: ☎ 040-2113099, ⌦ sandra.kraakman@chello.nl
> Info PVGE: ☎ 06-50638128 ⌦ info@pvge-best.nl, www.pvge.best.nl/clubs-best
> Info KBO: ☎ 06-28514882, ⌦ secretariaat@kbo-best,nl, www.kbobest.nl

VERVOER

■ **Openbaar Vervoersbedrijven**

In en rondom Best opereren de volgende openbaar vervoersbedrijven:
- NS: ☎ 030-7515155, ⌦ www.ns.nl
- Bravo (combinatie Arriva en Hermes): ⌦ klantenservice@bravo.info, www.bravo.info
  > Arriva (voor W- en O-Brabant): ☎ 0800 0232545, ⌦ www.arriva.nl/noordbrabant
  > Hermes (voor ZO-Brabant); ☎ 0800-0222277, ⌦ www.hermes.nl
- Buurtbus: wordt verzorgt door Hermes: ☎ 0800-0222277, ⌦ www.hermes.nl
- Taxbus: ☎ 0800-0231820, reserveren: 0800-0234795, ⌦ www.taxbus.nl/eindhoven-eo

■ **Dienstregelingen trein en bussen**

NS geeft geen spoorboekje meer uit, maar wel Reizigersvereniging ROVER: een boekwerk met alle treindiensten à € 9,50,te bestellen via 010-3417390 of treinwebshop.nl. De actuele vertrek- en aankomsttijden van elke treinreis én busreis kunt u altijd online opvragen bij het samenwerkingsverband van alle OV-bedrijven, genaamd 9292; die geeft informatie over alle trein-, bus- en tramlijnen van alle OV-bedrijven in Nederland.

> Rover: ☎ 010-3417390, ⌦ info@treinspoorboekje.nl, www.treinreiziger.nl,
> OV-reisplanner en alle actuele OV-informatie: ☎ 0900-9292 ⌦ www.9292.nl
> OV-reisplanner op smartphone: ⌦ 9292 app
> NS-reisplanner en actuele reisinformatie: ☎ 030-7515155, ⌦ www.ns.nl

■ **Treinen vanuit Best:**

Dienstregeling 2022 van treinen vanuit Best – geldig t/m 10 december 2022.

Naar Eindhoven (in 10 min.)	Werkd. 6.16, .27, .46, .57 en zo elk uur t/m 0.57 ‘s nachts 1.00 Za: 7.16, .27, .46, .57 en zo elk uur t/m 0.57 ‘s nachts 1,00, 1.31 Zo: 8.16, .27, .46, .57 en zo elk uur t/m 0.57 ‘s nachts 1.00
Naar Den Bosch (in 18 min.)	Werkd: 5.22, 5.45, daarna elk halfuur .15, .45 t/m 0.15 ‘s nachts Za: 6,15, 6.45 daarna elk halfuur .15, .45 t/m 0.15 ‘s nachts Zo: 7.15, 7.45 daarna elk halfuur .15, .45 t/m 0.15 ‘s nachts
Naar Tilburg (in 22 min.)	Werkd:. 5.30, daarna elk halfuur .00 .30 t/m 20.30 daarna 21.30, 22,30, 23.30 Za: 6.30, daarna elk halfuur .00 .30 t/m 20.30 daarna 21.30, 22,30, 23.30

	Zo: 7.00 , daarna elk halfuur .00 .30 t/m 20.30 daarna 21.30, 22,30, 23.30

Let op! Bovenstaande vertrektijden kunnen wijzigen. Kijk vóór u op reis gaat op de NS-reisplanner (www.ns.nl) voor de juiste tijden op die dag of informeer bij de NS:
> NS klantenservice 030-7515155.
De begintijden zijn later op 1e en 2e kerstdag, 1e en 2e paasdag en op pinksteren.
Actuele spoorwegstoringen kunt u vinden u op de webpagina
> www.ns.nl/reisinformatie/actuele-situatie-op-het-spoor/

■ **Lijnbussen vanuit Best.**
Dienstregeling 2022 van bussen vanuit Best - NS station

Lijn 9: > **Eindhoven station**	via Catharinaziekenhuis, WoenselXL en Fontys Werkd: elk halfuur: 6.19 , 6.49 t/m 19.49, daarna elk uur: 20.49 t/m 22.49; Za: elk uur 8.49, t/m 23.49**;** Zo: elk uur 8.49 t/m 22.49**;**
Lijn 20: > **Eindhoven High Tech Campus** via Airport Eindhoven naar Veldhoven	via Oirschot-kazerne, Airport-Eindh. Veldh.- centrum, Veldh.-MMC ziekenh. Werkd: elk half uur 6.20. 6.50 t/m 9.50, daarna elk uur: 10.50 t/m 15.48, daarna elk halfuur: 16.18 t/m 18.18 Za en Zo: geen dienst
Lijn 141 > **Tilburg centrum** over Moergestel	via Best-St.Annaweg, Oirschot-St.Joris, Spoordonk, Moergestel Werkd.: 6.28, 6.54, 7.22, 7.50, 8.24, 8.56,9,48, daarna elk uur 10,50t/m14.50, daarna elk half uur:15.34, 16.04 t/m 18.34, daarna elk uur: 18.50 t/m 23.50 Za: elk uur 7.53 t/m 18.53, Zo: elk uur 9.54 t/m 18.54
Lijn 142 > **Tilburg centrum** over Hilvarenbeek	via Oirschot, Oostelbeers, Middelbeers, Diessen, Hilvarenbeek Werkd.: 6.14, 6.44, 7.08, 7.39, 8.12, 8.43, 9.27, daarna elk uur: 10.20 t/m 14.20, daarna elk half uur:15.20, 15.50 t/m 18.20, daarna 19.04 Werkd, tijdens vakanties: elk uur 6.20 t/m 19.20 Za en zo: geen dienst
Lijn 204 > **Schijndel** over St.Oedenrode	via Boskant, St.Oedenrode, Olland, Liempde, Boxtel, Schijndel Werkd.: elk uur: 8.10 t/m 18.10 Za en zo: geen dienst
Lijn 260 > **Geldrop ziekenh**. over Son, Nuenen	via Son centrum, Breugel, Nederwetten, Nuenen centrum, Geldrop centrum Werkd: elk uur: 8.05 t/m 18.05 Za en zo: geen dienst

■ **OV-chipkaart kopen en opladen**
Een persoonlijke of anonieme ov-chipkaart kunt u in Best kopen en opladen in de winkel van Primera Wilhelminaplein 11. Hij kost € 7,50. U kunt hem ook online bestellen via ov-chipkaart.nl, waarna hij bij u thuis zal worden bezorgd. Alle informatie over het gebruik van de ov-chipkaart en de NS-abonnementen die u erop kunt zetten vindt u op:
> info Primera: Wilhelminaplein 11 ☎ 379469 ⌧ wilhelminaplein@primeranet.nl <wilhelminaplein@primeranet.nl>;
> www.ov-chipkaart.nl/klantenservice/vragen-en-antwoorden.htm
> www.ns.nl/producten/abonnementen

■ **Openbaar vervoer voor mensen met beperkingen.**
Een rolstoel, rollator, driewieler en ook een scootmobiel kan gratis mee in de trein, ook vanuit station Best. Het aantal rolstoelplaatsen is wel beperkt. Soms moet men een trein

eerder of later nemen buiten de spits. U kunt een medereiziger die u helpt bij in- en uitstappen gratis laten meereizen, als u een OV-begeleiderskaart hebt aangevraagd (die is op uw naam, zodat steeds iemand anders mee kan). In bussen kan een opgevouwen rolstoel en rollator altijd mee, een niet-opgevouwen rolstoel alleen als de bus een lage instap heeft en een rolstoelplek. De meeste bussen hebben dat. Let op. Als de rolstoelplek al in gebruik is, is er geen plaats voor een tweede en kunt u toch niet mee.
> Info: ☎ 030-2357822

■ **OV-begeleiderskaart**
Als u door een handicap niet zelfstandig kunt reizen maar een begeleider nodig hebt, , kunt u op uw naam een OV-begeleiderskaart aanvragen, waarmee bij elke reis één begeleider gratis met u kan meereizen. Een OV-Begeleiderskaart staat op úw naam. U kunt dus met verschillende begeleiders reizen. De kaart is 1 of 5 jaar geldig en te gebruiken in vrijwel alle treinen en metro's, trams en bussen. De kaart geldt voor de begeleider als vervoersbewijs. Als u een OV-begeleiderskaart aanvraagt, ontvangt u ook automatisch een Toegangspas Begeleider. Hiermee kan uw begeleider de poortjes op de stations en bij openen. Hij is gratis en 5 jaar geldig. Het is geen vervoerbewijs. Dat is de OV-begeleiderskaart. Voor het aanvragen van een OV-begeleiderskaart: bel Argonaut 030-2354661.
> info: ☎ 0900-2021163 / 030-2354661, ⌦ www.ns.nl /reisinformatie/reizen-met-een-functiebeperking/ov-begeleiderskaart.html

■ **Vergeten uit te checken**
Vergeten uit te checken bij NS? U kunt tot 6 uur na inchecken alsnog uitchecken op uw bestemmingsstation (aan de uitcheckzijde van het poortje). Komt u er pas later achter, bel dan NS klantenservice. Nog handiger geef u op bij NS Extra voor de 'Check-uit alert service' (gratis).U krijgt dan een paar dagen nadat u vergeten bent uit te checken automatisch een e-mail, waarna u het teveel ingehouden via de kaartautomaat terug kunt krijgen op uw OV-chipkaart. Bij andere vervoerders: meldt u aan bij de betreffende klantenservice of via onderstaande website.
> Voor NS klantenservice: ☎ 030-7515155 ⌦ www.ns.nl/klantenservice/vergeten
> Voor NS Extra: ⌦ www.ns.nl/uitgelicht/ns-extra
> Voor alle andere OV-vervoerders: ⌦ www.uitcheckgemist.nl.

■ **OV-chipkaart verloren, kwijt of kapot?**
Bent u uw persoonlijke OV-chipkaart kwijt of verloren, blokkeer die dan via 0900-0980. Vermeld dan ook welke abonnementen erop staan. Binnen twee weken ontvangt u een nieuwe OV-chipkaart mét uw abonnementen. Geef uw rekeningnummer, door waarop uw saldo zal worden gestort en voor de betaling van de nieuwe kaart (€ 11). Ondertussen kunt u reizen met een ticket dat u koopt bij een kaartautomaat of met een anonieme OV-chipkaart, die u in Best kunt kopen bij Primavera aan het Wilhelminaplein. Een anonieme chipkaart is niet beschermd tegen misbruik; kan niet worden geblokkeerd
> Info: www.ov-chipkaart.nl/vervangen-of-beeindigen/kaart-kwijt-wat-moet-ik-doen.htm
> Info: www.ns.nl/klantenservice/verloren-gestolen

■ **Dagkaartacties**
NS regelt vaak goedkope dagkaartacties met bedrijven als Hema, Blokker, Jumbo, AH, C1000, Kruidvat en Intertoys. Een actueel overzicht van alle dagkaartacties vindt u op:
> nsdagkaart.com

■ Reizen met de Taxbus

De Taxbus is er voor mensen met vervoersbeperkingen en rijdt elke dag van 7.00 u tot 24.00 u 's nachts (vr en za: 25.00 u). U kunt er heel goedkoop mee reizen tot 25 kilometer. Voor langere afstanden kunt u beter Valys gebruiken (zie volgend artikel). De Taxbus rijdt in alle gemeenten rondom Eindhoven. Vaak deelt u een Taxbus-rit met andere mensen die ergens anders heen moeten, waardoor u een eind omrijdt en de rit langer duurt – maar niet meer dan een half uur. Daar staat tegenover dat de Taxbus erg goedkoop is. U betaalt € 0,98 opstaptarief plus € 0,17 voor iedere kilometer. Als de rit langer is dan 25 km betaalt u € 2,35 extra; u kunt dan beter Valys nemen. Meereizende zonder indicatie betalen € 2,35 per km over de hele rit. Betalen doet u contant aan de chauffeur; het kan ook per automatische incasso (wordt eens per maand afgeschreven); dan wel eerst een aanvraagformulier aanvragen via 0800-0231820.

U hebt voor de Taxbus een vervoerspas van de gemeente nodig, aan te vragen als Wmo-voorziening bij Bestwijzer. De pas is op naam en heeft een persoonlijke nummer dat u moet noemen wanneer u een rit reserveert. Daarnaast moet u uw Taxbuspas tonen aan de chauffeur. U mag ook voor de gezelligheid of gemak één persoon meenemen. Twee kinderen t/m 4 jaar mogen gratis mee, net als een medisch begeleider. Een rollator, rolstoel, scootmobiel of hulphond kan ook gratis mee.
U moet een rit minimaal 1 uur voor uw vertrek reserveren via 0800-0234795 of online via www.boeken.taxsys.nl/boeking/tb/.
U moet dan uw pasnummer, naam, plaats en tijd van ophalen en uw bestemming opgeven. Maar ook hoeveel er mee gaan, uw hulpmiddel en eventuele bagage. Bij het reserveren hoort u hoe laat u moet klaarstaan. De Taxbus kan max. 15 minuten vóór of na het afgesproken tijdstip aankomen. Handig is om ook de terugrit vast te reserveren. U kunt wekelijks terugkerende (bijv. elke vrijdag op en neer naar een clubactiviteit) in één keer aanmelden. U krijgt dan een een vasterittenkaart opgestuurd, die u moet invullen en terugsturen.
> Info Taxbus: ☎ 0800-0231820, reserveren: 0800-0234795, ⌦ www.taxbus.nl

■ Reizen met Valys

Valys is er voor mensen met beperkingen die willen reizen van deur tot deur per taxi en/of trein over een grotere afstand – meer dan 25 km. U moet daarvoor een Valyspasje hebben aangevraagd via 0900-9630 of via internet (www.valys.nl/over-valys/hoe-vraag-ik-een-pas-aan). U krijgt dat alleen als u van de gemeente via Bestwijzer een Wmo-voorziening hebben gekregen voor vervoer (Taxbus), rolstoel, scootmobiel of gehandicaptenkaart. Ieder jaar krijgt u een Persoonlijk Kilometerbudget (PKB) van 700 km (of 2350 km als u niet meer per trein kunt reizen). U kunt met Valys elke dag reizen van 6.00 u tot 1.00 uur 's nachts. U kunt de reis boeken via 0900-9630 optie 3 of via internet (persoonlijke pagina op www.valys.nl met een eigen wachtwoord). U mag bij uw taxireizen gratis een begeleider meenemen, alsook 2 stuks bagage en hulpmiddelen als rollator en scootmobiel. .

