



gemeente Hilvarenbeek

Sociale Kaart



Ter informatie

Welkom bij de sociale kaart van de gemeente Hilvarenbeek.

Deze sociale kaart wil je op weg helpen in je zoektocht voor hulp en ondersteuning binnen de gemeente Hilvarenbeek.

Voor informatie over professionele zorgaanbieders of instanties, verwijzen we je naar de onafhankelijke cliëntondersteuners, de dorpsondersteuners, ContourdeTwern of Farent en Mee (contactgegevens te vinden bij het hoofdstuk Advies).

Heb je een opmerking, aanvulling of wil je een wijziging doorgeven? Dat kan op het mailadres: socialekaarthilvarenbeek@gmail.com.

Onder alle dikgedrukte tekst zit een linkje naar de bijbehorende website. Door met je muis op het dikgedrukte stukje tekst te gaan staan en vervolgens Ctrl + klikken wordt de link geopend.



Inhoud

Ter informatie	2
Elkaar helpen.....	5
Biest-Houtakker	5
Alle kernen Hilvarenbeek.....	5
Sociaal	7
Ontmoetingen – Samen eten en koffiedrinken	7
Haghorst.....	7
Biest-Houtakker	7
Esbeek	8
Diessen	9
Alle kernen van Hilvarenbeek	10
Sport en beweging	10
Voor alle kernen van Hilvarenbeek.....	10
Biest-Houtakker	11
Esbeek	11
Een luisterend oor.....	12
Zorg	13
Beter in je vel	14
Dementie of geheugen	15
Jongeren.....	16
Jonge gezinnen.....	17
Mantelzorg.....	18



Advies.....	19
Mobiliteit.....	21
Hulpmiddelen lenen.....	23
Financieel en administratie.....	23
Dorpscoöperaties.....	24
Digitale ondersteuning.....	25
Calamiteiten.....	25
Organisaties waar we mee werken.....	26



Elkaar helpen

Organisatie	Informatie			
Dorpsondersteuners	De dorpsondersteuners kunnen meedenken bij allerlei taken en zoeken naar vrijwilligers.			
	Esbeek	Jeannette Scheepens	06-28964855	esbeekdorpsondersteuner@gmail.com
	Biest-Houtakker	Jacqueline de Wit	06-16084720	dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu
	Haghorst	Veerle van der Loo	06-24744397	dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com
	Diessen/Baarschot	Jacqueline de Wit	06-16084720	spreekuur@wij-wel.nl
	Hilvarenbeek	Marie-Jeanne Zuidervaart	06-83168873	mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl

Biest-Houtakker

Organisatie	Informatie
Steunpunt vrijwilligers Biest-Houtakker: Biest voor elkaar	Dit is een app voor het zoeken van vrijwilligers waarvan de dorpsondersteuner de beheerder is. Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit Telefoon: 06-16084720 E-mail: dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu

Alle kernen Hilvarenbeek

Organisatie	Informatie
(Tijdelijk) ondersteuning	Heb jij (tijdelijk) ondersteuning nodig bij de zorg voor een chronisch zieke, iemand met een beperking, hersenletsel of dementie? We kijken samen met jou naar mogelijke en passende ondersteuning. Contactpersoon: dorpsondersteuner Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl
Buurtbemiddeling ContourdeTwern	Vrijwillige geschoolde buurtbemiddelaars bieden handvaten en ondersteuning bij woonoverlast. Zij brengen mensen met elkaar in gesprek en zoeken samen met hen naar een oplossing die voor iedereen acceptabel is. Buurtbemiddelaars zijn neutraal en onafhankelijk. Contactpersoon: dorpsondersteuner Marie-Jeanne Zuidervaart van ContourdeTwern. Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl

