

Iedereen doet mee!

In Eijsden-Margraten

Open inloop, activiteiten en andere basisvoorzieningen voor hulp en ondersteuning in onze gemeente



Meedoen is voor iedereen!

Open inloop en activiteiten voor hulp en ondersteuning in Eijsden-Margraten

Mensen ontmoeten, actief bezig zijn en gewoon samen zijn: het is niet altijd vanzelfsprekend. In onze gemeente kunt u op verschillende plekken terecht om mensen te ontmoeten of ondersteuning te ontvangen. In dit boekje over ondersteuning in gemeente Eijsden-Margraten vindt u informatie over bewegen, ontmoeten, rondkomen, zorg en welzijn.

Een fit en vitaal leven is enorm belangrijk. Het zorgt voor een goede weerstand, rust in het hoofd en het leidt tot een plezierig leven. Lukt dat (even) niet? Dan kunt u gebruikmaken van de hulp van allerlei organisaties, en vrijwilligers en professionals. Of meedoen aan activiteiten die worden georganiseerd. Iedereen mag hiervan gebruikmaken. Dit betekent dat u geen toestemming of indicatie nodig heeft van uw huisarts of de gemeente om deze plekken te bezoeken. U bent van harte welkom!

Vervoer

Kunt u zelf niet naar de activiteiten of ontmoetingsplek komen? Heeft u geen naaste die u kan brengen? Dan kunt u gebruikmaken van het openbaar vervoer, zoals de Buurtbus. Vrijwilligers

pendelen met Lijn 791 van de Buurtbus tussen Eijsden, Margraten, Reijmerstok, Valkenburg en Meerssen. Lukt dit niet? Dan kan de Vrijwillige Hulpdienst u misschien helpen. Bel 06 2543 5317.

Deelauto's

Kunt u soms even een auto gebruiken, maar heeft u er niet direct een voor de deur staan? Dan is een deelauto een uitkomst. In onze gemeente vindt u de deelauto's op het Raadhuisplein in Cadier en Keer. In Eijsden staan deze op de Breusterhof en het Stationsplein.

Kijk op www.greenwheels.nl en op www.startmetdelen.nl voor algemene informatie.

Voorzieningen en activiteiten

De voorzieningen en activiteiten in deze folder hebben we verdeeld in thema's. Zo ziet u snel wat bij u past:

● Activiteiten en ontmoeten	4
● Bewegen	8
● Geld- en inkomensondersteuning	10
● Hulp, ondersteuning en zorg	13
● Jeugd en gezin	19
● Taal en Digi Cafés	22
● Vrijwilligerswerk en zelf organiseren	23



Heeft u vragen?

Zoekt u hulp of ondersteuning, maar weet u niet goed wat bij u past? Of wilt u na het lezen van deze brochure meer informatie? Het Sociaal Team van de gemeente Eijsden-Margraten helpt u graag verder! U kunt ons elke maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur bellen. Een e-mail sturen kan natuurlijk ook.



043 458 8488



sociaalteam@eijsden-margraten.nl

Activiteiten en ontmoeten

Mensen ontmoeten, actief bezig zijn en gewoon samen zijn: het is niet altijd vanzelfsprekend. Dit geldt vooral als u door uw persoonlijke situatie of uw leeftijd vaak (alleen) thuis bent. In onze gemeente kunt u elkaar op verschillende plekken ontmoeten.



Onze gemeente kent een rijk verenigingsleven. Vol ontmoeting, muziek, sport, cultuur en geloof. Kijk voor alle verenigingen op www.eijsden-margraten.nl.

De Zonnebloem

Heeft u een lichamelijke handicap? Bent u langdurig ziek? Of lichamelijk hulpbehoevend? De vrijwilligers van De Zonnebloem organiseren activiteiten, aangepaste vakanties en bezoeken inwoners. Voor jong én oud.

www.zonnebloem.nl, afdeling Margraten 076 564 6464, afdeling Eijsden e.o. 06 5733 8338

Gruelles

Heemkundevereniging Gruelles organiseert diverse activiteiten in Gronsveld en Rijckholt. Lijkt het u leuk om mee te doen? Vrijwilligers zijn altijd welkom bij Gruelles. www.gruelles.org

KBO Limburg

Bent u ook van mening dat gezond en goed oud worden belangrijk is? Maar dat 'oud zijn' toch echt een ander verhaal is? De bijna 3000 vrijwilligers van KBO Limburg organiseren activiteiten en komen op voor de belangen van senioren op lokaal en regionaal niveau. Doe ook mee!