1. Valys Basis: taxirit van deur tot deur. U mag gratis een eigen begeleider meenemen en twee reisgenoten die ook € 0,20 ct/km betalen.
2. Valys Vrij: een reis van deur tot deur bestaande uit taxi -

trein - taxi. U kunt bij elk station in Nederland in- en uitstappen. U bent er van verzekerd dat de aansluitende taxi altijd op het station voor u klaarstaat. Bij boeking kunt u desgewenst een reisassistent aanvragen die u helpt om de trein in- en uit te komen (dat kan op 100 stations). Valys vrij kost € 0,20 ct/km en het normaal tarief voor de trein:ook ca. 0.20ct/km

3. Valys Begeleid: een reis van deur tot deur voor mensen die niet zelfstandig kunnen of willen reizen. Een taxi brengt u naar het station, waar een reisassistent u naar de trein brengt en u een 'Valys treinpas' als vervoersbewijs overhandigt plus een telefoon ("Valies Reismaatje") waarmee altijd bekend is waar u zich bevindt en u contact kunt opnemen met Valys tijdens de reis. Als u moet overstappen staat ook daar een reisassistent klaar die u helpt. Op het laatste station brengt een reisassistent u naar de taxi om naar uw eindbestemming te reizen. Voor Valys Begeleid moet u wel eenmalig een Hoogst persoonlijk kilometerbudget (HPKB) hebben aangevraagd (via website www.hoogpkb.nl), waarmee u een jaarlijks budget krijgt van 2250 km, voor al uw taxiritten van € 0,20 per km. (de trein-kilometers worden er echter niet vanaf getrokken)) Met Valys Begeleid kunt u op 30 treinstations in- en uitstappen. Reizigers uit Best moeten eerst met de taxi naar het station in Eindhoven, Tilburg of Den Bosch.

Valys Basis en Valys Vrij kunt u reserveren tot 1 uur voor vertrek, Valys Begeleid tot voor 21.00 uur op de dag voor u vertrekt.
> Info Valys: ☎ 0900-9630 (€ 0,05/min.), ook om te boeken. ⌦ www.valys.nl

■ **Treinreizen met aansluitende NS Zonetaxi**
Met de Zonetaxi kunt u reizen met de trein van-deur-tot-deur, ook vanuit Best. Het zijn lokale taxibedrijven, die u thuis ophalen en u vanaf het aankomststation naar uw plaats van bestemming rijden. Per rit betaalt u € 6 plus € 3 per zone van 2 km. U kunt tot 3 personen meenemen voor hetzelfde tarief. U moet van tevoren online boeken; u betaalt achteraf via automatische incasso. U moet zich wel ooit online hebben aangemeld als lid.
> Info: ☎ 030-7515155; een rit boeken: ☎ 0900–6798294, ⌦ www.ns.nl/zonetaxi

■ **Taxi-bedrijven**
In Best is er geen taxibedrijf, maar wel in de omgeving::
– Taxi Acht, 06-34521718, Franse Baan 9, Eindhoven, ⌦ www.taxi8ehv.nl
– Taxi Woensel, 040-7114525, Waddenzeelan 29 Eindhoven, www,taxiwoensel.nl
– Mytax Oirschot, 06-50653085, Dr.Freijtraat 9, Oirschot, ⌦ ww.my-tax.nl
– Werotax Son, 0499-471471, Vresselseweg 58 Son, ⌦ www.werotax.nl
– De Prins Taxi Veldhoven,040-2554553, Ketelberg 27 Veldhoven, deprinstaxi.nl
– Taxi Airport Express, 06-52371113, Luchthavenweg 61, www.eindhovenexpress.nl

■ **Vrijwilligersvervoer: Algemene Hulpdienst en Avondje-Uit**
Bij vrijwilligersvervoer komt een vrijwilliger u thuis afhalen op het afgesproken tijdstip, brengt u in zijn auto naar de plaats van bestemming en rijdt u ook weer terug naar huis. Het is bedoeld voor mensen met een beperking, die niet zelfstandig kunnen reizen.

- **Algemene Hulpdienst (AHD)**: brengt u naar elke plek waar u heen wilt, bijvoorbeeld een ziekenhuis, fysiotherapeut, huisarts, buurtcentrum of op bezoek bij een familielid. Voor het vervoer wordt een vergoeding gevraagd van de onkosten.. De AHD hanteert zoveel mogelijk vaste prijzen. Zo betaalt u voor een rit binnen Best € 4,50, naar het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven € 8,00, MMC Veldhoven € 11,00, Ziekenhuizen Geldrop, Tilburg en Den Bosch € 15,00 en Ziekenhuis Boxtel € 10,00, Voor andere bestemmingen

geldt € 0,30 per km. De chauffeur haalt u thuis op en begeleidt u naar bijv. het ziekenhuis en blijft wachten tot u klaar bent. Als u denkt dat de afspraak in het ziekenhuis langer dan twee uur duurt dan rijdt de chauffeur terug naar huis en betaalt u de dubbele ritprijs. Geef dat wel van tevoren aan. Als u zeker wilt zijn dat u door de AHD gereden kan worden geef uw rit dan enige dagen van tevoren telefonisch door. U kunt een ritafspraak maken van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 11.30 uur. Bent u afhankelijk van een rolstoel dan kan de AHD u in een rolstoelauto van Archipel Kanidas brengen naar waar u wilt.

> Info Algemene Hulpdienst: Zonnewende 173, 5683 AB Best ☎ 770136, spoedgevallen: 06-19887350 ⌦ ahd-best@live.nl, www.ahd-best.nl.

- **Avondje-Uit**: brengt u naar zelfgekozen bestemmingen in het Avondje-Uitprogramma, dat elk kwartaal wordt bezorgd bij de gasten van Avondje-Uit: het bevat ca. 150 uitjes naar theaters, concertzalen, bioscopen, restaurants, tuinen, natuurtochten en veel ander evenementen. U gaat er samen met de vrijwilliger die u thuis ophaalt en eventueel andere deelnemers naartoe. U betaalt daarvoor het entreekaartje plus een vast bedrag van € 5 voor het vervoer. Het bedrag wordt achteraf automatisch geïncasseerd.
> Info Avondje-Uit, Klabots 15 ☎ 398258; coördinator: 06-38444600 ⌦ info@avondje-uit-best.nl, www.avondje-uit-best.nl

■ **Huur rolstoel: Archipel en ZHON**
Bij Archipel kunt u gratis een rolstoel lenen als u niet meer zo goed ter been bent voor een of meer dagen, maximaal één week. Deze leenrolstoelen zijn bedoeld voor wie tijdelijk een rolstoel nodig heeft, maar niet voor mensen met een tijdelijke beperking zoals een gebroken been: dan moet u naar de thuiszorgwinkel. De leenrolstoel moet u van tevoren reserveren bij de receptie van Archipel. Het is geheel gratis.
Bij ZHON kunt u een rolstoel huren voor € 17,50 per week, Daar kan het ook voor een paar weken of paar maanden en dan is het voordeliger.
> info: www.gemeentebest.nl/data/downloadables/6/2/7/3/flyer-best-rolstoelpool.pdf
> Info: Archipel, Nazarethstr. 10, ☎ 362600, ⌦ www.archipelzorggroep.nl/wonen/locaties/nazareth
> Info ZHON: St.Odulphusstraat 2a, Hoofdstraat 18d, ☎ 377173 ⌦ www.zhon.nl

■ **Huur rolstoelauto: Archipel**
Iedereen in Best kan een rolstoelauto huren bij Archipel. Daarmee kunnen mensen in een rolstoel overal naartoe waar ze willen. U moet zelf voor de chauffeur zorgen U kunt een chauffeur ook aanvragen bij de Algemene Hulpdienst..
> Info: Archipel Kanidas, Nazarethstraat 10, ☎ 362500, www.archipelzorggroep.nl/welzijn-en-voor-de-buurt/rolstoelautoverhuur
> Info AHD: Zonnewende 173, ☎ 770136, ⌦ ahd-best@live.nl, www.ahd-best.nl

■ **Huur rollator, scootmobiel, duofiets en riksja: Archipel en ZHON**
Bij de Archipel/Nazareth kunt u een rollator en rolstoel lenen huren voor een dag (gratis) en Archipel/Kanidas een duofiets of riksja huren voor een dagdeel (kost € 5,00) .
Bij de ZHON-winkel in Best kunt u een rollator of rolstoel huren, maar ook een scootmobiel. Dat kan per maand.
> Info Archipel/Nazareth, Nazarethstraat 10, ☎ 362501

> Info Archipel/Kanidas, Molenveste 1, ☎ 362601
> Info ZHON: Hoofdstraat 18d (ingang langs het Kruidvat) ☎ 377173 ⌦ www.zhon.nl.

■ Aanschaf scootmobiel, rolstoel of driewieler
Een scootmobiel, driewieler of rolstoel voor langer gebruik kunt u op drie manieren bemachtigen: 1. via de Wmo in bruikleen krijgen voor langere tijd, 2. met een PGB via de Wmo zelf kopen 3. op eigen kosten kopen.
Via de Wmo gaat na een gesprek met een Wmo-klantmanager die beoordeelt of u met uw beweegbeperking een scootmobiel nodig hebt voor uw dagelijks zelfstandig functioneren. Uw vrijetijdbehoefte telt niet mee. Bij twijfel volgt er een medisch onderzoek door een onafhankelijke keuringsdienst. Wordt uw verzoek afgewezen, dan kunt u bezwaar aantekenen. Krijgt u een scootmobiel in bruikleen, dan heeft die een matige accu, maar krijgt u er wel een onderhoudscontract en pech-onderweg-contract bij.
Met een pgb bent u vrij in de keuze van de scootmobiel of rolstoel of driewieler, bijv. van een bepaald merk, met een betere acuu of een extra wiel. Of u koopt een opvouwbare, demontabele scootmobiel, die mee kan in de auto en bus.
Bij eigen aankoop moet u niet vergeten een pech-onderweg- en een onderhoudscontract af te sluiten. Bij ZHON krijgt u ook instructiesover de werking van de scootmobiel. U kunt hiervoor ook naar een ergotherapeut, die door sommige zorgverzekering vergoed wordt.
Let op! Een scootmobiel is een motorrijtuig en daarom bent u verplicht hem – net als een auto – te verzekeren tegen wettelijke aansprakelijkheid, dus voor schade bij derden. Schade aan de scootmobiel of een ongeval met letsel bij uzelf valt er niet onder, maar kan wel worden bijverzekerd.
> Info ZHON: Hoofdstraat 18d (ingang langs het Kruidvat) ☎ 377173 ⌦ www.zhon.nl
> Info Bestwijzer ☎ 770110, Brochure 'Veilig en plezierig op pad met een scootmobiel',

■ Vervoerservice voor scootmobiel, rolstoel, driewieler: Moob
Wilt u uw scootmobiel of rolstoel ergens anders in Nederland kunnen gebruiken, bijv. bij familiebezoek of vakantie, dan kunt u gebruik maken van de unieke haal- en brengdienst van Moob, gezeteld in Eindoven. Moob vervoert alleen het voertuig; u reist zelf op eigen gelegenheid of met anderen naar de plaats van bestemming.
> Info Moob: Mispelhoefstraat 31-33, Eindhoven, ☎ 040-2507000, ⌦ www.moob.nl

■ Aanvraag gehandicapten parkeerkaart
Als u een lichamelijke beperking hebt, kunt u een gehandicaptenparkeerkaart (GPK) aanvragen bij de gemeente, telefonisch of via het contactformulier zorg en ondersteuning (zie Info) Met deze kaart voor de ruit mag de betreffende auto parkeren op speciale - parkeerplaatsen voor gehandicapten. De GPK is maximaal 5 jaar geldig, daarna is verlenging nodig. De kaart is geldig in alle lidstaten van de Europese Unie.
Een GPK staat op naam en kan niet door anderen worden gebruikt. U krijgt een GPK doorgaans als u minstens 6 maanden een lichamelijke beperking heeft, niet meer 100 meter zelfstandig kunt lopen en hulp nodig heeft om u te verplaatsen. Meestal is een medisch advies van een externe arts nodig. De eerste aanvraag van een GPK kost € 125.
> Info: ☎ 14 0499, ⌦ www.gemeentebest.nl/gehandicaptenparkeerkaart

■ Aanvraag gehandicapten parkeerplaats
Als u een gehandicaptenparkeerkaart hebt, kunt u ook een aanvraag indienen voor een gehandicaptenparkeerplaats (GPP, ook wel invalidenparkeerplaats genoemd) met uw kenteken bij uw woning, waar alleen uw eigen auto mag staan. Aan te vragen bij de gemeente via ‘aanvraagformulier gehandicaptenparkeerplaats‘. U moet aan een aantal

voorwaarden voldoen en het hangt ook af van de verkeerssituatie en parkeerdrukte in uw omgeving. De aanvrage en het aanleggen van de gehandicaptenparkeerplaats is gratis.
> Info: ☎ 14 0499, ⌦ www.gemeentebest.nl/gehandicaptenparkeerplaats

■ **Verlenging rijbewijs – medische keuring**
Voor het verlengen van uw rijbewijs moet u op het gemeentehuis zijn met uw huidig rijbewijs en een gelijkende kleurenpasfoto. Binnen 5 werkdagen kunt u het nieuwe afhalen. Bent u 75 jaar of ouder, dan moet u een Gezondheidsverklaring invullen én bovendien een verplichte medische keuring ondergaan. Vantevoren hebt u van de RDW (Rijksdienst voor het Wegverkeer) een bericht gekregen dat uw rijbewijs gaat verlopen. Maar u kunt ook zelf het initiatief nemen. Als eerste moet u op de website van het CBR (Centraal Bureau voor afgifte van Rijbewijzen) m.b.v. een DigiD een een Gezondheidsverklaring op die site online invullen óf het Gezondheidsverklaringsformulier downloaden, invullen en opsturen. Het CBR stuurt u daarop een formulier toe voor de keuringsarts. Die kunt u zelf kiezen. Het kan uw eigen huisarts zijn, maar niet alle huisartsen doen dat. In Best kunt u terecht bij dokter Beumer, Bleiker, Wittkämper en Willems (zie pag. 50).
Die keuring kost € 50,00. De keuringsarts vult het formulier in en verwijst zonodig naar een specialist voor verdere keuring. Aan de hand van de keuringsuitslag beslist het CBR of u een rijtest moet afleggen. Is de uitslag positief dan zendt het CBR u een besluit tot verlenging toe en kunt u uw nieuwe rijbewijs eindelijk bij de gemeente gaan aanvragen. Dit hele traject kan maanden in beslag nemen. het CBR adviseert er 6 maanden vóór de verloopdatum zelf mee te beginnen.
> Info: CBR: www.cbr.nl/nl.htm
> Info ANWB: anwb.nl/juridisch-advies/in-het-verkeer/rijbewijs/verlengen-rijbewijs-na-65-jaar

ONTSPANNING EN EDUCATIE

In deze Zorg- en dienstenwijzer vindt u ook allerlei ontspanningsmogelijkheden in Best voor senioren, omdat ontspanning ervoor zorgt dat u zich fitter voelt en daardoor minder of later zorg nodig zult hebben.