Klussendienst	Voor korte, praktische klussen, bijvoorbeeld voor periodiek tuinonderhoud, boodschappen, kleine klusjes in en om huis, en samen naar de huisarts gaan. Neem contact op via de dorpsondersteuners.
Klik en Tik training	Tijdens de training leer je hoe je iets opzoekt op internet en hoe je moet mailen. Wanneer: elke donderdag Tijd: 13.30-15.30 uur Locatie: Bibliotheek Hilvarenbeek, aan de leestafel in de foyer van C.C. Elckerlyc Kosten: gratis Aanmelden via simonebazelmans@bibliotheekmb.nl , bij de balie van Bibliotheek Hilvarenbeek of door te bellen naar 013-5051281
Als je uit elkaar gaat	Veel informatie over de zaken waar je mee te maken hebt of gaat krijgen. Als je uit elkaar gaat komt er veel op jullie af. Waar moet je beginnen? Je wilt het goed regelen. Voor jezelf, voor elkaar en vooral ook voor jullie kind(eren). Je kunt een persoonlijke checklist maken, er staat een goed voorbeeld van een ouderschapsplan op de website, je krijgt informatie over het juridische stuk en over hoe je de zaken goed regelt met elkaar. Telefoon: 088-0237500 Tijd: iedere maandag tussen 09.00 en 10.00 uur Locatie: bij het kantoor van Farent in Basisschool Starrebos (Schoolstraat 38 in Hilvarenbeek).
Villa Pinedo	Op de website van Villa Pinedo staan veel verschillende verhalen van kinderen/jongeren van gescheiden ouders. E-mail: info@villapinedo.nl
Kwikstart	App/website met informatie over wonen, geldzaken, werk, school, gezondheid, verzekeren en rechten en plichten. Wat moet je allemaal regelen als je 18 wordt? E-mail: info@kwikstart.nl
Eenzaam	Op zoek naar meer sociale contacten? Op de website Eenzaam staat een overzicht van websites waarop je je kan aanmelden om te chatten, af te spreken, wat te ondernemen of nieuwe vrienden te maken.
Steffie	Ondersteunt begeleiders bij het uitleggen van zaken die voor anderen vanzelfsprekend zijn. En Steffie helpt mensen met een verstandelijke beperking om moeilijke dingen te begrijpen. Een site waar zaken eenvoudig worden uitgelegd of waar je informatie kunt vinden. Telefoon: 0348-743272 E-mail: info@steffie.nl
Platform VG-regio Midden en West Brabant	Een organisatie die de (collectieve) belangen behartigt van mensen met een verstandelijke beperking en hun ouders/verwanten. Zij ondersteunen ouders en verwanten door middel van informatie en voorlichting. Er worden regelmatig themabijeenkomsten georganiseerd. E-mail: secretariaat@platformvgmwb.nl
Ervaringscentrum (Sch)ouders	Een Platform van, voor en door ouders van een kind met een lichamelijke en-/of verstandelijke beperking, chronische ziekte en / of ontwikkelingsproblematiek. E-mail: info@schouders.nl

Sociaal

Ontmoetingen – Samen eten en koffiedrinken

Haghorst

Organisatie	Informatie
Hallo Haghorst	Wat: 2-wekelijks koffie-inloop Wanneer: woensdagochtend in de oneven weken tussen 10.00 en 12.00 uur Waar: Kantine Sportpark De Haan, De Haan 1 in Haghorst
Hallo Haghorst	Wat: maandelijks eetproject Wanneer: derde vrijdag van de maand Waar: Kantine Sportpark De Haan, de Haan 1 in Haghorst Informatie: Dieny Kokx E-mail: dieny@hallo-haghorst.nl
Haghorst op de koffie	Vrijwilligers uit het dorp gaan vrijblijvend langs bij inwoners die het leuk vinden om af en toe iemand op de koffie te krijgen en behoefte hebben aan contact. Contactpersoon: Ria Blankers E-mail: blankers57@gmail.com Contactpersoon: dorpsondersteuner Veerle van der Loo Telefoon: 06-24744397 E-mail: dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com

Biest-Houtakker

Organisatie	Informatie
't Gebint/Het Kookpunt in Biest-Houtakker	Ook voor oud inwoners van Biest-Houtakker Wanneer: elke eerste woensdag van de maand (met uitzondering van augustus) Waar: Biestsestraat 38C in Biest-Houtakker Informatie: Rina van de Heuvel Telefoon: 013-5052127
Eten wat de pot schaft	Voor iedereen toegankelijk (ook met een kleine beurs) tot een maximum van 24 personen. Wanneer: twee keer per maand