<https://kbogronsveld-rijckholt.nl>

Sociaal Centrum Eijsden

Kom moestuinieren, mediteren, meedoen in het Repair Café, samen ontbijten, samen koken, eten en nog veel meer. In het Sociaal Centrum Eijsden bruist het van de activiteiten! Georganiseerd voor én door inwoners van Eijsden.

www.sceijsden.nl, Prins Hendriksstraat 21 in Eijsden

ZijActief Limburg

Bij ZijActief is elke vrouw van harte welkom! U voelt zich snel thuis in onze club, waar u in uw eigen omgeving vrouwen ontmoet. Lekker bijkletsen tijdens een creatieve activiteit of actuele onderwerpen en taboes aan de orde stellen: het kan bij ZijActief! www.zijactief limburg.nl

Huiskamers

Ontmoet buurtgenoten in één van onze huiskamers! Kom gezellig samen, maak een praatje, speel een spel of drink een kop koffie. Iedereen is welkom, vrije inloop. De huiskamers zijn een fijne plek om mensen te ontmoeten en deel te nemen aan de gemeenschap. Stichting Trajekt ondersteunt de vrijwilligers. Meer info? Bel 06 2543 5317.

Banholt

Ma & do van 14.00-16.30 uur
't Patronaat, Bredeweg 3,
herm035@planet.nl

Bemelen

Om de twee weken op woensdag
Voetbalkantine Bemelen en
wisselende locatie, francine.
troisfontaine@home.nl

Cadier en Keer

Ma & wo van 13.30-16.30 uur
Basisschool de Keerkring,
Groenstraat 17,
annelieshermsen@ziggo.nl

Eijsden

Wo & vr van 14.00-16.30 uur
Sociaal Centrum, Prins Hendrik-
straat 21, ja.philippens@gmail.com

Gronsveld

Wo van 13.30-17.00 uur
Kerkplein 7,
meertens-wassenaar@ziggo.nl

Margraten "La belle Fleur"

Ma, di & do van 13.30-16.00 uur
't Hoes van Mergraote,
Schinkepoort 69,
hcpceke@home.nl

Mesch

Do van 13.30-17.00 uur
De Laethof, Langstraat 3,
j.lippertz@zwxs.nl

Mheer

Ma van 14.00-16.00 uur
Tennisvereniging, De Gelliment 34,
meijvangerwen@hotmail.com

Noorbeek

Wo van 14.00-16.00 uur
La Maison Village, Dorpsstraat 4,
vandorp-jahae@ziggo.nl

Oost Maarland

Ma van 13.30-16.00 uur
Kantine Oranje Boys, Kerkeweg,
marie-elise.geron@live.nl

Scheulder

1 x per maand open
Gemeenschapshuis Scheulder,
Scheulderdorpsstraat
hjml.willems@home.nl

St. Geertruid

Do van 13.00-16.00 uur
Basisschool St. Gertrudis,
Schoolstraat 28, tpittie@home.nl
en simons.christa@gmail.com

Senioren- en bejaardenverenigingen

Bejaardenvereniging Mheer

Mw. S. Dobbelsstein
De Gelimment 23
6261 PH Mheer
043 457 2378
sofie.dobbelsstein@icloud.com

Bejaardenvereniging Rijckholt

Mw. G. Schroen
Achter het Tolhuis 4
6247 EL Gronsveld
043 408 3569
giel.schroen@gmail.com

KBO afd. Gronsveld/Rijckholt

Mw. A. Dupont-Besseling
Carolusweg 2
6247 CV Gronsveld
06 1214 5439
anw.dupont@hotmail.com

Seniorensociëteit Eijsden

Mw. M. Meertens-Schiffelers
Verdistraat 23
6245 GL Eijsden
043 409 1988

Seniorenvereniging Bemelen

Mw. R. Schlösser-Vollers
Oude Akerstraat 44
6268 NE Bemelen
043 407 1254
rosette.schlösser@ziggo.nl

Seniorenvereniging Blijvende Levensvreugde

Dhr. H. Kaelen
Eijkerstraat 15
6269 BL Margraten
043 458 9033
hcgkaelen@hetnet.nl

Seniorenvereniging Oost-Maarland

Mw. G. Odekerken-Rose
Pastoor Starmanstraat 7
6245 MJ Eijsden
043 409 2066
j.odekerken1@home.nl

Seniorenvereniging St. Brigida Noorbeek

Dhr. H. Bendermacher
St. Maartensweg 8
6255 AP Noorbeek
043 457 1623
maria.bendermacher@gmail.com

Bewegen

Bewegen is gezond! Zo blijft u vitaal en fit. Wilt u graag (meer) bewegen? Weet u niet waar u moet beginnen? Of lukt het niet meer goed zelfstandig? In Eijsden-Margraten is een divers sport- en beweegaanbod voor mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.



Kijk voor alle sportclubs en -verenigingen in gemeente Eijsden-Margraten op: www.eijsden-margraten.nl/sport-en-beweegaanbod of bel: **043 458 8488**.