■ **BibliotheekAvondje-Uit:Kadans en cursussen**
In de bibliotheek (voorheen ‘CultuurSpoor Best’) moet u zijn voor het volgende::
– Openbare bibliotheek: Voor € 3 per maand kunt u een heel jaar lang boeken lezen, ook luisterboeken, grote letterboeken en e-books, maar ook muziek-cd’s en film-cd’s. Rustig een krantje en tijdschriften lezen kan aan de leestafel. Er staan computers om kosteloos op het internet te surfen. Ook zijn er doorlopende exposities van kunstwerken van lokale kunstenaars en organisaties. Inschrijven voor de bibliotheek kan via de website of bij de bibliotheekmedewerkers (allen ‘s middags aanwezig:14.00 – 17.00 uur.) Openingstijden bibliotheek: ma t/m vr 10.00 – 22.00 uur, za 10.00 – 15.00 uur.
– **Cursussen**: Cursussen kunnen worden gevolgd in beeldhouwen, tekenen en schilderen, fotografie, computercursussen, tai chi, yoga, pilates+ en mindfulness. Taalcursussen worden gegeven voor Engels, Frans, Spaans, Italiaans, Duits en Pools. Aanmelden en betalen voor een cursus kan aan de balie van de bibliotheek.Online kan ook: je moet eerst jezelf registreren, dan in de agenda de cursus zoeken en daar op de reserveer-knop drukken. Betalen doe je via Ideal of met credircard.
– **Workshops en lezingen**: Over vele uiteenlopende onderwerpen worden workshops en lezingen gegeven, tijdig aangekondigd in de agenda van de bibliotheek.
– **Exposities**. Regelmatig worden in de bibliotheek exposities over een langere periode georganiseerd, ook ruim vantevoren aangekondigd in de agenda van de bibliotheek

> Info biblioheek: Raadhuisplein 30-32, ☎ 372609, ⌦ www.bibliotheekbest.nl
> Info cursussen, worshops, lezingen, exposities: Raadhuisplein 30-32, ☎ 372609, ⌦ www.bibliotheekbest.nl/cursussen-en-workshops.html

■ **Cultuurbank**

De Cultuurbank, gelegen naast de bibliotheek, is de thuisbasis van
– **Huiskamer van Best:** een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is voor een kop koffie en nog meer. En vanwaaruit de ruimtes van de organisaties op de 1e en 2e verdiepingen bereikbaar zijn. .
– **Zaalverhuur**: Achter de Huiskamer en op de 1e verdieping is een zaal die iedereen kan huren voor ontmoetingen, presentaties, besprekingen, vergaderingen, etc.
– **Diverse organisaties:** Cultuurbank is ook de toeganga naar diverse organisaties, Omroep Best, Best Duurzaam, Ergotherapie en Oefentherapie Cesar zijn er gevestigd op de 1e en 2e etages. Openingstijden: wisselend per organisatie .
> Info huiskamer en zaalverhuur: Raadhuisplein 30, ☎ 763676, ⌦ cultuurbankbest.nl

■ **Senioren Trefpunt** is het gebouw aan de Molenveste, waar de seniorenverenigingen KBO, PVGE en de SeniorenRaadBest zijn gevestigd. Het staat open voor alle senioren van Best. Elke dag zijn er activiteiten van clubs van PVGE en KBO volgens een vast schema. Ook anderen kunnen er ruimte reserveren via Trefpuntbeheerder Sjef van Gastel voor vaste of incidentele gemeenschappelijke of privé-activiteiten.
> Info: Molenveste/Nazarethplein 144, ☎ 06-83214814 ⌦ www.seniorenraadbest.nl/category/senioren-trefpunt/

■ **Seniorenverenigingen: KBO en PVGE**

Lid worden van een seniorenvereniging of ouderenbond is investeren in je toekomst. Je zult, ook als je alleenstaand bent, niet zo makkelijk vereenzamen, want je leert heel wat mensen kennen en er ontstaan nieuwe vriendschappen. Dat is veel waard als je ooit in een situatie komt waarin je elkaars hulp of steun goed kunt gebruiken of kunt geven. Je kunt als 50-plusser bij de KBO en PVGE meedoen aan heel wat leuke, sportieve, creatieve, culturele en sociale activiteiten

> Bij de **KBO** kunt u wekelijks wandelen, bowlen, biljarten, kienen, tai chi, line dansen, is er een toneelgroep en een zanggroep.
> Bij de **PVGE** kunt u lid worden van meer dan 20 clubs: fotoclub, fietsclub, theaterclub, bridgeclub, rikclub, computerclub, twee schilderclubs, kaartenmakersclub, jeu de boules club, biljartclub, bordspellenclub, wandelclub, nordic walkingclub, nordic fitnessclub, gymclub, leesclubs, postzegelclub, zanggroep BestLeuk, zangkoor, orkest Bestse Klanken, genealogieclub, theaterclub en een treinreisclub .

Al deze activiteiten zorgen voor ontspanning, gezelligheid en het gevoel dat je zinvol bezig bent. Elke maand kun je aanschuiven bij een gezellige 3-gangen maaltijd in Prinsenhof (KBO) of steeds een ander restaurant (PVGE). Ook wordt er gereisd: een- en meerdaagse busreizen, treinreizen, theaterreizen en vliegvakantiereizen naar binnen- en buitenland. Gedurende het jaar zijn er maandelijks evenementen als modeshows, fietsvierdaagse, dialezingen, exposities en een kerstviering, waaraan u kunt meedoen.

Lid zijn van PVGE of KBO betekent ook dat u korting kunt krijgen op uw zorgverzekering en bij een 30-tal winkels en bedrijven in Best die meedoen aan de KBO/PVGE-kortingsactie. Individuele hulp kunt u krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte, aanvragen van zorg- en huurtoeslag, etc. en bij de PVGE: bij uw thuisadministratie en klussen aan

huis. De KBO heeft een bezoekgroep voor leden die, om welke reden dan ook, behoefte hebben aan extra aandacht. De PVGE heeft een groep De Handreyking die extra aandacht geeft bij 50- en 60-jarige bruiloften, kroonverjaardagen en langdurige ziekte.

Voorts doen KBO en PVGE doen ook aan belangenbehartiging, nationaal, provinciaal en lokaal in Best. Samen hebben ze de SeniorenRaadBest opgericht, die opkomt voor alle Bestse ouderen (7.000 mensen) bij o.a. de gemeente, regelmatig interessante themabijeenkomsten organiseert in Prinsenhof en onderzoeken uitvoert naar het welzijn en problemen bij ouderen in Best. Je kunt gebruik maken van cliëntondersteuners, ouderenadviseurs en mensen die helpen bij het belastingen invullen en bij de thuisadministratie.

Omdat KBO en PVGE nogal uiteenlopende activiteiten hebben, zijn er veel actieve senioren in Best die lid zijn van beide verenigingen.
> Info KBO-Best: ☎ 06-28514882, ⌦ secretariaatkbobest@gmail.com, www.kbobest.nl
> Info PVGE-Best: ☎ 06-50638128, ⌦ info@pvge-best.nl, www.pvge-best.nl

■ **Individuele uitjes met gezelschap**
Voor 60-plussers die erop uit willen trekken, maar niemand hebben om met ze mee te gaan en het ook niet in groepsverband willen, begeleidt Hannie Witlox uit Son en Breugel u graag op uitstapjes naar zelfgekozen bestemmingen – vast tarief per uur of dagdeel.
> Info: ☎ 06-52676627, ⌦ info@ samen-beleven.nl, www.samenbeleven.nl

■ **Voor mensen met beperkingen: Avondje-Uit, Zonnebloem, Scootmobielclub,**
Voor senioren met lichamelijke of verstandelijke beperkingen zijn er verschillende vrijwilligersorganisaties in Best die het hen makkelijk maken aan het maatschappelijk leven mee te doen en van het leven te genieten, rekening houdend met hun beperking.

- **Avondje-Uit:** hiermee kun je max. 5 keer per kwartaal naar een zelfgekozen voorstelling in een theater, concertzaal, bioscoop, naar een tuin, museum, restaurant, in de natuur of een ander evenement, samen met een vrijwilliger die je thuis komt ophalen om samen met jou en eventueel andere gast(en) van de voorstelling te genieten. Rollator of rolstoel kan mee. Je kunt elk kwartaal kiezen uit een programma van 125 uitjes in een tiental theaters en vele andere evenementen in de omgeving van Best. Tweemaal per jaar is er een 'Gouden Uitje' naar een verder weg gelegen attractie.

- **Scootmobielclub Best on Wheels**: elke eerste dinsdag van de maand rijden tientallen scootmobielers een tocht door de omgeving van Best. De deelnemers zijn verdeeld in vier groepjes al naargelang de snelheid waarmee ze rijden. De tochten zijn ca. 30 km lang en er is steeds een andere, verkeersluwe route met pauze onderweg (gehandicaptentoilet aanwezig).

– **Zonnebloem:** de belangrijkste activiteit is het huisbezoek bij de deelnemers door een vaste vrijwilliger eens in de 2 à 3 weken, voor de gezelligheid en voor een goed gesprek. Ook zijn er gezamenlijke activiteiten als picknick, uitjes, paas- en kerstviering.

– **Rode Kruis**: had vroeger in Best een eigen lokatie aan de Molenveste voor sociale activiteiten. Dit is nu het Senioren Trefpunt, gerund door KBO en PVGE (zie pag. 71)

– **Samen(be)leven** in een activiteit van Hannie Witlox; zij gaat met 60-plussers individueel op stap naar zelfgekozen plekken, dichtbij maar ook veraf, zoals een tuin, museum, stad, rondvaart, Keukenhof, etc, Ze rekent een vast tarief per uur of dag(deel)
> Info Avondje-Uit, ☎ 398258; coördinator: 06-38444600 ⌦ info@avondje-uit-best.nl

> Info Scootmobielclub: ☎ 851296, ⌦ i.schottert@ziggo.nl, www.bestonwheels.nl
> Info Zonnebloem:☎ 391582 ⌦ maassen.maria@kpnmail.nl, www.zonnebloem.nl/best
> Info Samen(be)leven :☎ 06-52676627 ⌦ info@samen-beleven.nl, www.samen-beleven.nl

■ **Ziekenbezoek vanuit kerkgemeenschap of seniorenvereniging**
Verschillende vrijwilligers zetten zich in om op bezoek te gaan bij mensen thuis, in het ziekenhuis of in een verpleeghuis. Zij bieden een luisterend oor en ondersteuning. Er is een bezoekgroep vanuit de kerken en binnen seniorenverenigingen voor hun leden. Als u bezoek wenst kunt u contact (laten) opnemen met:
> Parochiecentrum St.Odulphuskerk, ☎ 375698 ⌦ parochiesecretariaat.odubest@odulphusvanbrabant.nl,
> PVGE 'Vreugde en verdriet': Marie-Louise Matheeuwsen ☎ 395036 ⌦ www. pvge-best.nl
> KBO: 'Algemene bezoekgroep': Agnes de Ruiter ☎ 372662 ⌦ www.kbobest.nl

■ **Inloop Kadans - De Boei Best**
Inloop Best is een laagdrempelige, sociale ontmoetingsplek voor iedereen in een huiselijke sfeer voor een praatje, kopje koffie en leuke creatieve en ontspannende activiteiten: maandag vrouwenochtend, dinsdag en donderdag lunch, woensdag diner, ook vrijdags. Er zijn spelletjesmiddagen, muziek, wandelen en activiteiten op feestdagen. Ook ondersteunen begeleiders bij dagbesteding en bij thema's als opkomen voor jezelf, kwaliteit van leven verbeteren, cursus herstellen en doe je zelf, mindfullness, WRAP.
> Info De Boei: St.Jozefstraat 1 ☎ 06-51682330, ⌦ www.ggze.nl/de-boei

■ **'Actieve Vrouwengroep'**
Leg contact met andere vrouwen in Best. Onderneem gezellige activiteiten in een prettige en veilige omgeving. Deel je ervaringen, interesses en hobby's met anderen.
Dit kan tijdens de open inloop. Er zijn creatieve bijeenkomsten en ook themabijeenkomsten waar steeds diverse thema's behandeld worden voor je persoonlijke ontwikkeling, zoals opkomen voor jezelf en je doelen bereiken. De bijeenkomsten worden verzorgd door maatschappelijk werkers van Lumens en LEV. Deelname is gratis. Open inloop: elke woensdag 10:30 – 12:00 u in de ontmoetingsruimte op Leemkuilen 61.
> Info: Erni de Beer, ☎ 06-22950379, ⌦ e,d,beer@lumenswerkt.nl

