

Sociale kaart

Met DE STAP naar gezonder-kaart werk je aan jouw geluk en gezondheid. De kaart heeft 6 thema's waarvoor je kunt invullen wat en wie daarbij belangrijk voor je zijn. Familie en vrienden spelen vaak een belangrijke rol, maar in **Son en Breugel** zijn ook veel organisaties actief die je kunnen helpen met deze persoonlijke vragen. Een klein deel van deze organisaties staan in deze sociale kaart. De LEVgroep kan ondersteunen bij het invullen van DE STAP naar gezonder-kaart.



Scan deze QR-code om een inlegvel die past bij jouw situatie aan te maken.



 **Gezond en fit zijn**

 **Genieten van het leven**

 **Mentaal sterk zijn**

 **Goed contact met anderen**

 **Zinvol leven**

 **Voor mezelf zorgen**



Centrum Maatschappelijke Deelname

In gesprek met de kaart

Het CMD kan u verder helpen met uw persoonlijke vraag over:

- opvoeding
- huisvesting
- financiën en inkomen
- gezondheid
- werk
- zinvolle dag invulling
- school
- zorg

Een medewerker van het CMD zal uw vragen op een rijtje zetten.

Daarna helpen zij je zelf, of ze sturen je door naar een andere organisatie in Son en Breugel. **Het CMD is goed op de hoogte van het lokale aanbod.**

Je vindt op deze kaart *een selectie* van de organisaties waar het CMD naar door verwijst. Je kunt hier ook zelf rechtstreeks contact mee opnemen.

Bereikbaarheid:

Vrije inloop op werkdagen van 9.00 - 12.30 te Heistraat 6 in Son en Breugel.

Telefonisch een afspraak maken op werkdagen van 9.00 tot 12.30.

TEL 0499 491470

WEB cmdsonenbreugel.nl

MAIL cmd@sonenbreugel.nl



Steunpunt Mantelzorg

voor:

- Informatie, advies en begeleiding: praktische tips en antwoorden op jouw vragen.
- Emotionele en praktische ondersteuning: een luisterend oor of hulp bij jouw situatie.
- Cursussen en themabijeenkomsten: leer meer over mantelzorg en deel ervaringen met anderen.
- Ontspanningsactiviteiten: even tijd voor jezelf, voor jong en oud.

Speciaal aanbod voor jonge mantelzorgers: Activiteiten en ondersteuning voor mantelzorgers tot en met 18 jaar.

Meld je aan en ontvang onze nieuwsbrief. Zo ben je altijd op de hoogte van activiteiten. De agenda van actuele activiteiten staat op onze website: levsonenbreugel.nl.

TEL 0499 475 361

WEB levsonenbreugel.nl

MAIL steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl



Samen Fit en Veilig

In een groep met alleenstaande 65-plussers uit Son en Breugel werken aan veiligheid, gezondheid en gezelligheid. Deelnemers laten dagelijks via een kleine appgroep weten dat ze oké zijn. Ook zijn er beweegbijeenkomsten. Initiatief van de Digidokters van Son en Breugel verbindt. Deelname is gratis.

CONTACTPERSOON: Els van Schijndel

TEL 06 81 13 56 91

MAIL samenfitenveilig@gmail.com



De Stap Naar Gezonder

Iedereen wil fit en gezond zijn. Daar kun je zelf veel aan doen. DE STAP naar gezonder kan je daar bij helpen. Je vindt hier tips en online trainingen over bijvoorbeeld: omgaan met stress, omgaan met verlies, zinvol leven, omgaan met geld, opvoeden, mantelzorg en goed slapen.

WEB destapnaargezonder.nl



LEVgroep

De LEVgroep is er voor vragen over: (mantel)zorg, wonen, opvoeden, relaties, werken, geldzaken, (het invullen van) formulieren, vrijwilligerswerk en actief zijn in je eigen wijk of buurt. Bezoekadres: Heistraat 6 5691 CA Son en Breugel.

TEL 0499 475 361 (werkdagen 9-12.30)

WEB levgroep.nl

MAIL teamsonenbreugel@levgroep.nl



Stichting Vrijwillige Mantelzorg Bos

Onze vrijwilligers zijn opgeleid om uw taak als mantelzorger een paar uurtjes per week over te nemen. Zodat u zelf een keer kunt ontspannen.