Beweegpas

Welke sport past bij u? Maak kennis met verschillende sporten en ontdek het met de Beweegpas! Met de pas kunt u tien gratis sportlessen uitproberen, maximaal twee keer per aanbieder. info@eijsden-margraten.nl, **043 458 8488**

Fietsmaatjes

Fietst u graag? Lukt dit niet (meer) zelfstandig? Fietsmaatjes maakt fietstochtjes in uw eigen omgeving mogelijk voor mensen van alle leeftijden die niet zelfstandig durven of kunnen fietsen. Gezond bewegen in de buitenlucht doet gasten en vrijwilligers goed! www.fietsmaatjeseijsdenmargraten.nl/contact, **06 2510 8588**

Programma In Beweging

Wilt u graag (meer) bewegen? Maar weet u niet zo goed hoe u kunt beginnen? En in beweging te blijven? Het programma 'In beweging' helpt u de eerste stap te zetten en om structureel meer in beweging te komen.

info@eijsden-margraten.nl, **043 458 8488**

Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO)

Bent u 55 jaar of ouder? Wilt u op een verantwoorde manier in beweging blijven? Dan is MBVO misschien iets voor u! Onder professionele begeleiding kunt u zwemmen, volksdansen en/of meedoen aan gymnastiek, sport & spel. Door subsidie van de gemeente kunt u tegen relatief lage kosten meedoen aan een van de speciaal ontwikkelde ontwikkelde lesprogramma's bij Stichting Sport en Welzijn Eijsden-Margraten.

www.zwembaddetrefker.nl/meer-bewegen-voor-ouderen, **043 409 1807**

Valpreventie

Wilt u leren hoe u kunt voorkomen dat u valt? Of hoe u moet vallen als het toch gebeurt? Dat noemen we valpreventie. In onze gemeente werken zorgprofessionals samen aan het valpreventieprogramma Vitaal en Veilig thuis. Wilt u meer weten over valpreventie of heeft u vragen? Bel de coördinator via **043 458 8488** of mail naar valpreventie@eijsden-margraten.nl

Wandelgroepen

Speciaal voor senioren organiseren Envida, InHarmony en de gemeente Eijsden-Margraten wandelgroepen voor mensen tussen de 70 en de 90 jaar. In verschillende kernen zijn deze wandelgroepen actief.

info@eijsden-margraten.nl, **043 458 8488**

Geld- en inkomens-ondersteuning

Heeft u behoefte aan hulp- en ondersteuning bij geldzaken en uw administratie? Dan zijn er verschillende mogelijkheden.

Humanitas hulp administratie

Heeft u hulp nodig met uw geldzaken en administratie? Humanitas helpt u om zaken op orde te brengen en te houden. maastricht@humanitas.nl

Hulp bij geldzorgen

Kom naar het inlooppreekuur Geldzorgen. U hoeft geen afspraak te maken en het is gratis. De gemeente Eijsden-Margraten organiseert het inlooppreekuur samen met de Kredietbank Limburg. Een medewerker luistert naar uw geldzorgen en kijkt samen met u naar oplossingen. Wacht niet te lang. Hulp zoeken geeft rust en zorgt voor meer overzicht. Wekelijks inlooppreekuur, afwisselend in de bibliotheek van Eijsden en Margraten. Kijk voor de datums en tijden op de website van de bibliotheek of de gemeente. Meer informatie of een persoonlijke afspraak maken? Bel **043 458 8488** (gemeente) of **088 101 9903** (Kredietbank).

Hulp bij invullen van formulieren

Heeft u hulp nodig bij het invullen van uw aanvragen van de toeslagen en aangiften inkomstenbelasting bij de Belastingdienst? Kom langs bij de bibliotheek in Eijsden en Margraten. www.heuvellandbibliotheeken.nl, **043 458 9151** of **043 409 3320**

Hulp bij schulden

Heeft u schulden of betalingsachterstanden? Heeft u hulp nodig? Neem direct contact op of loop binnen op het inlooppreekuur in de bibliotheken van Margraten of Eijsden. sem@eijsden-margraten.nl, **043 458 8488** (ma-vr 09.00-12.00 uur), www.eijsden-margraten.nl, www.heuvellandbibliotheeken.nl

Klapperproject

Heeft u hulp nodig bij het ordenen van uw administratie? Of zien hoe u erfinancieel voorstaat? De vrijwilligers van het klapperproject van Stichting Trajekt helpen u met uw thuisadministratie, het op orde brengen van uw (digitale) brieven en papieren. Ook wijzen zij u op voorzieningen en regelingen die u nog niet kent of gebruikt. www.trajekt.nl/initiatief/klapperproject-maastricht

Repair Café

Kapotte spullen weggooien? Geef uw spullen een tweede kans bij een van de twee Repair Cafés in onze gemeente.