■ **Buurt- en gemeenschapshuizen**
Verspreid door Best liggen diverse buurthuizen en gemeenschapshuizen:
– **Zalencentrum Prinsenhof** is een centraal gelegen ontmoetingscentrum, waar het hele jaar door feesten, evenementen, trouwpartijen, dansavonden, lezingen etc, worden Het is een warm thuis voor veel verenigingen, zoals: KBO, IVN, Erfgoedvereniging Dye van Best, Zonnebloem, Carnavals federatie, Vrouwen van nu, en nog veel meer.
– **Buurthuis Kadans** is een ontmoetingscentrum van LEV Best, waar van alls t doen is. bijv. voor een leuke hobby, biljarten, kaarten, kienen, vergaderen, bloed laten prikken. Er is wekelijks gymnastiek door een fysiotherapeut, koersbal, volksdansen en switch2move (dansen op muziek voor mensen met dementie, MS. reuma of parkinson).
– **Buurthuis 't Centrum** organiseert allerlei activiteiten voor bewoners van het centrum en Salderes: kienavonden, lezingen, sinterklaas- en kerstviering, barbecue, fiets- en speurtochten. Er is ook een wandelclub, knutselclub, biljartclub, rikken, etc.
– **Buurthuis De Vlinderhei** in de wijken Heivelden en Heuveleind organiseert niet zelf

activiteiten maar verhuurt ruimte voor bijeenkomsten en activiteiten van allerlei verenigingen en organisaties in Best, zoals de zanggroep Memories voor mensen met geheugenproblemn en beginnend dementie
– **Buurthuis D'n Herd** met voetbalveld en jeu de boulesbanen is van buurtvereniging Aarle, die vanalles organiseert, o.a. kaarten, biljarten, darten, voetbaltoernooien, carnaval en voor kinderen: knutselen, zwemmen, sinterklaas, etc.
> Info Prinsenhof: Hoofdstraat 43, ☎ 371822 ⌦ info@prinsenhofbest.nl
> Info Kadans: St. Jorisstraat 1, ☎ 770110 ⌦ www.levbest.nl/locatie /buurthuis-kadans
> Info 't Centrum: Spar 4, ☎ 398122 ⌦ www.buurtverenigingcentrum .nl
> Info Vlinderhei: Vlinderhei 16 ☎ 06-30385073 ⌦ info @vlinderhei, www.vlinderhei.nl
> Info D'n Herd: Kapelweg 26a ☎ bestaat niet ⌦ www.buurtverenigingaarle.nl

■ **Stercollege: lees-, schrijf-, reken- en computercursussen**
Het is leren met persoonlijke begeleiding voor mensen van 18 jaar en ouder,
Info: De Blécourtstraat 1, Eindhoven ☎ 040-2694444 ⌦ stercollege@summacollege.nl

■ **Nederlands leren spreken: voor buitenlanders en vluchtelingen**
LEV Best doet de maatschappelijke begeleiding van vluchtelingen en meldt ze aan voor een inburgeringscursus. Vrijwilligers doen vanalles om hen snel te laten inburgeren:

- **Taalcafé** in Bestwijzer is het taalcafé voor iedere anderstalige die die graag wil oefenen met de Nederlandse taal met hulp van vrijwilligers en daarbij anderen mensen wil ontmoeten - of gewoon een gezellig praatje. De krant wordt gelezen en soms is er ook een inburgeringspel. Elke maandag 13-15 u in Bestwijzer. Kost niks.
- **Samenspraak Best:** Leer de Nederlandse taal én gewoonten beter kennen via een eigen taalmaatje die u .1 à 2 uurtjes per week thuis bezoekt. Of een cursus Nederlands voor wie al een tijdje in Nederland woont maar nog niet zo goed spreekt en schrijft. De lessen zijn onder schooltijd; € 50 per half jaar.
> Info LEV Best: ☎ 770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl
> Info Taalcafé: Zonnewende 173, ☎ 770110 ⌦ ⌦ infopuntbest@levgroep.nl,,
> Info Samenspraak Best: ☎ 770110 ⌦ info@samenspraakbest.nl, www.samenspraak best.nl

■ **Aangepaste vakanties voor senioren**
Verschillende organisaties bieden vakanties aan voor senioren met lichamelijke of zintuiglijke beperkingen, die weinig, redelijk of veel zorg nodig hebben.

– **Vakantiereizen PVGE en KBO**: PVGE-leden en introducees kunnen meegaan met meerdaagse fiets-, bus- en vliegreizen naar binnen- en buitenland van PVGE Best en alle 10 PVGE-afdelingen rondom Best. Er is een op de seniorenleeftijd aangepast programma. Ook KBO Best organiseert voor hun leden dagtochten en meerdaagse busreizen naar binnen- en buitenland. Daaraan kunnen i.h.a. ook personen deelnemen die minder goed ter been zijn (met rollator of rolstoel).

– **De Zonnebloem** heeft een reisprogramma voor mensen met rolstoel en gehandicapten die (intensieve) zorg nodig hebben: 20 aangepaste groepsaccommodaties (boerderijen, kloosters, hotels, kastelen, etc.) in Nederland en buitenland. Ook zijn er reizen per cruiseschip. Je hoeft geen Zonnebloem-lid te zijn; je kunt een reisgenoot meenemen.

– **Het Rode Kruis** biedt geen vakantiereizen meer aan. Dit is overgenomen door ARVG.

– **ARVG** (Aangepaste Reizen & Vakanties voor Gehandicapten) biedt vakanties in een

aangepast verblijf voor mensen met rollator, scootmobiel, (elektrische) rolstoel in appartementen, bungalows, groepsaccomodaties, met en zonder verpleegbegeleiding. Ook vlieg- en vaarvakanties (met de vroegere RodeKruis-boot Henri Dunand) met of zonder verpleegbegeleiding. Desgewenst wordt men thuis opgehaald en geholpen met het inpakken en treffen van voorbereidingen op de reis.

– **Allegoeds vakanties** organiseert allerlei soorten aangepaste, kleinschalige vakanties in Nederland voor senioren: zelfredzame 65-plussers, ouderen met een lichte zorgvraag, mantelzorgers en hun verzorgden samen, beginnend dementerenden en hun begeleider alsook ouderen met intensieve zorgvraag. Kijk in de brochure in Bestwijzer'.

– **Seniorenreizen.eu:** is een website waarop u reizen voor senioren naar binnen- en buitenland kunt boeken: bus- en vliegreizen, cruises en alleenstaandenreizen. Ook reizen voor mensen met rollator, rolstoel en scootmobiel.

– **Senior Vakantieplan:** organiseert al 45 jaar groepsreizen voor 15 tot 30 mensen die iets minder vitaal zijn. Er is veel individuele vrijheid en er is verpleegkundige ervaring.

– **MEE vakantiewijzer:** is een boekwerkje met honderden mogelijkheden voor mensen met een beperking om op vakantie te gaan, Er is een aparte wijzer voor ZO-Brabant. De goedkope vakanties, sommige zelfs gratis, worden apart vermeld..

> Info PVGE Best: ☎ 06-50638128, ⌦ info@pvge-best.nl, www.pvge-best@nl
> Info KBO Best: ☎ 06-28514882, ⌦ secretariaatkbobest@gmail.com, www.kbobest.nl
> Info Zonnebloem: ☎ 078-5646464, afd. Best: ☎ 391582,⌦ www.zonnebloem.nl
> Info ARVG: ☎ 071-7504286 ⌦ www.aangepaste-reizen-vakanties-voor-gehandicapten.org
> Info Allegoeds:☎ 0318-485183, ⌦ www.allegoedsvakanties.nl
> Info Seniorenreizen.eu: ☎ onbekend, ⌦ www.seniorreizen.eu
> Info Senior Vakanteplan: :☎ 035-6933017 ,⌦ www.seniorvakantieplan.nl
> Info: MEE vakantiewijzer: ☎ 040-2140404,⌦ www.meevakantiewijzer.nl/

■ Zangverenigingen (o.a. voor senioren)

U kunt in Best meezingen heel wat koren en zanggroepen. Geliefd bij senioren zijn:
- Best Blèk barbershop singers: ☎ 373222
- Best Irish Singers, ☎ 395889, ⌦ www.bestirishsingers.nl
- Best Voices damesbarbershopkoor: ⌦ www.bestvoices,jouwweb.nl
- Gemengd Koor Best: ☎ 372306, ⌦ www.gemengdkoor.best
- Liederentafel Bestsche Heeren: ☎ 399408, ⌦ hans.kersten@onsbrabantnet.nl
- Memories: ☎ 06-12721325, ⌦ berty.van.den.elsen@archipelzorggroep.nl
- PVGE zangkoor: ☎ 311040, ⌦ www.pvge-best.nl > clubs > PVGE Zangkoor
- Vrouwenkoor Xing: ☎ 398910, ⌦ www.hhbest.nl/2010/12/31/vrouwenkoor-xing
- ZangGroep BestLeuk: ☎ 396098, ⌦ www.pvge-best.nl >clubs > BestLeuk
- Zanggroep Spirit: ☎ 397565, ⌦ www.zanggroepspirit.nl

■ Muziekverenigingen (o.a. voor senioren)

Muziekgezelschappen waar men veel senioren kan vinden zijn:
- Blaasorkest De Foepers, ☎ 396616
- Bestse Klanken (PVGE) ☎ 395829
- De Door(n) Blazers muziekkapel: ☎ 372587
- Harmonie St.Caecilia, ☎ 399319, ⌦ www.caeciliabest.nl
- Muziekgroep Happy Best: ☎ 06-22956889
- Muziekgroep The Right Choice: ☎ 06-53762505

- Seniorenkapel Best: ☎ 396567 , ⌦ www.seniorenkapel.simpsite.nl
- Showkorps De Eendracht: ☎ 06-15604832,
- Symfonie Orkest Best ☎ 06-36207991 , ⌦ www.symfonieorkestbest.nl

■ Toneel, film, concerten

Drie toneelgroepen kent Best, een theater (in verbouwing), een magnifieke concertruimte, een bioscoop met 65+films, een filmliga voor de betere films en een zalencentrum:
- 't Tejaterke, Max de Bosseweg 3, ☎ 373061, ⌦ www.vvvbest.nl/go/t-tejaterke-best
- Ons Eygen Landt: ☎ 374466, ⌦ www.stichtingoel.nl
- De Narrekap: ☎ 06-45061802, ⌦ www.narrekap.nl
- Jeugd van vroeger: ☎ 399892, ⌦ www.kbobest/activiteiten/toneel
- Biobest 50+: Stationsstraat 19, ☎ 392007, ⌦ www.biobest-theater.nl/50plus.php
- Filmliga Best: ⌦ info@filmligabest.nl, ⌦ www.filmligabest.nl
- Lidwina in concert: Lidwinakerk, Raadhuisstraat 209, ⌦ www.lidwinaconcerten.nl
- Zalencentrum Prinsenhof, Hoofdstraat 43, ☎ 371822, ⌦ www.prinsenhofbest.nl

■ Natuurorganisaties

Het is bewezen, dat wie veel in de natuur bezig is, ook langer leeft.
- IVN afdeling Best: Bakpers 1, ☎ 398659, ⌦ www.ivn.nl/best
- Volkstuin- & tuiniersvereniging De Oude Bogten, ☎ 06-11056319
- Het Groene Woud, ☎ 0411-631031, ⌦ www.hetgroenewoud.com
- Het Brabants Landschap: ☎ 0411-622775, ⌦ www.brabantslandschap.nl

■ Sportclubs en - accomodaties

Van de vele sportclubs die Best kent noemen we die voor senioren interessant zijn
- Atletiekvereniging Gen.Michaëlis, Gildelaan 2 ☎ 390747, ⌦ www.avgm.nl
- Golf Best, Golflaan1, ☎ 391443 ☎ 06-11056319, ⌦ www.bestgolf.nl
- MHC hockeyclub, Sportlaan 6A, ☎ 377037, ⌦ www.mhcbest.nl
- Sport Center Spear, Europaplein 1, ☎ 379678, ⌦ www.spear.nl
- Vrijetijds Centrum Best, De Maas 6, ☎ 397297, ⌦ www.vtcbest.nl
- Wieler Toerclub Velocitas, ☎ 396442, ⌦ www.wtcvelocitas.nl/
- ZIB Zwemcentrum, Jac.v.Wassenaarstr. 70, ☎ 373941, ⌦ www.zibzwemcentrumbest
- Zwembad de Dolfijn, Sportlaan 7, ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl/zwembad

■ Culturele instellingen en organisaties

Voor wie houdt van literatuur, lezingen, toneel, muziek, tradities en musea in Best:
- 't Tejaterke, Max de Bossusstraat 1 ☎ 392007, ⌦ www.tejaterke.nl
- Lidwinakerk, Raadhuisstraat 209, ⌦ www.lidwinaconcerten.nl
- Zalencentrum Prinsenhof, Hoofdstraat 43, ☎ 371822, ⌦ www.prinsenhofbest.nl
- Bibliotheek, Raadhuisplein 32, ☎ 372609, ⌦ www.bibliotheekbest.n
- Cursussen, workshops, Raadhuisplein 30, ☎ 372609, ⌦ www.bibliotheekbest.nl
- Museum Bevrijdende Vleugels, Sonseweg 39 ☎ 329722, ⌦www.wingsofliberation.nl
- Sint Odulphusgilde, ☎ 373688 ⌦ www .geschiedenisvanbest.nl /sint-odulphusgilde
- Erfgoedvereniging Dye van Best, ☎ 373440, ⌦ www.dyevanbest.nl
- Molen De Volharding, Molenstraat1B, ☎ onbekend, ⌦ info@molenbest.nl

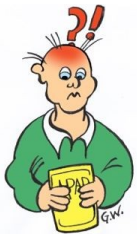
4. GEMEENTELIJKE, FINANCIËLE EN JURIDISCHE DIENSTEN

ZORGVERZEKERINGEN

■ **Het kiezen van een zorgverzekering**

Het basispakket is voor alle zorgverzekeringen hetzelfde, maar de aanvullende pakketten, eigen risico's en premies verschillen flink. Het kan honderden euro's per jaar schelen. Waar u zoal op moet letten:

1. Eigen risico: als u weinig zorgkosten verwacht komend jaar, neem dan een hoger eigen risico; dat scheelt veel in de premie. U moet dan wel meer zorgkosten zelf betalen. Stel een onverwachte behandeling eventueel uit tot volgend jaar.
2. Aanvullende verzekering: veel ouderen kiezen een aanvullend pakket met tenminste fysiotherapie, alternatieve behandeling, vergoeding voor bril, gehoorapparaat en soms ook huishoudelijke hulp. Wordt de specifieke zorg die u nodig hebt vergoed?.
3. Kiest u voor een Natura polis (vergoeding alleen bij gecontracteerde zorgverleners), een Restitutiepolis (dan worden ook zorgverleners van eigen keuze vergoed) of een Budgetpolis (dan is het aantal zorgverleners nog meer beperkt)? Voor een Budget- en in Natura polis moet u nagaan of de zorgverleners die u mogelijk nodig hebt (uw favoriet ziekenhuis, fysiotherapeut, audicien, opticien, tandarts, etc.) wel een contract hebben met uw zorgverzekeraar. Vraag het hen.
4. Uitgebreide tandartsverzekering: een tandartsdekking is niet altijd meer nodig, maar wel handig als u speciale behandelingen verwacht.