	<p>Contactpersoon: Lennart de Graaf Telefoon: 06-53804656 Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit: Telefoon: 06-16084720 E-mail: dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu</p>
Welfare	<p>Koffie en kaartspelletjes en gezellig samenzijn. Wanneer: maandag van 13.00 tot 16.00 uur Contactpersoon: Corrie de Rooij Telefoon: 06-12137117 Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit: Telefoon: 06-16084720 E-mail: dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu</p>
Biest-Houtakker Huiskamer / Biestse Huiskamer	<p>Ook voor oud inwoners van Biest-Houtakker Wanneer: donderdag van 10.00 tot 14.00 uur Waar: Café Ome Toon, Biestsestraat 38C in Biest-Houtakker Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit Telefoon: 06-16084720 E-mail: dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu</p>
Inloop koffie-uurtje	<p>Voor alle inwoners die graag samen een kopje koffie of thee drinken. Wanneer: iedere dinsdag ochtend van 10.00 tot 12.00 inloop koffie-uurtje. Kosten koffie: € 1,10. Waar: Café Ome Toon, Biestsestraat 38C in Biest-Houtakker Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit Telefoon: 06-16084720 E-mail: dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu</p>

Esbeek

Organisatie	Informatie
Gezamenlijk eten bordje 'Gezelligheid'	<p>Na een kop koffie of thee, wordt een 3-gangenmenu geserveerd. Wanneer: dinsdag van 10.30 tot 14.00 uur. Daarna is er gelegenheid om met elkaar een kaartje te leggen. Waar: Café Schuttershof, Dorpsstraat 2 in Esbeek</p>

Diessen

Organisatie	Informatie
Eetproject	Wanneer: één keer in de twee weken op woensdag van 12.00 tot 13.30 uur (inloop vanaf 11.30 uur) Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen
Brunchproject	Wanneer: één keer in de twee weken op donderdag van 12.00 tot 13.30 uur (in het andere weekend dan het eetproject) Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Contactpersoon: Henny en Harrie van Nieuwkuijk Telefoon: 06-800464479 E-mail: henny.harrie@ziggo.nl
'Ons Trees'	Ontmoeting en dagactiviteiten voor (eenzame) ouderen Wanneer: maandagen en vrijdagen van 10.00 tot 13.30 uur Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Kosten: € 10,- per keer / € 15,- voor beide dagen (koffie, thee en maaltijd inbegrepen) Contactpersoon: dorpsondersteuner Jacqueline de Wit Telefoon: 06-16084720 E-mail: spreekuur@wij-wel.nl
De Huiskamer	Wanneer: dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Contactpersoon: Toos Comperen Telefoon: 06-46670767
Biljarten	Wanneer: iedere ochtend en donderdagavond vrij biljarten. Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen
Diamond painting	Wanneer: woensdagmiddag Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Contactpersoon: Mien Vingerhoets Telefoon: 013-5041271
Sjoelen	Wanneer: dinsdagavond gedurende de wintermaanden Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Contactpersoon: familie Van Hest Telefoon: 013-5042813
Wandelclub	De wandeling duurt ruim één uur en daarna kan men koffie en thee drinken in De Eenhoorn Wanneer: maandagochtend, start 09.30 uur Waar: verzamelen bij De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen

Welfare	<p>Wanneer: woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur Waar: De Eenhoorn, Theresiasstraat 11 in Diessen Informatie: Jeanne van Doormaal Telefoon: 06-53493102</p>
---------	--