Sociaal Centrum Eijsden: elke eerste en derde donderdag van de maand, van 13.00-17.00 uur. Prins Hendrikstraat 21 Eijsden

Stichting Wereldwijd: elke tweede en vierde woensdag van de maand van 10.00-15.00 uur. Klompenstraat 1a Eckelrade

Snuffelwinkeltje Eijsden

Iedereen kan hier terecht om gezellig een kop koffie of thee te drinken, een praatje te maken en natuurlijk om te 'snuffelen' tussen het (gratis!) aanbod van dat moment. **Breusterstraat 31 Eijsden (di, wo, za van 10.00-12.00 uur)**

Vincentiusvereniging Eijsden

Woont u alleen, bent u hulp behoevend of heeft u moeite om de eindjes aan elkaar te knopen? Vincentiusvereniging Eijsden biedt financiële steun voor individuele huishoudens of projecten. Deze lokale vereniging opereert in en vanuit de lokale gemeenschap. www.vincentiuseijsden.nl

Inkomensondersteuning

Bijstandsuitkering

Algemene bijstand is een uitkering die bedoeld is voor mensen die zelf niet genoeg geld hebben om van rond te komen. Algemene bijstand wordt ook wel een bijstandsuitkering of Participatiewet uitkering genoemd.

Bijzondere bijstand

Heeft u onverwachte kosten die u zelf niet kan betalen? De gemeente kan u helpen om deze kosten te betalen. Dit heet bijzondere bijstand.

Individuele inkomenstoeslag

Een tegemoetkoming voor personen die drie jaren of langer leven op of beneden bijstandsniveau. Dit is een bedrag waar u eens per 12 maanden aanspraak op kan maken.

Studietoelage

Een financiële tegemoetkoming voor studenten die door een structurele medische beperking niet in staat zijn om te werken naast het volgen van een studie.

Tegemoetkoming maatschappelijke participatie

De gemeente kent drie minimaregelingen:

- Tegemoetkoming maatschappelijke participatie;
- Tegemoetkoming in de kosten van schoolgaande kinderen;
- Tegemoetkoming premie aanvullende zorgverzekering.



Vragen over Inkomensondersteuning?

Neem contact op met het Sociaal Team van de gemeente.
Bel **043 458 8488** op maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur. Of stuur een e-mail naar sociaalteam@eijsden-margraten.nl.
Meer informatie zie www.eijsden-margraten.nl/inwoners-overzicht/werk-inkomen-en-schulden.

Hulp, ondersteuning en zorg

Heeft u zorg en ondersteuning nodig? Of uw partner of ouder? Bijvoorbeeld vanwege ouder worden, (chronische) ziekte of een beperking? In onze gemeente zijn er verschillende aanbieders van zorg en ondersteuning actief.



Dagbesteding

In onze gemeente zijn verschillende aanbieders van dagbesteding. Voor zowel (jong) volwassenen als ouderen.

Envida

Bent u op leeftijd en woont u nog thuis? Heeft u behoefte aan professionele hulp en ondersteuning bij uw dagbesteding? Envida biedt u een gevarieerd en gezellig dagprogramma op verschillende locaties. Vraag de wijkverpleegkundige van Envida voor meer informatie of loop binnen.

Schinkepoort 69 Margraten, 043 631 4845

In Harmony

In Harmony ondersteunt u als u het lastig vindt om uw dag op een zinvolle manier in te vullen. Dit kan via individuele of groepsactiviteiten, thuis of op een In Harmony-locatie, afgestemd op persoonlijke wensen. Met aandacht voor welzijn, geborgenheid en zelfredzaamheid helpen we zowel u als uw mantelzorger om prettig in uw eigen omgeving te blijven wonen.

www.inharmonyonline.nl, 06 2166 1414 of 06 1220 4650, contact@inharmonyonline.nl

Sociaal Centrum Eijsden

Sociaal Centrum Eijsden is een plek waar het bruist van de activiteiten, georganiseerd voor én door inwoners van Eijsden. U bent van harte welkom om mee te doen! **Prins Hendrikstraat 21 Eijsden, 06 8397 6118**

Sawubona

Sawubona organiseert activiteiten voor (jong)volwassenen, waarbij persoonlijke ontwikkeling en natuur centraal staan. Verbinding met elkaar en de omgeving is de basis voor groei. Iedereen is welkom om eens langs te komen! **Heiweg 15 Sint Geertruid, info@sawubona.nl, 06 5121 2946**

Algemeen Maatschappelijk Werk

Ervaart u problemen in uw relatie, bij de scheiding of is er sprake van huiselijk geweld, spanningsklachten, (rouw)verwerking, eenzaamheid, problemen met opvoeding en/of financiële problemen? Dan kunt u terecht bij Algemeen Maatschappelijk Werk van Stichting Trajekt. Hier kunt u hulp en ondersteuning krijgen bij diverse materiele en psycho-sociale problemen.