Vergelijkingswebsites zijn:

> KiesBeter: ⌦ www.kiesbeter.nl,
> ZorgKiezer: ⌦ www.zorgkiezer.nl
> Consumentenbond: ⌦ www.consumentenbond.nl/zorgverzekering/zorgvergelijker

■ **Zorgverzekering voor ouderen**

Door een verzekering af te sluiten via het collectief van een ouderenorganisatie weet u zeker dat u de juiste dekkingen verzekerd hebt en profiteert u van hoge kortingen op de premie. U moet hiervoor wel lid worden van deze ouderenorganisatie, maar meestal is de contributie lager dan de wat u verdient vanwege de premiekorting Voorbeelden:

- KBO-Brabant: korting bij VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon
- PVGE: korting op AON-polis (voorheen IAK, nu uitgevoerd door Achmea)
- ANBO: korting bij 15 zorgverzekeraars zoals VGZ, CZ, Menzis, Zilveren Kruis Achmea

Andere voordelige mogelijkheden:

- collectiviteit van uw vroegere werkgever
- een open collectief, bijv. PMA (Menzis) of UnitedConsumers (veel zorgverzekeraars).
- collectieve zorgverzekering minima bij de gemeente, bij een laag inkomen (zie pag.79)

Meer informatie, vindt u op de volgende websites:

> Algemeen: ⌦ www.collectievezorgverzekering.nl/
> KBO-Brabant: ⌦ https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/korting-bij-zorgverzekeringen/
> PVGE: ⌦ www.pvge-best.nl/afdeling-best/lidmaatschap
> ANBO: ⌦ www.anbo.nl/voordeel-korting/zorgverzekering/bereken-uw-korting
> Gem. Best: ⌦ www.gemeentebest.nl/collectieve-zorgverzekering
> PMA: ⌦ www.pmazorgverzekering.nl
> UC: ⌦ www.unitedconsumers.com/zorgverzekering

■ **Overstappen naar een andere zorgverzekeraar**
Eenmaal per jaar mag u wisselen van zorgverzekering. Uw oude zorgverzekering moet u vóór 1 januari opzeggen en de nieuwe vóór 1 februari afsluiten. U bent dan met terugwerkende kracht vanaf 1 januari verzekerd. Elke zorgverzekeraars biedt een overstapservice aan, d.w.z. zegt de oude verzekering op en sluit de nieuwe voor u af. Zorgverzekeraars zijn verplicht om u voor het basispakket te accepteren, maar kunnen u weigeren voor een aanvullende verzekering of pas accepteren na vragen over uw gezondheid. Bij overstap naar een ruimere tandartsverzekering is een verklaring van uw tandarts nodig.
> Info: ⌦ www.zorgkiezer .nl/zorgverzekering /overstappen-zorgverzekering

THUISADMINISTRATIE

■ **Alles paperassen op orde met de 'Organizer voor het leven'**
Heel handig om al uw paperassen en belangrijke stukken op orde te krijgen en ook vindbaar voor uw naasten wanneer er iets ernstigs met u gebeurt, is de “Organizer voor het leven”, die u voor € 19,95 online kunt bestellen. Het is een opbergmap waarin u alle belangrijke zaken opbergt, zoals verzekeringspolissen, medische gegevens, koop- en huurcontract, hypotheek, bezittingen, leningen, codicil, adressen en telefoonnummers, wilsbeschikking, testament, en alle andere belangrijke gegevens noteert. Er is ook een online versie voor € 9,95 . Wat er in de organizer zit, ziet u op onderstaande website. U kunt een organizer maken voor uzelf, maar ook voor een ander, bijv. als u mantelzorger bent.
> Organizer bekijken en bestellen: ⌦ www.mijnzakenoporde.nl

■ **Thuisadministratiehulp / Administratief maatje: bij LEV Best, PVGE en MEE**
Als het u niet goed lukt om uw thuisadministratie op orde te krijgen, bijvoorbeeld omdat dat vroeger uw partner deed maar daar nu niet meer toe in staat is, dan kan de thuisadministrateur of administratief maatje u bijstaan.
– De PVGE biedt hulp bij thuisadministratie; brengt uw administratie op orde en kijkt met u naar uw financiële situatie. Beschikbaar voor alle senioren in Best, Nu: vacature
– Bij de LEV Best is er een 'administratief maatje' om uw administratie te ordenen. Hij/zij helpt ook met het invullen van formulieren.
– Nog uitgebreidere hulp geeft MEE. Een consulent kijkt met u naar uw financiële situatie en er is een training waarop u kunt leren uw eigen administratie te doen. Als er financiële problemen zijn, krijgt u hulp bij het aanvragen van schuldhulpverlening. Is de aanvraag voor een uitkering is afgewezen, dan helpt MEE met een bezwaarschrift
> PVGE: ☎ 06-36514118 ⌦ anneliesberende@hotmail.com, www,pvge-best.nl.
> MEE: ☎ 040-2140404, ⌦ www.meezuidoostbrabant.nl/clienten/clientondersteuning
> LEV Best: ☎ 0499-770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl

■ **Formulierenspreekuur bij LEV Best**
Het Formulierenspreekuur is er voor mensen die moeite hebben met het invullen van formulieren, zowel op papier als online. Vrijwilligers helpen u en het Sociaal raadsliedenwerk van Lumens springt bij als het gaat om fiscale expertise. Open: elke dinsdagmiddag; eerst een afspraak maken bij het Infopunt in Bestwijzer (elke dag 8.30 –12.30 uur).
> LEV Best: ☎ 0499-770110, ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl

FINANCIËLE HULP VAN DE GEMEENTE

Elke gemeente heeft de wettelijke taak te zorgen voor een financieel vangnet voor mensen met een laag inkomen (lager dan 110% of 120% van het sociaal minimum) en weinig of geen vermogen of spaargeld. Ook heeft elke gemeente de plicht mensen te helpen met hoge schulden ('schuldhulpverlening'), iets wat vaak is uitbesteed aan een daarin gespecialiseerde organisatie. .

■ Regelingen voor lagere inkomens

Als u een minimuminkomen heeft (= een inkomen op bijstandsniveau) en weinig of geen vermogen of spaargeld, dan kunt u van de gemeente Best diverse vormen van financiële ondersteuning ontvangen. Deze gelden i.h.a. voor een inkomen tot 110%, soms 120% van het sociaal minimum. In het boekje 'Uitkomen met inkomen' van de gemeente Best, verkrijgbaar in Bestwijzer, staan alle onderstaan regelingen gedetailleerd beschreven. De met *) gemerkte regelingen moet u aanvragen bij afdeling Sociale Zaken van de gemeente Best.

- **Regeling Meedoen*)** Als u een minimum inkomen hebt en een laag eigen vermogen, kunt u bij de gemeente een bedrag van € 150 ontvangen, om te besteden aan sociale, educatieve, culturele en/of sportactiviteiten. U mag dit geheel naar eigen inzicht besteden, bijv. aan clubs, bibliotheek, zwembad, theater, uitstapjes naar dierentuin of attractiepark, abonnement op telefoon, dagblad- of internet. U kunt dit één keer per jaar aanvragen en moet betaalbewijzen overleggen. Het bedrag van € 150 wordt in één keer uitbetaald. Tip: doe dit op het eind van het jaar.
- **Individuele inkomstentoeslag*)**: kunt u mogelijk ontvangen als u twee jaar of langer van een inkomen gelijk aan de bijstandsnorm of iets hoger hebt moeten leven en er geen zicht is op inkomensverbetering. Er zijn nog andere voorwaarden.
- **Collectieve Zorgverzekering Minima*)**: Deze collectieve zorgverzekering heeft de gemeente afgesloten bij CZ en VGZ voor inwoners met een laag inkomen (tot 120% bijstandsnorm) en weinig vermogen. U bent dan goed verzekerd voor minder geld, namelijk de basisverzekering + tandarts + aanvullende verzekering – te kiezen uit 3 pakketten: compact, compleet; uitgebreid; de kosten staan op www,gezondverzekerd.nl De gemeente betaalt een deel van de premie voor de aanvullende verzekering. Belangrijk is dat u voor deze verzekering altijd wordt geaccepteerd, wat u ook mankeert. En dat er een royale vergoeding is voor tandarts, brillen en fysiotherapie. -
– **Compensatie eigen risico zorgverzekering*):** Hebt u voor het 2e opeenvolgende jaar meer dan 50% van het verplichte eigen risico zorgverzekering betaald, dan heeft u recht op de helft van het verschuldigde eigen risico. Daarna is dat ieder jaar mogelijk. U kunt dus maximaal € 192,50 van de € 385 euro vergoed krijgen. Kan alleen met een inkomen tot 120% bijstandsnorm. Aan te vragen via het 'Aanvraagformulier bijzondere bijstand'; dat kan tot 1 juli van het jaar na het betreffende jaar.

- **Kwijtschelding gemeentelijke belastingen**: Dit betreft kwijtschelding van de gemeentelijke belastingheffingen: afvalstoffenheffing, rioolrechten, hondenbelasting en onroerende zaakbelasting. Aan te vragen bij de afd. Financiën en Belastingen van de gemeente. Er gelden wel heel strikte voorwaarden (bijv. banksaldo niet hoger dan maandinkomen + vaste lasten, geen vermogen, geen auto van meer dan € 2.270) Het aanvraagformulier kunt u krigen bij de receptie van het gemeentehuis of downloaden van www.gemeentebest.nl./betalen-gemeentelijke-heffingen

- **Bijzondere bijstand**: de gemeente kan u bijzondere bijstand verlenen als aanvulling op uw bijstanduitkering, wanneer u voor plotselinge, noodzakelijke kosten komt te staan, die u niet had kunnen voorzien. (dus niet voor bijv. kleding, huur, koelkast, wasmachine) . Aan te vragen bij Sociale Zaken via een aanvraagformulier dat u kunt downloaden via www.gemeentebest.nl/bijzondere-ijstand. Lees ook onder 'Bijzondere bijstand" pag. 86.
- **Persoonlijke lening**: Als u met een laag inkomen onverwachts voor hoge kosten komt te staan, kunt u in aanmerking komen voor een persoonlijke lening. Dit moet worden aangevraagd via Lumens in Bestwijzer en loopt via Kredietbank Nederland. Er gelden afspraken over de looptijd van de lening en de rente.
> Info ☎ 140499, Boekje 'Uitkomen met inkomen 2020' verkrijgbaar in Bestwijzer. ⌦ www.gemeentebest.nl/data/downloadables/5/8/0/0/folder-uitkomen-met-inkomen-2020.pdf, www.gemeentebest.nl/inwoners-en-ondernemers/uitkering-werk-en-bijstand

SCHULDHULPVERLENING

■ Beginnende schulden zelf regelen

Hebt u achterstand met het betalen van de uw vaste lasten. Soms kunt u zelf een regeling treffen. Voor zorgverzekeringen kunt u dit doen via de zorgverzekeringslijn – (geldt voor alle zorgverzekeringen). Bij huurachterstand kunt u een regeling treffen met uw verhuurder. Heel handig om bij beginnende financiële problemen een oplossing te vinden is het vijfstappenplan, dat te vinden is op de volgende website:
> Zelfjeschuldregelen: ⌦ www.zelfjeschuldregelen.nl
> Zorgverzekeringslijn: ☎ 0800 6464644, ⌦ www.zorgverzekeringslijn.nl/

■ Schuldhulpverlening vanuit gemeente door Lumens

Komt u elke maand geld tekort? Zit u flink in de financiële problemen? Blijf er niet mee rondlopen. U bent niet de enige. 20% van alle Nederlanders heeft schulden of geldproblemen. U kunt gebruik maken van schuldhulpverlening In Nederland moet je daarvoor bij de gemeente zijn. De gemeente Best heeft de Lumens Groep mandaat verleend om namens hen deze vorm van hulpverlening uit te voeren.
U moet daarvoor in Bestwijzer zijn. Na aanmelding krijgt u eerst een of meer gesprekken om duidelijk te krijgen wat uw probleem precies is. Samen met de schuldhulpverlener bepaalt u wat kan helpen om uw geldproblemen aan te pakken. Gekeken wordt wat uw schuldenlast precies is, uw betalingsverplichtinge en hoe uw uitgavenpatroon er uit ziet. U krijgt dan tips: waarop te besparen of voor meer inkomen.

Dan zal bekeken worden of uw schuldenproblematiek opgelost kan worden met betalingsregelingen met uw schuldeisers. Schuldeisers waaraan u maandelijks moet betalen (zorgpremies, huur, etc) zijn i.h.a. genegen hieraan mee te werken. Bekeken wordt of het vanuit uw eigen budget kan. Zo nee, dan kan het wellicht via de Kredietbank Nederland.

