

SOCIALE KAART



gemeente
son en breugel

Het CMD van Gemeente Son en Breugel werkt nauw samen met veel organisaties die ondersteuning bieden in de gemeente. Op deze kaart staat **een kleine selectie** van alle organisaties waar u terecht kunt. Het CMD helpt u graag verder zodat zoveel mogelijk ouderen van **Son en Breugel** hun dagen gezond doorbrengen.



CMD - Centrum Maatschappelijke Deelname

Deze kaart bevat een **klein deel** van organisaties in Son en Breugel. **Het CMD kan u verder helpen** met uw persoonlijke vraag. Ook staat informatie in:

- de digitale Seniorengids A-Z op seniorenraadsonenbreugel.nl/seniorengids/
- de huis aan huis verspreide Mantelzorgwijzer en huis aan huis verspreide Informatiemagazine, en ook digitaal op sonenbreugel.smartmap.nl

U kunt zonder afspraak binnenlopen bij het CMD, in het Dommelhuis.

- welzijn en zorg
- omgaan met geld
- dagbesteding
- zelfstandig blijven wonen
- vrijwilligerswerk
- hulp en advies over opvoeden van uw kind
- mantelzorg

Een medewerker van het CMD zal uw vragen op een rijtje zetten. Daarna helpen zij u zelf, of ze sturen u door naar een andere organisatie in Son en Breugel. **Het CMD is goed op de hoogte van het lokale aanbod.** U vindt hieronder **een selectie** van de organisaties waar het CMD naar door verwijst. U kunt hier ook zelf rechtstreeks contact mee opnemen.

Bereikbaarheid:

Vrije inloop op werkdagen van 9.00 - 13.00 in het Dommelhuis; Kerkplein 5, Son en Breugel

Telefonisch een afspraak maken op werkdagen van 9.00-13.00 & 13.30 - 15.00

Het CMD verhuist in de tweede helft van 2025 naar het voormalige filiaal van de Rabobank: Heistraat 6, 5691 CA Son en Breugel.

☎ 0499 491470 | 🌐 cmdsonebreugel.nl

DE STAP NAAR GEZONDER

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

🌐 destapnaargezonder.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.

☎ 06 15 62 02 62

✉ coördinatoren@vrijwilligemantelzorg.nl

🌐 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 in Zalencentrum 't Zand in Oirschot.

☎ 06 15 90 04 76

✉ alzheimercafe.bos@alzheimervrijwilligers.nl

ANWB AutoMaatje

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

☎ 0499 209 609

✉ automaatje@sonenbreugelverbindt.nl

🌐 sonenbreugelverbindt.nl

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.

☎ 06 30 82 72 31

🌐 zonnebloem.nl/sonenbreugel

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.

☎ 06 - 52 77 23 29

✉ dianne.vanhak@metjehart.nl

🌐 metjehart.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.

☎ 040-2118328

✉ eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

🌐 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.

SAMEN AAN TAFEL

Een keer in de 14 dagen komen alleenstaande ouderen in een vaste groep van 6-7 personen, bij elkaar om te eten. Dat kan bij iemand thuis, of bij een vrijwilliger.

☎ 0499 53 80 83 62

✉ gerdaural@gmail.com

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, geldzaken of regelgeving, opvoeding of ontwikkeling.

☎ 088 465 35 55

🌐 meedemeentgroep.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.

☎ 0499 465 555

✉ info@hoihuis.nl

🌐 hoihuis.nl

MANTELZORGCAFE

Bent u mantelzorger en wilt u graag andere mantelzorgers ontmoeten? Kom dan naar het mantelzorgcafé! U kunt er alle vragen stellen die u als mantelzorger bezighouden. Ook staat er soms een spreker op het programma.

☎ 0499 475 361

✉ steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

🌐 levsonenbreugel.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.

☎ 0413477741

✉ secretariaat@heiligeodaparochie.nl

🌐 heiligeodaparochie.nl

Protestantse kerk

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

☎ 06 58 77 44 50

✉ kerkelijkwerker@pgsintoedenrodesonenbreugel.nl

🌐 pgsintoedenrodesonenbreugel.nl

Inlegvel MGWOK kaart van Son en Breugel
versie december 2024

JOUW EIGEN NETWERK

Denk ook aan de personen die u in uw eigen netwerk heeft die u kunnen ondersteunen bij de aandachtsgebieden van de Morgen Gezond Weer Op Kaart. Dit kan een mantelzorger zijn, een vriend of vriendin of een hobbymaatje. Daarnaast kunt u ook denken aan de buurvrouw/man of iemand anders in uw directe omgeving.

Misschien kunt u ook nog wel iets betekenen voor een ander op een bepaald gebied? Vertel dit dan aan deze persoon.