Alle kernen van Hilvarenbeek

Organisatie	Informatie
Koffie-inloop	<p>Informeel koffie-inloop Hilvarenbeek voor parochianen Wanneer: Donderdag tussen 10:00 - 12:00 uur Waar: lokaal achter in de Sint Petruskerk</p>
Vrijtijdsclub De Uilenburg (De Soos)	<p>Activiteiten voor mensen met een beperking Wanneer: iedere donderdagavond om 19.00 uur Waar: Uilenburg 6 in Hilvarenbeek Contactpersoon: dorpsondersteuner Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl</p>
Zondagse Ontmoetingen	<p>De zondagse ontmoetingen zijn bedoeld voor ouderen die op zoek zijn naar gezelschap, een luisterend oor of een praatje voor de zondagmiddag. Samen spelletjes doen, luisteren naar een voordracht of muziek. Bijeenkomsten zijn afwisselend in het Open huis in Hilvarenbeek of in de Eenhoorn in Diessen. Wanneer: De zondagse ontmoeting vinden 5x per jaar plaats van 14.00 tot 16.00 uur. Vervoer kan geregeld worden. Contactpersoon: dorpsondersteuner Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl</p>

Sport en beweging

Voor alle kernen van Hilvarenbeek

Organisatie	Informatie
De Sportraad van Hilvarenbeek	<p>Voorzitter: Edwin Kleiboer E-mail: info@sportraadhilvarenbeek.nl</p>
Platform Actief Hilvarenbeek	<p>Telefoon: 06-16024265 E-mail: info@actiefhilvarenbeek.nl</p>

Steunpunt Aangepast Sporten / Uniek Sporten	Contactpersoon: Judith van Berkel (coördinator Uniek Sporten Midden Brabant) Telefoon: 06-21000132 E-mail: judith.van.berkel@tilburg.nl Contactpersoon: Ben de Fretes (sportcoach aangepast sporten) Telefoon: 06-15881886 E-mail: sportcoach@tilburg.nl
Senioren Samen in Beweging (SSB)	Telefoon: 06-13077072 E-mail: info@ssbhilvarenbeek.nl

Biest-Houtakker

Organisatie	Informatie
Ouderengym	Wanneer: wekelijks op donderdag Waar: Café Ome Toon, Biestsestraat 38C in Biest-Houtakker Telefoon: 06-13077072 E-mail: info@ssbhilvarenbeek.nl

Esbeek

Organisatie	Informatie
Jeu de boules	Wanneer: - elke dinsdag van eind maart tot eind oktober, om 19:00 uur - elke dinsdag van eind oktober tot eind maart, om 14:00 uur Waar: op de jeu de boulesbaan van Sportpark de Hondsbosch, Esbeekseweg 14 in Esbeek



Een luisterend oor

Organisatie	Informatie
Mind Young	Platform over je MIND voor en door jongeren. MIND Young biedt informatie, herkenbare verhalen, nieuws, tips en events over alles wat met je MIND te maken heeft. Voor en door jongeren. Telefoon: 033-3032333 E-mail: info@wijzijnmind.nl
Mind Korrelatie	MIND Korrelatie is een landelijke organisatie. Zij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online. Bel met een hulpverlener: 0900-1450 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 21.00 uur) WhatsApp met een hulpverlener: 06-13863803 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.30 uur) Mail met een hulpverlener: vragen@wijzijnmind.nl
De luisterlijn	In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Hoe en wanneer: Per mail, alle dagen van de week per chat en dagelijks, 24 uur per dag per telefoon. Telefoon: 088-0767000 E-mail voor algemene informatie: info@deluisterlijn.nl E-mail voor hulp: ehulp@deluisterlijn.nl
De Kindertelefoon	Met de Kindertelefoon kunnen kinderen en jongeren over ALLES praten, gratis & anoniem . Wanneer: elke dag tussen 11:00 - 21:00 uur. Contact: telefonisch, via de chat of via het forum. Telefoon: 0800-0432
Roads Warmline	Voor iedereen die eenzaam is en voor een luisterend oor. Wanneer: Dagelijks van 18.30 tot 21.30 uur Telefoon: 020 6234555 Website: https://roads.nl/contact/warmline/