TEL 06 15 62 02 62

WEB vrijwilligemantelzorg.nl

MAIL coördinatoren@vrijwilligemantelzorg.nl



Alzheimer Cafe Best Oirschot Son & Breugel

Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familie en vrienden, en andere belangstellenden. Iedere 4e woensdag van de maand, vanaf 19.00 uur in Zalencentrum 't Zand in Oirschot.

TEL 06 15 90 04 76

WEB alzheimercafe.bos@alzheimervrijwilligers.nl



ANWB AutoMaatje

Tegen een kleine vergoeding brengen vrijwilligers u naar de kapper, familie of de dokter.

TEL 0499 209 609
WEB sonenbreugelverbindt.nl
MAIL automaatje@sonenbreugelverbindt.nl



Zelfhulpnetwerk

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant brengt lotgenoten bij elkaar. Omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak beter begrijpen waar u mee worstelt dan mensen die niet dezelfde ervaring hebben. Er zijn heel veel verschillende groepen. Denk bijv. aan rouwverwerking.

TEL 040-2118328
MAIL eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl
WEB zelfhulpnetwerk.nl



Thuiszorgorganisaties

De Thuiszorg begeleidt bij herstel of tijdens het ziekteproces. Zij bieden verzorging en verpleging thuis. Thuiszorgmedewerkers helpen bijvoorbeeld met het wassen, klaarzetten en geven van medicijnen en het aan- en uitkleden. Daarnaast bieden zij ook ondersteuning bij het zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Denk aan hulp bij maaltijd of de dagbesteding.

Er zijn diverse thuiszorgorganisaties. Je kunt hier zelf contact mee opnemen, maar het CMD kan daar ook bij helpen.



De Zonnebloem

De Zonnebloem is er voor senioren met een lichamelijke beperking. Vrijwilligers van de zonnebloem komen graag langs voor een praatje of om met u op stap te gaan.

TEL 06 30 82 72 31
WEB zonnebloem.nl/sonenbreugel



Stichting MEE

Gewoon meedoen, ook als u of uw kind een beperking of chronische ziekte heeft. Soms heeft u daar ondersteuning bij nodig. MEE biedt informatie, advies en ondersteuning op maat. Denk aan ondersteuning bij werk, wonen, geld-zaken of regelgeving, opvoeding of ontwikkeling.

TEL 088 465 35 55
WEB meedemeentgroep.nl



Kerken

R.K. PAROCHIE ST. ODA

Als u het op prijs stelt, kan iemand u vanuit de parochie thuis komen bezoeken. Via de caritas zet de parochie zich met name in voor mensen in nood.

TEL 0413477741
WEB secretariaat@heiligeodaparochie.nl
MAIL heiligeodaparochie.nl

PROTESTANTSE KERK

Als u contact zoekt met onze kerk dan kan dat via onze kerkelijk werker.

TEL 06 58 77 44 50
WEB pgsintoedenrodesonenbreugel.nl
MAIL kerkelijkwerker@pgsintoedenrodesonenbreugel.nl



Stichting Met Je Hart

Met je hart Son en Breugel laat ouderen die nog zelfstandig wonen maar zich eenzaam voelen weer genieten. Van mooie momenten én van nieuwe vriendschappen. Dat doen we door waardevolle, terugkerende, ontmoetingen voor hen te organiseren.

TEL 06 - 52 77 23 29
MAIL dianne.vanhak@metjehart.nl
WEB metjehart.nl



HOi-Huis

Het HOi-Huis is ontstaan als een zelfstandig particulier initiatief voor actieve senioren op een ruime, centrale locatie waar senioren hun hobby's kunnen uitoefenen, elkaar kunnen ontmoeten en terecht kunnen voor informatie.

TEL 0499 465 555
MAIL info@hoihuis.nl
WEB hoihuis.nl



Computer-, tablet- en smartphone inloopspreekuur

Door de Digidokters (werkgroep van Son en Breugel Verbindt) en de bibliotheek. Voor vragen over: (zorg)apps op je smartphone of tablet, verlengen rijbewijs, aanvraag van toeslagen, inloggen met DigiD, invullen van formulieren, e-books en nog veel meer. Woensdag van 16:00 - 17:00 uur in het Dommelhuis (De Bibliotheek).

WEB bibliotheekdommeldal.nl