U kunt met vragen over uw financiën en/ of uw schuldensituatie altijd eens binnenlopen in Bestwijzer. Op woensdag- en vrijdagochtend kunt u hier zonder afspraak terecht op een financieel spreekuur. Wenst u direct een afspraak, neem dan contact met Lumens via onderstaande contactgegevens.
> Info Lumens: ☎ 040-2193300 ⌦ info@lumenswerkt.nl; www.lumenswerkt.nl/diensten/schuldhulpverlening
> Info gemeente: ⌦ www.gemeentebest nl/hulp-bij-schulden

■ Voorkomen van schulden – cursussen door Lumens
Om te voorkomen dat mensen in de schulden komen of de schulden verder toenemen, geeft Lumens cursussen zodat u zelfstandig in staat bent om uw financiële huishouden te voeren en verstandige keuzes te maken, In de cursus 'Rondkomen met Inkomen' van leert u in 3 bijeenkomsten een budgetplan te maken, een kasboek bij te houden en leert u allerlei besparingsmogelijkheden kennen.
Deze cursus wordt twee maal per jaar gegeven in Best.
> Info Lumens: ☎ 040-2193300 ⌦ info @lumenswerkt .nl, www.lumenswerkt.nl
> Info gemeente: ⌦ www.gemeentebest.nl/hulp-bij-schulden

HULP BIJ BELASTINGEN BETALEN

■ Mogelijkheden van belastingenaftrek

U kunt minder geld uitgeven aan belastingen als u gebruik maakt van de mogelijkheden tot aftrek of kwijtschelding, en wel de volgende:
- **Specifieke zorgkosten** is een aftrekpost voor de Inkomstenbelasting wanneer uw zorgkosten uitstijgen boven een bepaalde drempel. Het is bedoeld voor chronisch zieken en gehandicapten en betreft uitgaven voor zorg die niet vergoed werden door de zorgverzekering of een pgb, en die u dus zelf hebt moeten betalen. In 2015 heeft de overheid hierop bezuinigd: bepaalde zaken zijn nietu; meer aftrekbaar, zoals woningaanpassingen, aanschaf rollator, rolstoel en scootmobiel.
- **Zorgtoeslag:** is een bijdrage van de overheid aan de kosten van uw zorgverzekering. Veel mensen lopen honderden euro's per jaar mis omdat ze ten onrechte denken dat ze daarvoor een te hoog inkomen hebben. U hebt er recht op als uw inkomen lager is dan € 31.998 of met partner samen € 40944 (2022). Uw vermogen mag niet hoger zijn dan € 120.020; met partner € 151767 (2022) . Zorgtoeslag moet u wel aanvragen. Dat hoeft maar één keer; daarna loopt hij elk jaar door zolang u aan de voorwaarden voldoet.
– **Huurtoeslag:** is een bijdrage van de overheid aan uw huur. Daarvoor mag uw maandhuur (= kale huur + servicekosten) niet hoger zijn dan € 763 en uw bezittingen minder dan € 31.747 of met partner samen 63.494 (2022)
– **Aanvragen Zorg- en huurtoeslag**: kunt u in Best het beste doen via de belastinginvulservice van KBO en PVGE. U hoeft geen KBO- of PVGE-lid te zijn.(zie hieronder)
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen. Zie hierboven onder 'Financiële ondersteuning door de gemeente'
- **Kwijtschelding verontreinigingsheffing.** Deze kwijtschelding bij een laag inkomen (tot 90% bijstandsnorm) moet u aanvragen bij Waterschap De Dommel.
– **Bijzondere bijstand**: zie in hoofdstuk 'Als u een uitkering hebt".

Informeer bij de verschillende belastinginnende instanties:
> Inkomstenbelastingen: ☎ 0800-0543, ⌦ www.zorgtoeslag-aanvragen.nl, www.belastingdienst.nl > zoek op 'aftrek zorgkosten' en 'áftrek huurkosten'
> Toeslagen: www.consumentenbond.nl/toeslagen/zorgtoeslag en idem/huutoeslag
> Specifieke zorgkosten: www.meerkosten.nl/belastingvoordeel/aftrek-sz
> Gemeentelijke belastingen: ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl/gemeentelijke belastingen /betalen/moeite-met-betalen.html
> Waterschapsbelastingen: ☎ 0411-618668, ⌦ www. dommel.nl/algemeen/belastingen /inwoner/kwijtschelding.html

■ **Belastinginvulservice bij KBO, PVGE en Cultuurspoor**
Hulp bij het invullen van uw belastingformulier kan elke senior in Best krijgen van de belastinginvulhulpen van KBO of PVGE, ook als u geen lid bent. Deze vrijwilligers zijn er speciaal voor opgeleid. De KBO geeft deze service in een zaal, de PVGE komt bij u thuis. Het is bedoeld voor mensen die het zelf niet kunnen of in een leefsituatie zijn geraakt waardoor hulp nodig is, bijv. na langdurige ziekte of direct na het overlijden van een partner. De belastinghulpen vragen eventueel ook zorg- en huurtoeslag voor u aan.
> PVGE: Leo de Wals, ☎ 310309, ⌧ leodewals@hotmail,com, www.pvge-best.nl/belangenbehartiging/individuele-belangenbehartiging/belastingservice/
> KBO: Lenie v.d.Ven, ☎ 395058, ⌧ kbobest.nl/werkgroepen/belastinginvulhulpen

■ **Info voor het zelf invullen van belastingaangifte**
Voor hen die de belastingopgave zelf doen, is er in de bibliotheek elk jaar in februari een infomiddag waarop het belastingformulier wordt doorgespit en alle nieuwigheden besproken. Lees de aankondiging in Groeiend Best tegen die tijd.
Seniorweb helpt u bij de belastingaangifte middels een Wegwijzer digitale belastingaangifte (incl. voorbereidingen en aanvragen van DigiD)
> Seniorweb wegwijzer: ⌧ www.seniorweb.nl/belastingaangifte

DIVERSE FINANCIËLE VOORDELEN

■ **Winkelkortingactie bij KBO en PVGE**
Seniorenverenigingen bieden hun leden heel wat financiële voordelen. Als u gebruik maakt van de kortingen, hebt u al meer verdiend dan de contributie kost. Als KBO- of PVGE-lid profiteert u van de KBO/PVGE-winkelkortingsactie: ca. 40 winkels en bedrijven in Best geven meestal 10% korting op alle of een deel van hun producten, als u uw KBO/PVGE-pasje laat zien.
Een lijst van alle deelnemers aan de KBO/PVGE-kortingsactie vindt u maandelijks op de seniorenpagina van Groeiend Best en ook op de websites en nieuwsbrieven van KBO-Best en PVGE-Best. U krijgt als PVGE- of KBO-lid ook collectiviteitskorting op uw zorgverzekering. PVGE-leden krijgen bovendien korting in de Philipspersoneelswinkel Myshop en bij 30 andere bedrijven in Eindhoven en omgeving. Bij de KBO krijgt u korting op weer andere zaken, zoals de eigen reizen en grote publieksevenementen.
> PVGE: ☎ 306-50638128, ⌧ www.pvge-best.nl
> KBO: ☎ 06-28514882, ⌧ www.kbobest.nl

■ **Kringloopwinkels in Best**
U kunt uw uitgaven verlagen door tweedehandsartikel te kopen in een kringloopwinkel. Best telt 3 kringloopwinkels, waar men goede spullen verkoopt. Men is daar ook blij als u aan hen uw niet-meer-gebruikte spullen geeft; ze komen die graag bij u ophalen. Kringloopwinkel Het Goed heeft een eigen atelier, fietsenmaker, opknapshop, houtwerkplaats, een dependance op de milieustraat en 10 textiel/kledingcontainers. Bij kringloopwinkel Handmelken wordt de opbrengst besteed aan projecten in ontwikkelingslanden,
> Kringloopwinkel Het Goed, geopend: ma t/m vr 10-18 u; za 10-17 u.
Bedrijfsweg 55 Best, ☎ 375911, ⌧ best@hetgoed.nl, www.hetgoed.nl/
> Kringloopwinkel Beter voor Best, geopend: ma t/m do en za 10-17 u, vrij 10-20 u,
Industrieweg 126, ☎ 379099, ⌧ info@betervoorbest.nl, www.betervoorbest.nl

> Kringloopwinkel Handmelken, geopend: di 10-16 u en 1e za van de maand 10-13 u ; Randweg 19, ☎ 06-12362095, ⌦ info@handmelken.nl, Geen eigen website

■ **Het Goed. Spullen opruimen of 2ehands kopen?**
Hebt u spullen die u niet meer gebruikt? Meubelen, kleren, elektrische apparaten, boeken, etc. Het Goed kan alles gebruiken. Ze komen het bij u thuis ophalen na een afspraak, telefonisch of online. U kunt u spullen ook zelf brengen, aldanniet in een Goedbox – of stoppen in een van de 10 textiel/kledingcontainers in Best (bij elke supermarkt) of afleveren bij de Milieustraat van de gemeente.
Gaat u verhuizen, dan kunt u de boedelbakaanhangwagen van Het Goed gebruiken.
Bij het Goed worden spullen verkocht in de kringloopwinkel, vaak nadat ze zijn opgeknapt. Dat gebeurt in een eigen atelier, fietsenmaker, opknapshop of houtwerkplaats. Wat niet verkocht kan worden, wordt gerecycled.
Bent u op zoek naar tweedehands spullen? Kom dan naar de kringloopwinkel; het personeel helpt u bij het zoeken. Grote spullen worden bij u thuis bezorgd.
> Info: Kringloopwinkel is open: ma t/m vr 9-18 u; za 9-17 u. Inleveren tot een kwartier voor sluitingstijd. Bedrijfsweg 55 Best, ☎ 375911, ⌦ best@hetgoed.nl, www.hetgoed.nl

■ **Voedselbank Best**
Als u voor kortere of langere tijd financieel niet kunt rondkomen, kunt u terecht bij de Voedselbank in Best. De voedselpakketten zijn bedoeld als noodhulp. Het is voor een periode van maximaal 3 jaar. Indien nodig wordt u verwezen naar hulp of begeleiding om uit de financiële problemen te komen.

Om in aanmerking te komen moet het besteedbaar maandinkomen voor voeding, kleding e.d. (nadat alle vaste lasten zijn afgetrokken) lager zijn dan € 135 + € 90 per persoon, ongeacht leeftijd. Dus bijv. voor een gezin van 2 ouders en 2 kinderen: € 135 + 4x €90 = € 495. Een aanvraag vult u samen met een Voedselbankmedewerker in; dat kan elke 1e donderdag van de maand van 10 tot 12 uur in Bestwijzer (0499-770159). Daarna kunt u elke vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur terecht voor een pakket bij de voedselbank, die gevestigd is in het pand Sportlaan 10. Met de grootst mogelijke zorg wordt gewaakt over de privacy. Persoonlijke gegevens worden niet aan derden gegeven zonder nadrukkelijke toestemming vooraf.
> Info: Bestwijzer en Sportlaan 10 ☎ Algemeen: 06-46668025 en 06-11070084, voedselverwerving: 06-40587892 ⌦ info@voedselbank best.nl, www.voedselbankbest.nl

■ **Nog meer tips om geld te besparen**

Wie over een computer beschikt, kan makkelijk nog meer geld besparen. Wilt u naar een pretpark, museum, dierentuin? Check op internet of er een kortingactie loopt. Kijk daarvoor in Google met zoekterm 'korting' + naam van waar u heen wilt. Iets nieuws kopen? kik eerst op een prijsvergelijkingssite, zoals www.kieskeurig.nl, www.consumentenbond.nl en www.vergelijk.nl,. Veel besparen kan ook op:
- www.makkelijkgeldbesparen: een site met tientallen tips om geld te besparen.
- www.geldloos.nl: site voor mensen die bewust van minder geld willen of moeten leven,
- www.berekenuwrecht: hier berekent u op welke toeslagen en subsidies u recht heeft
- www.actievandedag.nl: dagelijks forse besparingen op bepaalde producten; hier kunt u ook aangeven dat u elke dag een mail met besparingen voor de dag wilt ontvangen.
- marktplaats.nl: vaak minder dan de helft van wat de winkelprijs

- wehelpen.nl: een marktplaats voor diensten in Best
- www.gratisophalen.nl: een marktplaats van gratis spullen - echt niet alleen rommel.
- www.kokenmetaanbiedingen.nl: geeft dagelijks een makkelijk recept met ingrediënten uit de supermarkt, die op die dag zijn afgeprijsd (o.a. Lidl, Plus, C1000, Jumbo en AH)
- www.thuisafgehaald.nl: om maaltijden te delen met je buren.
- www.snappcar: als u niet zo vaak een auto nodig hebt, kunt u goedkoop een auto huren bij een particulier in het eigen dorp,bijv. voor € 20 per dag. Eigen auto kan weg.
- www.consumentenbond.nl/bespaar: hoe je kunt besparen op o.a. verzekeringen, mobielabonnement, telefoonabonnement, rechtsbijstand

■ **Beschermingsbewind Best**

Als iemand zijn eigen financiële zaken niet meer kan regelen, vanwege zijn lichamelijke of psychische toestand, bijv. Alzheimer, kan de wettelijke maatregel 'beschermingsbewind', ook genoemd bewindvoering, worden aangevraagd - door de betrokkene zelf of familieleden. De kantonrechter benoemt dan een bewindvoerder die de financiële belangen behartigt van de persoon in kwestie, ter bescherming tegen misbruik door anderen. De bewindvoerder zorgt voor de administratie, ook voor zorgtoeslag, huurtoeslag en bijzondere bijstand en onderhoudt contacten met maatschappelijke instellingen. Wanneer u deze maatregel overweegt,kunt u contact opnemen met Beschermingsbewind Best voor een gesprek thuis om te zien of er draagvlak is en hoe het wordt opgezet.
> Info: ☎ geen telefoon, ⌦ www.beschermingsbewindbest.nl

■ **Problemen met uw pensioenfonds**

Hebt u problemen met uw pensioenfonds? Bijv. dat zij geld opeisen dat ze jaren eerder teveel aan u hebben toegekend vanwege een rekenfout? Of dat zij een partnerpensioen weigert, omdat er geen samenlevingsovereenkomst is, terwijl u al meer dan 10 jaar samenwoont en kinderen hebt? Met al dit soort problemen, geschillen of klachten kunt u kosteloos terecht bij de onafhankelijke Ombudsman Pensioenen. Ook kunt u met uw klacht naar de MAX ombudsman, als u voor € 7.50/jaar lid bent van Omroep MAX.
> Ombudsman Pensioenen: ☎ 070-349620, ⌦ www.ombudsmanpensioenen.nl
> MAX ombudsman, ☎ 035-6775511, ⌦ www.omroepmax.nl/maxombudsman

ALS U EEN UITKERING HEBT

■ **Uitkering WW:**

Bent u werkloos geworden, dan hebt u recht op een WW-uitkering als u de afgelopen 36 weken minstens 26 weken hebt gewerkt en buiten uw eigen schuld werkloos bent geworden. U krijgt dan eerst een basisuitkering van 3 maanden. Daarna hangt het af van het aantal gewerkte jaren: per gewerkt jaar in de eerste 10 jaar één maand uitkering; voor de jaren erna een halve maand. De maximale duur van de WW-uitkering is 38 maanden, maar vanaf 2016 wordt dat stapsgewijs teruggebracht naar 24 maanden. De hoogte van de WW is 75% in de eerste 2 maanden en daarna 70%.