Zorg

Organisatie	Informatie																				
Dorpsondersteuners	<p>De dorpsondersteuners kunnen meedenken bij allerlei taken en zoeken naar vrijwilligers.</p> <table border="1" data-bbox="748 309 2132 494"> <tr> <td>Esbeek</td> <td>Jeannette Scheepens</td> <td>06-28964855</td> <td>esbeekdorpsondersteuner@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Biest-Houtakker</td> <td>Jacqueline de Wit</td> <td>06-16084720</td> <td>dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu</td> </tr> <tr> <td>Haghorst</td> <td>Veerle van der Loo</td> <td>06-24744397</td> <td>dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Diessen/Baarschot</td> <td>Jacqueline de Wit</td> <td>06-16084720</td> <td>spreekuur@wij-wel.nl</td> </tr> <tr> <td>Hilvarenbeek</td> <td>Marie-Jeanne Zuidervaart</td> <td>06-83168873</td> <td>mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl</td> </tr> </table>	Esbeek	Jeannette Scheepens	06-28964855	esbeekdorpsondersteuner@gmail.com	Biest-Houtakker	Jacqueline de Wit	06-16084720	dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu	Haghorst	Veerle van der Loo	06-24744397	dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com	Diessen/Baarschot	Jacqueline de Wit	06-16084720	spreekuur@wij-wel.nl	Hilvarenbeek	Marie-Jeanne Zuidervaart	06-83168873	mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl
Esbeek	Jeannette Scheepens	06-28964855	esbeekdorpsondersteuner@gmail.com																		
Biest-Houtakker	Jacqueline de Wit	06-16084720	dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu																		
Haghorst	Veerle van der Loo	06-24744397	dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com																		
Diessen/Baarschot	Jacqueline de Wit	06-16084720	spreekuur@wij-wel.nl																		
Hilvarenbeek	Marie-Jeanne Zuidervaart	06-83168873	mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl																		
Onafhankelijke cliëntondersteuners	<p>Heeft u een vraag over het regelen van zorg, werk, wonen, inkomen of onderwijs? Onafhankelijke cliëntondersteuner helpen u op verschillende manieren. U heeft geen doorverwijzing nodig en de hulp kost u niets.</p> <p>Website: https://www.hilvarenbeek.nl/hulp-van-een-onafhankelijke-clientondersteuner</p> <p>Contactpersoon: MEE De Meent Groep Telefoon: 088-4653555</p> <p>Contactpersoon: Katholieke Bond voor Ouderen (KBO) Telefoon: 06-10777422</p> <p>Contactpersoon: dorpsondersteuner Veerle van der Loo Telefoon: 06-24744397</p>																				
Thebe Extra	<p>Beter zorgen voor jezelf en elkaar. Informatie over thema's die spelen in de maatschappij, kortingen en voordeel bij activiteiten en de Medipoint-winkel. Deskundig advies over allerlei zaken op het gebied van welzijn, zorg en zelfstandig thuis blijven wonen. Ondersteuning bij waardevolle ideeën die bijdragen aan welzijn en gericht zijn op ontmoeting en sociale binding.</p> <p>Telefoon: 088-3747576 E-mail: ledenconsulent@thebe-extra.nl</p>																				
Autismebewust	<p>Werken aan een autismevriendelijk Hilvarenbeek, Diessen, Biest-Houtakker, Haghorst, Esbeek, Baarschot. Website met activiteiten, lezingen en informatie.</p>																				
Werkgroep Zuster – Diessen (Wij-Wel)	<p>Voor het huren/lenen van zorgspullen voor inwoners van Haghorst, Baarschot en Diessen; denk aan een rollator, scootmobiel, leesloep etc.</p> <p>Telefoon: 06-53985538 Website: Wij-Wel</p>																				
Kookgenoten	<p>Maaltijdservice in Hilvarenbeek Kosten: € 9,75 voor 3 gangen, of alleen hoofdgerecht voor € 8,50. De maaltijden worden gratis thuisbezorgd. Telefoon: 013-5055846 / 06-14042997 (Hans) / 06-21404762 (Karin) E-mail: info@kook-genoten.nl</p>																				

Maaltijdservice Vers aan Tafel	Ook voor mensen met allergieën / vega(n) / andere culturen Telefoon: 085-4016444 E-mail: klantenservice@versaantafel.nl
--------------------------------	---