www.trajekt.nl/initiatief/maatschappelijk-werk-eijsden-margraten, 043 763 0050

Buddyzorg Limburg

Wilt u graag met ondersteuning van een buddy dingen mogelijk maken die (nog) wel kunnen? Buddyzorg Limburg biedt sociaal- emotionele ondersteuning aan kinderen, jongeren en volwassenen die door een ernstige chronische of levensbedreigende lichamelijke ziekte problemen ondervinden in het dagelijkse leven.

www.burgerkrachtlimburg.nl/project/buddyzorg-limburg

Casemanager Hulp bij dementie

De casemanager dementie biedt hulp en ondersteuning voor mensen met dementie en hun omgeving. Vraag het aan uw wijkverpleegkundige of huisarts of stuur een e-mail. **info@hulpbijdementiemaastrichtheuvelland.nl**

Consulent welzijn Volwassenen

De consulent welzijn kijkt samen met u hoe u zo prettig en zelfstandig mogelijk kan blijven wonen en leven. Heeft u vragen over dagbesteding of over sociale contacten? Over mantelzorg of vrijwilligerswerk? Of over andere zaken die uw welzijn raken? Dan denkt de consulent welzijn graag met u mee en zoekt samen met u naar passende ondersteuning of activiteiten in de buurt. Tijdens een gesprek staat uw situatie centraal: wat kunt en wilt u nog? Waar liggen uw interesses? En wat draagt bij aan uw welzijn? **info@eijsden-margraten.nl, 043 458 8488**

Envida Ledenservice

Met behulp van het servicepakket van Envida Ledenservice kunt u ervoor zorgen dat er tijd is voor andere dingen of kunt u zo lang mogelijk gezond thuis blijven wonen. Ook ontspannende activiteiten die uw welzijn bevorderen zijn in ons aanbod opgenomen. **www.envida.nl/ledenservice/contact/lid-worden, 043 369 0610, ledenservice@envida.nl**

Hestia Mheer

Diverse vrijwilligers van de informele zorggroep Hestia in Mheer zetten zich in om het leven van oudere, zieke en/of eenzame mensen te veraangename. Zij brengen hen af en toe een bezoekje, wandelen samen een stukje, vervoeren en/of begeleiden hen bij een bezoek aan dokter of ziekenhuis. **pjer.senden.hestia@gmail.com**

Humanitas Maastricht-Heuvelland

Humanitas Maastricht-Heuvelland is er voor u als u met hulp van een vrijwilliger op eigen kracht iets wil veranderen aan uw situatie. Eén van de projecten is het 'Maatjesproject'. **Algemeen: Baron van Hövellstraat 4, Maastricht, maastricht@humanitas.nl, 043 356 0448. Humanitas Maatjesproject: 06 3052 5401**

Informatiepunt Eenzaamheid

Zoekt u informatie over eenzaamheid? Kent u iemand die eenzaam is? Of wilt u helpen? Neem dan contact op met Simonetta of Ankie, de gezichten achter het informatiepunt. Zij bieden een luisterend oor, denken mee en brengen mensen met dezelfde interesses in contact met elkaar.
eenzaamheid@eijdsden-margraten.nl, 06 2184 4313

Informele ondersteuning en buurtzorg

Woont u zelfstandig? En heeft u af en toe behoefte aan wat hulp. Praktische hulp, bij een klusje in huis of met boodschappen doen, bijvoorbeeld. Maar ook sociale hulp, want iedereen heeft behoefte aan een praatje op z'n tijd? Bel dan met de coördinator via **06 2543 5317. www.eijdsden-margraten.nl/nl/Inwoners-overzicht/Zorg-en-maatschappelijke-ondersteuning-Wmo/Stichting-Vrijwillige-Hulpdienst**

InHarmony Spésjaal

InHarmony Spésjaal biedt verschillende arrangementen, zoals 'Eigen kracht', 'Rust', 'Nacht' of 'Verwennen'. De kosten van deze begeleiding zijn voor eigen rekening.
www.inharmonyonline.nl/spesjaal

Laatste levensfase: Informele ondersteuning en buurtzorg

Speciaal opgeleide vrijwilligers bieden ondersteuning tijdens de laatste levensfase, inclusief het waken bij de zieke, het bieden van hulp en emotionele steun aan stervenden en hun naasten. Ze werken nauw samen met mantelzorgers, huisartsen en verpleegkundigen. Meer weten? Bel met de coördinatoren van de informele buurtzorg. De telefoonnummers vindt u hierboven, onder Informele ondersteuning en buurtzorg.