■ **Uitkering werklozen na 50e / 60e jaar: IOAW of IOW**

Als de WW-uitkering afloopt gaat u in principe over naar de bijstand. Voor 50-plussers en 60-plussers is een uitzondering gemaakt, omdat ze minder snel aan een baan komen. . Als u na 60 werkloos bent geraakt hebt u tot uw pensioengerechtigde leeftijd recht op de IOW-uitkering. Deze is even hoog als de bijstand, 70% van het minimumloon, maar het

verschil is dat bij de IOAW niet wordt gekeken naar uw vermogen, zoals spaargeld of een eigen huis. U hoeft dit dus niet eerst 'op te eten'. U moet wel 5 kalenderjaren daarvóór tenminste 4 jaar 208 uur loon hebben ontvangen. Als u na uw 50e werkloos bent geworden krijgt u na de WW een IOAW-uitkering. Daarbij wordt evenmin het vermogen gekeken, maar wel naar het inkomen van de partner of inwonende meerderjarige kinderen. De IAOW vult de inkomsten van u én uw eventuele partner aan tot het bijstandsnormbedrag. De IAOW wordt uitgevoerd door de gemeente. Let op! Als u een IOAW-uitkering ontvangt is de strenge Participatiewet op u van toepassing (zie hieronder)
> Info: ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl/uitkering-voor-oudere-werklozen

■ **Uitkering vanuit de Participatiewet**
Heeft u geen werk en weinig geld om van te leven, dan heeft u mogelijk recht op een uitkering vanuit de Participatiewet. Hiermee kunt u in uw levensonderhoud voorzien tot u weer werk heeft. Dit wordt uitgevoerd door de gemeente. U meldt zich hiervoor bij www.werk.nl, registreert zich daar als werkzoekende en vult het digitale aanvraagformulier en meldt zich binnen 2 werkdagen bij de gemeente via telefoonnr 14 0499. Eén van de klantmanagers neemt dan contact met u op om te beoordelen of u recht heeft op een uitkering. Als u een uitkering aanvraagt of hebt, hebt met twee klantmanagers te maken:
- uw klantmanager Re-integratie ondersteunt u bij uw re-integratie naar werk
- uw klantmanager Inkomen voor al uw vragen over uitkering en bijzondere bijstand.
Ze zijn te bereiken via het e-mailadres en telefoonnummer dat zij u hebben gegeven.

Zodra u een uitkering aanvraagt, begint ook direct de re-integratieverplichting. Dit betekent dat u er alles aan moet doen om weer een eigen inkomen te verwerven.
> Info: ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl/uitkering

■ **Participatiewet: verplichtingen als u een uitkering hebt**
Bent u jonger dan 66 jaar. kunt u nog goed of gedeeltelijk werken, maar hebt u na de WW een uitkering (Bijstand, IOAW, IOAZ) dan geldt voor u vanaf 2015 de nieuwe, strenge Participatiewet, die de gemeente moeten uitvoeren. Deze wet verplicht u om naar werk te zoeken en dat te accepteren, terwijl de gemeente de opdracht heeft u te helpen bij het vinden van werk als u dat niet op eigen kracht kunt.

De Participatiewet houdt in dat u alles moet doen om aan betaald werk te komen: u moet staan ingeschreven bij UWV, vacatures zoeken in kranten en op internet, bij tenminste 5 (!) uitzendbureaus staan ingeschreven en u moet minstens 20 (!) vacatures per maand doen. U moet dit allemaal met brieven of emails kunnen aantonen. Ook buiten uw woonplaats moet u werk zoeken (tot op maximaal anderhalf uur reizen afstand). Als er iets geschikts voor u is mag u niet weigeren. Soms moet u zelfs verhuizen. Ook moet u meewerken aan cursussen, bij- en omscholing, medische en/of psychische- en capaciteitsonderzoeken. Men gaat er van uit dat alle arbeid passend is. Leeftijd speelt hierbij geen rol, ook al is de kans aangenomen te worden vanwege de leeftijd bijzonder klein.

De reïntegratie-klantmanager van de gemeente maakt met u een persoonlijk trajectplan waarin alle afspraken staan. Hiervoor wordt eerst een diagnose gedaan en gekeken naar uw mogelijkheden. Maar het feit dat u een bepaalde leeftijd heeft speelt geen rol. Fysieke, psychische of verstandelijke beperkingen wél. Alleen mensen die helemaal niet kunnen werken, blijven een bijstandsuitkering houden.

Als tegenprestatie voor de uitkering bent u ook verplicht om tenminste één keer per half jaar vrijwilligerswerk te verrichten, zoals helpen bij een sporttoernooi, voorlezen op scholen, chaufferen bij de Alg. Hulpdienst of vrijwilliger worden bij bijv. Zonnebloem of Kanidas. Als u dat niet doet wordt de uitkering voor een bepaalde tijd verlaagd of stopgezet. Lukt het niet om zelf een activiteit te vinden dan helpt de gemeente samen met LEV Best. Voorts geldt dat u niet meer dan 4 weken buiten Best mag verblijven, bijv. voor vakantie en moet u dat 2 weken vooraf officieel aanmelden. Hebt u werk gevonden in deeltijd, dan worden uw inkomsten afgetrokken van uw uitkering. Gemeente Best heeft vooralsnog geen folder waarin deze regels beschreven staan, maar wel kunt u het vinden op de website van de gemeente en die van de rijksoverheid.
> Info Participatiewet: ☎ 140499, ⌦ www.rijksoverheid.nl/participatiewet, www.gemeentebest.nl/data/downloadables/6/5/0/4/informatiemap-over-uw-uitkering.pdf

■ **Uitkering vanuit de WIA of WAO**

De WAO is in 2006 vervangen door de WIA, maar er zijn nog zo'n 300.000 mensen met een WAO-uitkering, die vóór 1 januari 2004 ziek zijn geworden. Een WIA-uitkering is voor als u na 2 jaar ziekte nog steeds voor minstens 35% arbeidsongeschikt bent. Dat wordt vastgesteld door het UWV die de medische keuring doet. Het kan goed zijn dat u goedgekeurd wordt voor een functie van lager niveau dan waarin u werkte. De mate van arbeidsongeschiktheid die men vaststelt hangt niet af van uw medische beperkingen, maar van het gat tussen uw laatste loon en uw zogeheten 'restverdiencapaciteit'.

■ **Bijstand**

Als bovenstaande uitkeringen niet van toepassing zijn en de AOW nog niet aan de orde, kunnen mensen met te weinig geld om rond te komen een beroep doen op de bijstand. Het is 70% van het minimumloon, maar 90% voor een alleenstaande oudere.
U krijgt bijstand alleen als u geen of weinig eigen vermogen hebt en het inkomen van uw partner u ook niet uit de brand kan helpen. U moet aan alle verplichtingen van de Participatiewet voldoen: verplicht solliciteren, vrijwilligerstaken uitvoeren, die de gemeente stelt, etc. Het is moeilijk om uit de bijstand te komen: want als je een baan vindt krijg je meteen minder toeslagen en duurt het lang voor je er echt financieel op vooruit gaat. U kunt wel vaak gebruik maken van allerlei financiële ondersteuningen van de gemeente en toeslagen bij de belastingen, zoals enkele pagina's hiervoor zijn uiteengezet. Het is een verademing als je in de AOW komt, omdat je dan van alle controles en verplichtingen af bent.

■ **Bijzondere bijstand**

Bijzondere bijstand is een gemeentelijke uitkering, mogelijk voor mensen van 66 jaar en ouder, waarmee u extra en bijzondere kosten kunt betalen, die dringend nodig zijn en niet door enige andere regeling worden vergoed. Of u er recht op hebt, hangt af van uw draagkracht, die vastgesteld wordt op basis van uw inkomen (loon + uitkering + alimentatie + pensioen, maar zonder huur- en zorgtoeslag), van uw periodieke kosten en van noodzakelijke incidentele kosten. Het is voor mensen die door stapeling van kosten onder de bijstandsnorm komen. De kosten moeten aantoonbaar nodig zijn of door onvoorziene of dringende omstandigheden veroorzaakt. Op de gemeentewebsite staat hierover

wel enige informatie, maar alleen in gesprek met een gemeente-ambtenaar komt u erachter of u er echt recht op heeft. U moet hiervoor wel 'uw ziel en zaligheid op tafel leggen': heel veel informatie aanleveren, bonnetjes en bewijsmateriaal, ook uit voorbije jaren, die men vaak niet meer beschikbaar heeft. Bent u jonger dan 66, dan geldt voor u de strenge Participatiewet (zie hierboven)
> Info: ☎ 140499, ⌦ www.gemeentebest.nl/bijzondere-bijstand

■ **Steunpunt uitkeringsgerechtigden**
In Eindhoven is er een onafhankelijk steunpunt voor uitkeringsgerechtigden, die u kan helpen als u te maken krijgt met de regels m.b.t. ziekte, arbeidsongeschiktheid, werkloosheid of bijstand. Zij weten daar alles over de Ziektewet WIA, WW, Participatiewet, WAO en WAJONG. Het is een dienstverlenende instelling die uitsluitend werkt met vrijwilligers. Hun service is daarom ook gratis, maar u moet wel van tevoren een afspraak maken. U kunt er op werkdagen 's morgens terecht voor:
- informatie over regels van de Ziektewet, Participatiewet, WW, WIA, WAO en WAJONG
- hulp bij het invullen van formulieren en het indienen van een klacht
- voorbereiding op een keuring of gesprek bij het UWV of het UWV Werkbedrijf
- voorbereiding op een hoorzitting bij het UWV of zitting van de rechtbank
- opstellen van een bezwaarschrift of beroepsschrift.
- aanvragen van aanvullende regelingen voor minima

> Info: Kempensebaan 80, Eindhoven, ☎ 040-2455300, ⌦steunpuntuitkeringen@kpnmail.nl, www.steunpuntuitkeringen.nl ,

■ **Korting op AOW door samenwonen of inwonen; mantelzorgboete**
Als u gaat samenwonen, krijgt u voortaan een uitkering die 70% is van uw AOW-pensioen. Als u echter gaat samenwonen omdat u iemand verzorgt of zelf zorg nodig hebt, blijft uw AOW-pensioen gelijk. AOW-ers die bij hun kind gaan inwonen worden niet gekort

JURIDISCHE HULP

■ **Gratis juridische hulp**
Mensen in Best kunnen bij verschillende instantie terecht voor gratis juridische hulp
– **Rechtswinkel Best** heeft wekelijks een gratis inloopspreekuur in buurthuis Kadans. Twee adviseurs, studenten die hun rechtskennis in praktijk willen brengen, luisteren naar uw verhaal en geven u informatie of advies. Het kan bijv. gaan over online aankopen, uitkeringen, boetes, vergunningen, burenrecht, arbeidsrecht, enz. Zo nodig stellen ze een brief op, nemen contact op met de wederpartij of bespreken vervolgstappen met u. U kunt er terecht zonder afspraak op zaterdag van 10.30 tot 12 uur.

– **Sociale Raadsliedenwerk Lumens** geeft in Bestwijzer en in Eindhoven gratis informatie of ondersteuning U kunt er met vragen terecht over o.a. loon of uitkering, huur- en zorgtoeslagen, belastingaanslagen, beslaglegging, minimaregelingen, beschikkingen van overheidsinstanties, huur- en woonzaken, zorg- en maatschappelijke regelingen, zoals WMO en eigen bijdrage CAK.
– **Juridisch loket.** Op het kantoor in Eindhoven en op internet kunt u gratis informatie en advies krijgen van opgeleide juridische medewerkers op alle gebied. Het kan bijv, gaan over een uitkering of toeslag, werk, familie, gezin of relatie, huis of woonomgeving, aankoop via de winkel of internet, aangifte of boetes bij politie of justitie, enz. Bij eventuele doorverwijzing geven zij aan wat de kosten zijn van een advocaat of bemiddelaar.

– **Juridische Helpdesk KBO-Brabant** geeft gratis advies als u lid bent (of wordt) van de KBO. Het kan gaan over huurproblemen, pensioengeschillen, letselschade, testamenten, erfenissen, schenkbelasting, curatele, bewind en mentorschap, burenruzies, geschillen met uw verzekeringsmaatschappij, over werken, wonen, winkelen, wmo-problemen en als u een abonnement aangesmeerd hebt gekregen, enz. enz.
> Info: Rechtswinkel: Kadans, ⌦ info@rechtswinkelbest.nl, www.rechtswinkelbest.nl
> Info: Sociale Raadsliedenwerk Lumens: ☎ 040-2193300 ⌦ sociaalraadslieden @lumenswerkt.nl
> Info Juridisch loket: Willemstr,18, Eindhoven, ☎ 0900-8020 ⌦ www.juridischloket.nl
> Info: Juridsche Helpdesk KBO ☎ 073-6444066 ⌦ mpette@kbo-brabant.nl .