Beter in je vel

Organisatie	Informatie
Het Kiemuur	Ontmoeting en lotgenotencontact voor inwoners met een psychische kwetsbaarheid. Wanneer: elke dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur bij de inloop Open Huis, Vrijthof 21 te Hilvarenbeek (maximaal 6 bezoekers) Aanmelden: bij Ria van Son Telefoon: 06-40597878
Ongewoon Gewoon	Inwonersinitiatief Ongewoon Gewoon organiseert diverse activiteiten zodat mensen met en zonder een psychische kwetsbaarheid elkaar ontmoeten. Denk aan Human Library, Heel Hilvarenbeek haakt, social dinner etc. Informatie: Facebookpagina Ongewoon Gewoon
FAMEUS Ervaringsdeskundigheid en Respijthuis Frits	Centrum FAMEUS is het centrum voor herstel, ontwikkeling en ontplooiing van GGz Breburg. FAMEUS werkt volgens de overtuiging dat iedereen de mogelijkheid heeft om binnen zijn eigen mogelijkheden te werken aan herstel, ontwikkeling en ontplooiing. Deze nieuwe kijk op gezondheid gaat over eigen regie, verantwoordelijkheid nemen, jezelf aanpassen en meedoen in de maatschappij. FAMEUS werkt met ervaringsdeskundigheid. Er is geen verwijzing nodig. Telefoon: 06-30204767 E-mail: fameustilburg@ggzbreburg.nl FAMEUS heeft op hetzelfde terrein respijthuis Frits (12 plekken). In Respijthuis Frits is iedereen welkom die aan zijn herstel wil werken. Ook mensen zonder diagnose of zonder indicatie voor zorg, want juist deze groep mensen valt vaak tussen de wal en het schip. Telefoon: 06-10015002 E-mail: infofrits@ggzbreburg.nl
Taal met thee	Ontmoetingsplek voor vrouwelijke members van de Quiet en vrouwelijke statushouders. Ook voor activering en taalbevordering van statushouders. Aanmelden is niet nodig. Wanneer: elke donderdagochtend van 10.00 - 11.30 uur Waar: locatie Quiet - Gelderstraat 89A in Hilvarenbeek Telefoon: 06-15535729 E-mail: hilvarenbeek@quiet.nl

Dementie of geheugen

Organisatie	Informatie
Dementheek	Binnen de bibliotheek vind je boeken over dementie en herinneringskoffers met verhalen en foto's. Er is één herinneringskoffer speciaal over Hilvarenbeek. Telefoon: 013-5051281 E-mail: hilvarenbeek@bibliotheekmb.nl
De Vergeten Tuin	Maandelijks bijeenkomsten in de bibliotheek in Cultureel Centrum Elckerlyc. Voor wie: voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en iedere geïnteresseerde Wanneer: elke 3e dinsdag van de maand (8 keer per jaar). E-mail: devergetentuinhilvarenbeek@gmail.com
Via de Vergeten Tuin: VR-bril dementie	Bril om als mantelzorger te ervaren hoe het is om dementie te hebben. De bril kan alleen onder begeleiding gebruikt worden. Contactpersoon: de Vergeten Tuin E-mail: devergetentuinhilvarenbeek@gmail.com
Edomah Ergotherapie	Ergotherapie aan huis voor mensen met dementie en hun mantelzorger. Deze voorziening zit in de basisverzekering voor 10 uur per jaar. Telefoon: 06-23914278 E-mail: edomah.reval@radboudumc.nl
Online training Omgaan met Dementie (gratis)	Telefoon: 033-3032504 Wanneer: op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur E-mail: info@samendementievriendelijk.nl
DementieLijn (Alzheimer Nederland)	De DementieLijn (voorheen de AlzheimerTelefoon) biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. Kosten: gratis Wanneer: 7 dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur Telefoon: 0800-5088
Dagbesteding	Neem contact op met een dorpsondersteuner of de mantelzorgconsulente voor mogelijke dagbestedingsprojecten binnen de gemeente Hilvarenbeek Contactpersoon: mantelzorgconsulent Marjolein Lammers Telefoon: 013-5058300 E-mail: m.lammers@hilvarenbeek.nl Aanwezig op dinsdag- en donderdagochtend