Maatjes project (LEVANTOgroep)

Wilt u het leven van mensen met langdurige psychiatrische problemen wat lichter maken? Help hen bij dagelijkse dingen, het doorbreken van eenzaamheid en het zetten van nieuwe stappen. Word vrijwilliger (maatje) bij LEVANTOgroep.
vrijwilligerswerk@levantogroep.nl, www.levantogroep.nl/vrijwilligers

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Heeft u een beperking en/of chronische ziekte? Vindt u het fijn als iemand tijdelijk met u meedenkt over het leren organiseren van uw leven? De cliëntondersteuner van MEE Zuid-Limburg biedt volwassenen en ouderen hulp, informatie, ondersteuning en advies. Ook bij het aanvragen van een voorziening of een gesprek met de gemeente. **088 010 2222, info@meezuidlimburg.nl**

Platform Zorgvragers Eijdsden Margraten (ZEM)

Heeft u een lichamelijke of verstandelijke beperking? Of een chronische ziekte? Platform ZEM kan uw belangen behartigen op verschillende thema's.
www.platformzem.nl, info@platformzem.nl

Senior Service Zuid Limburg

Zoekt u mantelzorgondersteuning en thuishulp? Senior Service kent als geen ander uw omgeving en wensen. Van gezelschap voor ouderen tot aan nachtzorg thuis: Senior Service staat voor u klaar! **limburg-zuid@seniorservice.nl**

Mantelzorgondersteuning

Zorgt u voor iemand? Dan kunt u te maken krijgen met wetten en regels. Ook kunt u vragen hebben over geldzaken of de combinatie van mantelzorg en werk. Iedere vraag en situatie is anders, MEE Zuid-Limburg biedt zorg op maat.
088 010 2222, info@meezuidlimburg.nl

Mantelzorgtest

De Mantelzorgtest geeft inzicht in hoeveel tijd en energie mantelzorg kost en of er nog genoeg tijd over is voor ontspanning, werk en andere verplichtingen. Ook helpt de Mantelzorgtest met een persoonlijk hulpaanbod: van praktische tips tot mogelijkheden om hulp in te schakelen. Hiermee hopen we mantelzorgers beter te bereiken en de belastbaarheid te vergroten zodat ze het langer vol kunnen houden. Neem contact op met het Sociaal Team van de gemeente Eijdsden-Margraten.
<https://eijdsden-margraten.mantelzorgtest.nl>, sociaalteam@eijdsden-margraten.nl, 043 458 8488 (ma-vr 09.00-12.00 uur)

Mantelzorgcompliment

Wilt u uw mantelzorger in het zonnetje zetten? Vraag dan het Mantelzorgcompliment aan voor hem of haar! Een bedankje voor iemand, jong of oud, die vrijwillig en langdurig voor iemand zorgt. Dat kan een familielid, een vriend of goede buur zijn. U kunt het Mantelzorgcompliment aanvragen bij de gemeente Eijdsden-Margraten.
www.eijdsden-margraten.nl/nl/Nieuws/Bedank-een-mantelzorger-met-het-Mantelzorgcompliment, sociaalteam@eijdsden-margraten.nl, 043 458 8488 (ma-vr 09.00-12.00 uur)

Menstruatieproducten

Heb je geen geld voor menstruatieproducten? In Eijdsden-Margraten kun je ze gratis ophalen. Zo hoef je geen school, sport of andere activiteiten te missen. Iedereen moet mee kunnen doen – ook tijdens de menstruatie.
Uitgiftepunten: Sociaal Centrum Eijdsden, Prins Hendrikstraat 21, Eijdsden en Stichting Wereldwijd, Klompenstraat 1a, Eckelrade

Rouwverwerking

Rouw is iets wat we allemaal meemaken in het leven. Het verliezen van een dierbare gaat niet zonder slag of stoot; hierbij komen veel emoties en reacties los. Humanitas en Stichting Trajekt zijn organisaties die u kunnen staan.

Humanitas: maastricht@humanitas.nl, 043 356 0448.

Stichting Trajekt: 043 7630 050

Dorpsinitiatieven

Buurtcomité Mesch

Het buurtcomité Mesch is het aanspreekpunt voor informele hulp voor de inwoners van Mesch. Denk bijvoorbeeld aan vervoer naar het ziekenhuis of karweitjes in de tuin. We organiseren ook zelf activiteiten zoals Kleng Brunske, dorpswandelingen en een garagesale. Daarnaast helpen we u als u vragen heeft voor de gemeente en houden we u op de hoogte over evenementen en activiteiten in Mesch. buurtcomitemesch@gmail.com

Eckelraadse Vrouwen Activiteiten (EVA)

Woont u in Eckelrade? En kunt u een luisterend oor of praktische hulp gebruiken? De leden van de EVA staan voor u klaar.