■ **Buurtbemiddeling**
Hebt u een conflict met uw buren of andere mensen in uw buurt? Daarvoor is er een Coördinatiepunt Buurtbemiddeling bij LEV Best. Een goed opgeleide en onafhankelijke buurtbemiddelaar voert eerst aparte gesprekken met de beide partijen en daarna – als beide partijen het daarmee eens zijn – een gezamenlijk bemiddelingsgesprek om te komen tot een oplossing van het conflict. Het kost u niets.
> Info: LEV Best, ☎ 770110 ⌦ infopuntbest@levgroep.nl, www.levbest.nl

■ **Advocaten in Best**
Best heeft een aantal advocatenkantoren waar u als particulier terecht kunt voor personen- en familierecht, arbeidsrecht, huurrecht, strafrecht, mediaton, etc. Bij mediation is er een bemiddelaar die de beide partijen bij elkaar roept en probeert een onderlinge schikking te regelen zodat er geen rechter aan te pas hoeft te komen.
- Geuze advocaten en mediators: Stationsstraat 65, ☎ 333666, ⌦ www.geuze.nl
- Alimentatiedesk Best, Stationsstraat 65, ☎ 219002, ⌦ www.alimentatiedesk.nl
- Kehrens & Snoeks, Eindhovenseweg 32a, 379111, ⌦ www.kehrens-snoeks.nl
- Best Law Advocaten, Bosseweg 1, ☎ 820208, ⌦ www.bestlaw.nl
- KHB advocaten & mediators, Industrieweg 67A, ☎ 325868, ⌦ www.khbadvocaten.nl
- VBTM advocaten, Klompenfabriek 20-22, ☎ 338399, ⌦ www.vbtm.nl

■ **Notarissen in Best**
Wilt u een testament, een levenstestament, een samenlevingscontract, een hypotheekacte of een koopakte opstellen, dan kunt u, ook voor informatie vooraf, terecht bij:
- Van de Meulengraaf, Klompenfabriek 18, ☎ 334334, ⌦ www.vandemeulengraaf.nl
- Notariskantoor Van Luijn, Bosseweg 7, ☎ 374174, ⌦ info @notariskantoorvanluijn, www.hooftrosmalen.nl

■ **Testament**

In een testament legt u vast wat er moet gebeuren voor en na uw overlijden. Wat in de wet is vastgelegd is niet altijd wat men zelf wil. De voornaamste zaken waarvoor mensen een testament maken:
– Als u samenwoont zonder getrouwd te zijn regelen dat de erfenis naar uw partner gaat, in plaats van naar de erfgenamen (eventuele kinderen, broers/ zussen, ouders) volgens wettelijke regeling
– Regelen dat uw partner na uw overlijden in het huis kan blijven wonen en de kinderen wachten met hun deel van de erfenis tot uw partner overlijdt
– Verklaring van erfrecht, waarmee u na het overlijden van uw partner direct toegang krijgt tot de (gemeenschappelijke) banktegoeden en u ook uw woning kunt verkopen
– De voogdij van uw kinderen regelen

– Vastleggen dat de erfenis voor uw kind(eren) naar het kind zelf gaat, dus niet, zoals standaard in de wet, ook naar de partner ('de koude kant' uitsluiten)
– Regelen dat kinderen hun erfenis of schenking op een juiste manier zullen gebruiken door een 'bewindvoerder' aan te wijzen die het geld gaat beheren..
– Welk bedrag belastingvrij worden geschonken aan nog andere familieleden?
– Optimaal benutten van fiscale vrijstelling voor langstlevende ouder en de kinderen middels het zogenaamde 'fiscaal keuzetestament'
– Een deel van uw erfenis aan een goed doel schenken (legaat)
– Om minder eigen bijdrage Wmo/Wlz te hoeven betalen, bijv. als u in een zorginstelling mocht worden opgenomen: een deel van uw vermogen doorschuiven naar kinderen,

Een testament legt u vast bij een notaris. Er zijn geen vaste tarieven; de kosten lopen sterk uiteen. Reken op € 750. Als partners tegelijk een testament opstellen, is het soms goedkoper per persoon.
> Info: ⌧ www.erfwijzer.nl/testament-opstellen.html

■ **Aanpassen van een testament**
Als er na het afsluiten van uw testament iets verandert in uw wensen, in uw leefsituatie of die van toekomstige nabestaanden en het testament daarop aangepast zou moeten worden, is het verstandig om eerst alle practische consequenties en mogelijkheden te bespreken met een RegisterExecuteur. In Best is dat:
> Bart Goossens, Spinnerstraat 1, ☎ 06-22282834, ⌧ info@goedachterlaten.nl, www.goedachterlaten.nl

■ **Codicil**
In een codicil kunt u vastleggen welke inboedelgoederen van uw nalatenschap (sieraden, fotoboeken, meubels, e.d.) naar welke personen of instellingen gaan. Maar u kunt er niet geldbedragen mee toewijzen. Wel kunt u er uw uitvaartwensen in vastleggen.
Een codicil is altijd handgeschreven. Het mag niet op de computer zijn samengesteld. Het document moet voorzien zijn van een datum en handtekening.
Een codicil geldt daarom als aanvulling op uw testament. Niet als vervanging. Het voordeel van een codicil is dat het veranderbaar is zonder verdere kosten: u kunt het aanpassen als de omstandigheden wijzigen. Een codicil kan in bewaring worden gegeven bij een notaris, of er kan een kopie aan ieder van de erfgenamen worden gegeven.

■ **Wilsverklaring**
In een wilsverklaring zet u op papier welke medische behandelingen u tijdens uw leven wel of niet wilt, bijv. niet reanimeren als uw hart stil staat, in welke situatie u uitzichtloos ondraaglijk lijdt en of u dan euthanasie wilt. Uw arts en hulpverleners moeten zich dan daaraan houden.
U kunt uw wilsverklaring typen of met de hand schrijven. Wel ondertekenen en datum vermelden. U kunt ook iemand noemen die namens u beslist als u zelf wilsonbekwaam bent, zoals in een levenstestament. Vertel uw arts regelmatig dat uw wilsverklaring nog steeds klopt. Veranderen uw wensen? Dan kunt uw wilsverklaring zelf aanpassen en bespreken met uw huisarts.

■ **Levenstestament**
Een levenstestament is een document waarin u hebt vastgelegd wat er moet gebeuren als u tijdens uw leven wilsonbekwaam wordt en zelf geen beslissingen meer kan nemen. In een levenstestament kunt u bijvoorbeeld regelen:

– Iemand, bijv. uw partner of een van uw kinderen volmacht geven om te beslissen over uw financiën, huisvesting, eigendommen, verkoop huis, etc.
– iemand volmacht geven namens u te beslissen – in overleg met uw huisarts of behandelende arts – welke medische handelingen al of niet worden uitgevoerd (N.B. dit kan ook apart geregeld worden in een zelfgeschreven wilsverklaring)
– in een codicil uw wensen vastleggen in welke gevallen overgegaan kan worden tot: het stoppen van behandeling, palliatieve sedatie en euthanasie
– uw wensen vastleggen wat er moet gebeuren voor en tijdens uw uitvaart

Een levenstestament legt u vast bij een notaris; reken op minstens € 250.
Als u geen wilsbeschikking of levenstestament hebt gemaakt en u wilsonbekwaam wordt verklaard, is het de rechter die bepaalt welke persoon gevolmachtigd wordt beslissingen namens u te nemen m.b.t. financiën, huisvesting, eigendommen, medische handelingen. Dat zijn niet altijd partner of de kinderen., maar bijv. een objectieve derde persoon.
> Info: ⌦ www.erfwijzer.nl, www.hetlevenstestament.nl

■ **Vaststellen van wils(on)bekwaamheid**
Voor het vastleggen van een testament of levenstestament moet iemand wilsbekwaam zijn. Voor de **uitvoering** van het levenstestament moet hij juist wils**on**bekwaam zijn. Of iemand wilsbekwaam of wilsonbekwaam is wordt in eerste instantie vastgesteld door de notaris. Bij twijfel moet hij een onafhankelijk arts vragen (niet huisarts of behandelende arts) een onderzoek te doen. Dat kost u € 250; de zorgverzekering vergoedt dit niet.
> Info: www.specialist-ouderengeneeskunde.nl/beoordeling-wilsbekwaamheid

■ **Voorkom ruzie bij een erfenis zonder testament**
Is er geen testament en moeten de familieleden zelf de erfenis verdelen, dan ontstaat er vaak een conflict. Om de spullen eerlijk te verdelen is er de volgende online hulp:
> Info: ⌦ www.eerlijkverdelen.nl/gratisuitproberen:

■ '**Ontzorgen**' **van erfgenamen**
Is er een testament, dan hebben erfgenamen soms moeite met het afwikkelen van de nalatenschap, vooral bij allerlei praktische zaken zoals: verkoop huis, verkoop auto, zorgen dat het huis leeg komt, verklaring erfrecht, aangifte erfbelasting etc.
Een RegisterExecuteur kan dergelijk zaken voor de erfgenamen professioneel regelen. In Best is dat:
> Bart Goossens, Spinnerstraat 1, ☎ 06-22282834, ⌦ info@goedachterlaten.nl www.goedachterlaten.nl

■ **Belastingvrij schenken aan uw kinderen**
Zolang u leeft kunt u belastingvrij schenkingen doen aan uw eigen kinderen, pleeg- of stiefkinderen, elk jaar: ca. € 5.600 per kind. En eenmalig kunt u ca. € 26.800 schenken tussen hun 18e en 40e jaar, en zelfs ca. € 105.000 als ze het besteden aan de aanschaf of verbouwing van een eigen woning.
> Info: ⌦ www.belastingdienst.nl (zoek op 'belastingvrij schenken')

■ **Schenken aan goede doelen**
Wilt u na uw dood de wereld een beetje beter achterlaten? Er zijn veel goede doelen op gebied van natuur, gezondheid, ontwikkelingshulp, kinderen, armoede en organisaties in uw eigen woonplaats. Een keus kunt u maken met via de gids Nalatenschap (bij Bestwijzer in de foldermolen) of via deze website.

> Info Goede doelen: ⌦ www.gidsnalatenschap.nl

■ **Uw eigen huis 'opeten': overwaarde omzetten in contanten**
Senioren, die over een eigen huis beschikken, denken er wel eens over na dit 'stenen bezit' te gaan verzilveren: d.w.z. om te zetten in contant geld, terwijl ze er wel in blijven wonen. Dat kan op verschillende manieren. Vraag van tevoren grondig advies, eerst bij uw eigen bank, daarna bij een financieel adviesbureau. Dit zijn de mogelijkheden:
– **Aflossingsvrije hypotheek** nemen bij uw eigen bank. Dat kan voor maximaal de helft van de waarde van het huis. U kunt het geld in één keer of gespreid op uw rekening krijgen. U hoeft niet af te lossen, maar betaalt jaarlijks rente (chter niet aftrekbaar)).
– **Opeethypotheek:** is een lening bij de bank die bestaat uit twee delen. Het ene deel kunt u ineens of gespreid opnemen, uit het andere deel wordt de rente betaald.
– **Huis verkopen en terughuren**: Bij deze 'sales and lease back'-constructie kunt u tot 80% van de woningwaarde contact in het handje krijgen, maar moet u daarna wel huur gaan betalen en bij overlijden valt er geen huis te erven. Deze constructie wordt aangeboden onder namen als Verzilverplan, Verzilvermijvast, Zilverwonenfonds, etc.
– **Huis verzilveren zonder huur erna**. U krijgt voor uw huis tot ca. 80% van zijn waarde, die u verspreid over een aantal jaren krijgt uitbetaald. U betaalt geen huur. En pas op het moment van verhuizen of overlijden wordt het huis echt eigendom van de andere partij. Deze constructie wordt aangeboden onder de naam Behouden Huis.
– **Duowonen** U verkoopt de grond onder de woning en ontvangt de actuele grondwaarde in één keer. Daarmee lost u een eventueel restant van uw hypothecaire lening af. Met de rest van het geld mag u doen wat u wilt, terwijl u in uw eigen huis blijft wonen. U betaalt wel een maandelijkse vergoeding voor het gebruik van de grond (canon).
> Info: www.consumentenbond.nl/hypotheek-senioren, > Overwaarde opnemen
> Info duowonen: ☎ 040-2047777 ⌦ www.nbg.nl/hypotheken/regelen/duowonen

BELANGENORGANISATIES VOOR ZORG IN BEST

■ **Adviesraad Sociaal Domein**
De Adviesraad Sociaal Domein is een door de gemeente ingesteld onafhankelijk orgaan, dat gevraagd en ongevraagd advies uitbrengt over relevante aangelegenheden binnen het hele sociaal domein, vooral m.b.t. de Jeugdwet, de Wmo en de Participatiewet.
De raad bestaat uit 11 inwoners van Best, die beschikken over deskundigheid of ervaring op deze terreinen. Zij behartigen o.a. de collectieve belangen van vragers van voorzieningen in Best op deze gebieden, informeert en raadpleegt de inwoners van Best hierover . Er zijn 10 vergaderingen per jaar en ze zijn openbaar.
> Info: ☎ 140499; postadres: ASDB p/a Office Support Best, Postbus 63, 5680AB Best
⌦ info@asdb.nl, www.asdb.nl

■ **Gehandicapten Platform Best (GPB)**
Het GPB behartigt de collectieve belangen van inwoners van Best met een fysieke, verstandelijke of psychische beperking. Het platform werkt samen met de gemeente, vertegenwoordigers van gehandicapten en met de GGzE. Daarnaast wordt voorlichting gegeven via website, nieuwsbrieven, thema-avonden en in de basisscholen en bij voortgezet onderwijs in Best.
> Info: ☎ 463951 of 851269, ⌦ secretaris@gpbest.nl, www.gpbest.nl

■ **SeniorenRaadBest**

De SeniorenRaadBest heeft als doel om voor alle 7000 senioren van Best een optimaal leefklimaat te bevorderen, vooral d.m.v. beïnvloeding van het beleid van de gemeente en van maatschappelijke organisaties op de gebieden welzijn, zorg, wonen, mobiliteit en dienstverlening. Ook informeren zij de Bestse senioren over lokale ontwikkelingen op deze gebieden en sporen aan tot actief deel te nemen aan het maatschappelijk leven.
De SeniorenRaadBest organiseert ook geregeld thema-bijeenkomsten in Prinsenhof, maakt hiervan verslagboekjes en verzorgt publicaties over bepaalde onderwerpen. Als speciale service voor alle senioren in Best verzorgt de Seniorenraad de Zorg- en Dienstenwijzer, die zowel in boekvorm (bij Bestwijzer) als digitaal beschikbaar is.
> Info: ☎ 396608, ⌦ secr@seniorenraadbest.nl, www.seniorenraadbest.nl

■ **Werkgroep Zorg**

Werkgroep Zorg, een onderdeel van de SeniorenRaadBest, behartiging de collectieve belangen van vooral senioren - maar ook overige inwoners - op het gebied van zorgverlening in Best in de breedste zin. De werkgroep streeft na:
- gesprekspartner zijn van politiek, vrijwilligersorganisaties en professionals in de zorg
- meedenken bij nieuwe ontwikkelingen in de zorgverkenning, opsporen en signaleren van knelpunten, problemen bespreekbaar maken en oplossingen zoeken.
- vinger aan de pols houden bij de invoering van veranderingen op zorggebied bij de gemeente en bij zorgverlenende organisaties
- initiatieven nemen betr. activiteiten ter verbetering van de zorgverlening in Best
- inwoners van Best op de hoogte houden van alles wat in Best aan zorg en diensten geboden wordt, door uitgeven van en actueel houden van Zorg- en dienstenwijzer.

> Info: ☎ 373964 ⌦ apmgvandenhurk@onsbrabantnet.nl, seniorenraadbest.nl/aandachtsgebieden/zorg/