Dorpsstraat 82 Eckelrade, 043 408 2099

Stichting vrienden van Pieterke Eijsden

Woont u in het Pieterke in Eijsden? Heeft u een beperking? Stichting vrienden van Pieterke Eijsden richt zich erop dat u kunt meetellen en meedoen in onze gemeenschap. ajadvies@cuci.nl



Jeugd en gezin

Spelen er thuis dingen waar u zelf niet uitkomt?
Maakt u zich zorgen? Heeft u vragen of problemen?
Ouders en jongeren kunnen op verschillende
plekken in onze gemeente terecht voor hulp.

Ambulant jongerenwerk Trajekt

De jongerenwerker is er voor de jeugdigen (9-23 jaar) in de gemeente Eijsden-Margraten. Deze houdt zich bezig met verschillende zaken zoals:

- Het organiseren van activiteiten voor, door en met jongeren;
- Gemeente breed aanwezig zijn op plekken waar jongeren elkaar ontmoeten;
- Vertrouwensrelaties aangaan en onderhouden met jongeren en jeugdgroepen;
- 1 op 1 gesprekken met jongeren en bieden van een luisterend oor;
- Ondersteuning bieden waar nodig en aansluitend aan behoefte;
- Preventieve activiteiten.

www.trajekt.nl/initiatief/eijsden-margraten/jongerenwerk, 043 763 0050

Buddyzorg

Heeft u of uw kind behoefte aan een buddy die één op één doelgerichte sociaal-emotionele ondersteuning biedt? En helpt om dromen waar te maken binnen de mogelijkheden die u of uw kind heeft? Buddyzorg Limburg biedt praktische hulp en sociaal-emotionele ondersteuning aan chronisch- en of ernstig lichamelijk zieke kinderen, jeugdigen en volwassenen in de thuissituatie.

www.burgerkrachtlimburg.nl/project/buddyzorg-limburg

Consulent Welzijn Jeugd en Jongeren

De jeugd heeft de toekomst. Maar opgroeien is niet altijd gemakkelijk. U moet keuzes maken. U krijgt met veel verschillende mensen te maken. En u ontdekt nieuwe mogelijkheden. De consulent welzijn jeugd is er voor jongeren tot 27 jaar die vastlopen bij bijvoorbeeld (regel)zaken, schulden, ruzie thuis, geen werk, school of diploma. Er is ook een Consulent Welzijn voor volwassenen, zie pagina 13. info@eijsden-margraten.nl, 043 458 8488

CJG043

Op www.cjg043.nl vindt u tips, advies en informatie over opvoeden en opgroeien. Ook kunt u zich aanmelden voor trainingen, bijeenkomsten en webinars. Of gebruik de chatfunctie om met opvoedondersteuners in contact te komen. www.cjg043.nl/gemeenten/eijsden-margraten

Groepstrainingen

In onze gemeente organiseert Stichting Trajekt diverse groepstrainingen:

Voor volwassenen:

- 8-weekse mindfulnessstraining;
- 8-weekse ACT training;
- Samen Delen groep voor als je met verschillende vormen van rouw en verlies te maken hebt (gehad);
- Ouderworkshops voor ouders met kinderen van 4-12 jaar.

Voor kinderen:

- 8-weekse ACT4kids training. Deze vindt plaats op school;
- 10-weekse KIES-coaching (Kinderen In Een Scheidingssituatie). Speciaal voor 7 tot 12-jarigen die te maken hebben (gehad) met een scheiding;
- Rots en Water trainingen voor kinderen van 6-12 jaar.

www.trajekt.nl/initiatief/maatschappelijk-werk-eijsden-margraten

www.trajekt.nl/initiatief/eijsden-margraten

www.trajekt.nl/initiatief/eijsden-margraten/opvoedondersteuning

Jeugd- en gezinswerk: opvoedondersteuning

Als ouder en/of opvoeder wilt u dat uw kind goed en veilig opgroeit. Soms kunt u hierbij wel wat ondersteuning gebruiken, maar niet meer dan nodig is. Bij Trajekt kunt u terecht voor ondersteuning op maat. En heeft u vragen over opgroeien, de ontwikkeling of de opvoeding van uw kind(eren)? Samen gaan we op zoek naar een antwoord op uw opvoedingsvragen en alles wat daarbij komt kijken.

www.trajekt.nl/initiatief/eijsden-margraten/opvoedondersteuning

Jeugd- en gezinswerk

Aan elke basisschool in onze gemeente is er een jeugd- en gezinswerker (schoolmaatschappelijk werker) van Trajekt gekoppeld. Hier kunt u als ouder, leerling of leerkracht terecht met vragen en moeilijkheden over opvoeding of school. Jeugd- en gezinswerkers werken soms alleen met uw kind op school, soms met het hele gezin of ouders alleen. Dit is afhankelijk van de hulpvraag en de meest passende hulp. Soms verwijst Trajekt naar hulpvormen waarvoor u een indicatie van het gemeentelijk Sociaal Team Jeugd nodig heeft. Bel voor een afspraak. **043 763 0050**

Kindpakket

Schoolreisjes, sporten, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit. Het lijkt heel gewoon dat alle kinderen in Nederland dit kunnen doen. Maar niet elke ouder kan dit betalen. Omdat meedoen met leeftijdgenootjes belangrijk is, is er het Kindpakket. Daar kunt u als ouder, verzorger of professional vergoedingen aanvragen. Bijvoorbeeld voor school, sport, cultuur, vrije tijd of andere dingen die belangrijk zijn voor uw kind(eren). Zoals het vieren van een verjaardag, een fiets of bijles. sociaalteam@eijsden-margraten.nl, **043 458 8488 (ma-vr 09.00-12.00 uur)**

Level UP jongeren

Het Level UP is een traject waarin jongeren en jongvolwassenen steun en begeleiding krijgen in het ontwikkelen van onder andere communicatie- en sociale vaardigheden, om eigen kwaliteiten en talenten te ontdekken, te ontwikkelen en in te zetten bij een betaalde baan of als vrijwilliger.

www.levantogroep.nl, sociaalteam@eijsden-margraten.nl,
bel 043 458 8488 (ma-vr 09.00-12.00 uur)

Toekomstcoach

Jongeren tussen de 16 en 27 kunnen gebruikmaken van de MEE-Toekomstcoach. Dit preventieve traject is speciaal voor scholieren die uit dreigen te vallen, jongeren die aan het eind van hun opleiding hulp nodig hebben bij de stap naar betaald werk en jongeren zonder opleiding, (vrijwilligers)werk of zinvolle dagbesteding. **088 010 2222, info@meezuidlimburg.nl**

Taal en Digi Cafés

Heeft u moeite met lezen en schrijven?
Met Nederlands spreken? Of vindt u het lastig om met een computer of mobiele telefoon te werken?
Bibliotheekwerk (Stichting Heuvelland Bibliotheken) helpt u om weer mee te doen.

Digi Café

Kunt u als senior wel wat hulp gebruiken met de computer, tablet of telefoon? Senior Web biedt digitale hulp aan inwoners in de bibliotheken van Eijsden en Margraten. www.heuvellandbibliotheken.nl, www.eijsden-margraten.nl/nl/Inwoners-overzicht/Veiligheid/Seniorweb.html

Taalcafé

Tijdens het Taalcafé komen we samen met een groep mensen. We drinken samen koffie of thee en praten over allerlei onderwerpen om de Nederlandse taal te oefenen. Zo spreekt u sneller Nederlands en daarbij ontmoet u nieuwe mensen. En: het is gratis! U kunt online vanaf uw telefoon, computer of tablet meedoen, óf fysiek in de bibliotheken van Eijsden. Wilt u werken aan uw Nederlands of anderen daarbij helpen? taalcafeem@gmail.com, 06 4159 2245

Stichting WereldWijd

Stichting WereldWijd biedt hulp bij het inburgeren, hulp bij een nieuwe start in eigen land (ondersteuning bij terugkeer) en het verkrijgen van nieuwe vaardigheden. Op locatie is er tevens een Repair Café.
Klompstraat 1A Eckelrade, 043 408 3122, info@stichtingwereldwijd.nl, www.stichtingwereldwijd.nl

Meer informatie

Wil je digitaal meedoen? www.heuvellandbibliotheken.nl/leren/digitaal-meedoen.html

Informatiepunt Digitale Overheid: www.heuvellandbibliotheken.nl/ido.html

Online leren: www.heuvellandbibliotheken.nl/collectie/cursussen.html

Lezen schrijven en praten: www.heuvellandbibliotheken.nl/leren/lezen-schrijven-en-praten.html



**Wilt u graag iets betekenen voor een ander?
Ga aan de slag als vrijwilliger!**

Sluit bijvoorbeeld aan bij een bestaand initiatief. In deze brochure vindt u tal van voorbeelden die uw hulp goed kunnen gebruiken. U kunt deze initiatieven bereiken via de vermelde contactgegevens. Word bijvoorbeeld vrijwilliger bij Informele Buurtzorg en Ondersteuning, het Repair Café of Levanto.

Verenigingsconsulent

De verenigingsconsulent ondersteunt en adviseert vrijwilligers op het gebied van accommodatievragen, subsidies, financiën, vrijwilligersbeleid en actuele vraagstukken. Bel naar de gemeente. **043 458 8488**

Aantekeningen

Iedereen doet mee!

In Eijsden-Margraten



043 458 8488



sociaalteam@eijdsden-margraten.nl



www.eijdsden-margraten.nl



Editie februari 2025

Deze gids is een momentopname. Bij het Sociaal Team van gemeente Eijsden-Margraten uw gemeente is de meest actuele informatie verkrijgbaar over de verschillende activiteiten en diensten. Mist u iets in deze folder? Geef het door via info@eijdsden-margraten.nl.