Jongeren

Organisatie	Informatie
Jongerenwerk - HEBE R-Newt	Jongerenwerk HEBE R-Newt organiseert activiteiten voor jongeren. Ze zijn op verschillende plaatsen actief, met als stamlocatie The Box. Contactpersoon: Tessa de Graaf Telefoon: 06-41901803 Website: https://r-newt.nl/locaties/ E-mail: tessa@r-newt.nl
ENA (Even Niet Alleen)	ENA (Even Niet alleen) is een onderdeel van HEBE R-Newt, bedoeld voor jongeren die met elkaar willen werken aan hun mentale gezondheid. Contactpersoon: Tessa de Graaf Telefoon: 06-41901803 E-mail: tessa@r-newt.nl
Jongerencentrum The Box	Voor activiteiten en ontmoeten voor en door jongeren, informatie en advies. Locatie: The Box, Bukkumweg 30a Hilvarenbeek Telefoon: 06-53235206 E-mail: ojcthebox@gmail.com
Het Beweegburo	Buurtsportcoaches, het organiseren van sportactiviteiten voor kinderen en jongeren, en ondersteuning bieden aan verenigingen. Contactpersoon: Tjalle Hoogsteen Telefoon: 06-16024265 E-mail: tjalle.hoogsteen@beweegburo.nl
Jongerenpunt	Voor jongeren die vastlopen in hun loopbaan (18-27 jaar) Contactpersoon: jongerenregisseur Manon van Hoof Telefoon: 06-41514022 E-mail: M.v.Hoof@hilvarenbeek.nl
Leerplicht RMC	Voor jongeren tussen 18 en 23 jaar zonder startkwalificatie. Het RMC helpt deze jongeren op weg naar een opleiding of een leer/werktraject. De organisatie kan daarvoor verschillende interventies inzetten. Contactpersoon: Thijs Wienbelt Telefoon: 06-50081350 E-mail: thijs.wienbelt@tilburg.nl
Reboot	Reboot biedt ondersteuning aan mensen (vaak jongeren) die nog niet in staat zijn zonder hulp mee te draaien in de huidige arbeidsmarkt. Contactpersoon: Berry van Spreeuwel Telefoon: 06-13347694

	E-mail: berry@at-reboot.nl
De Jeugd van tegenwoordig (Biest-Houtakker)	Organiseren voor jongeren van 12 tot 16 jaar in Biest-Houtakker leuke activiteiten. Telefoon: 06-20546871
Stichting The Djah (Haghorst)	Voor jongeren uit de omgeving van Haghorst. Ze organiseren verschillende activiteiten voor 12-16 jarigen. E-mail: conny79@live.nl

Jonge gezinnen

Organisatie	Informatie
Kinderwensspreekuur	Wil je graag (nog) een kind? En wil je weten hoe je dit op een zo goed mogelijke manier kunt doen? Maak dan een afspraak met Bron Verloskunde. Samen met jou en je partner bekijken zij hoe ze jullie toekomstige kindje de beste start kunnen geven. De afspraak wordt vergoed uit de basisverzekering. Telefoonnummer: 06-50805262 E-mail: info@bronverloskunde.nl
Nu niet zwanger	Voor mensen (m/v) met een verhoogde kwetsbaarheid die nu niet zwanger willen worden. Vanuit een eerlijk gesprek en actieve begeleiding richt Nu Niet Zwanger zich op mensen met een verhoogde kwetsbaarheid in de vruchtbare leeftijd. Telefoon: 030-2523004 E-mail: nnz@ggdghor.nl
Mama's@home	Mama's@home organiseert online bijeenkomsten met verschillende zorgverleners en andere vrouwen die net bevallen zijn. Het gaat om drie bijeenkomsten waar je ervaringen kunt uitwisselen met andere moeders en elkaar kunt helpen met tips en adviezen. Natuurlijk kun je ook vragen stellen aan de professionals. De online community is gratis, veilig en makkelijk te volgen vanuit je eigen huis. Telefoon: 013-2210800 E-mail: info@fam.nl
BabythuisZorg	Gezinsondersteuning voor gezinnen met een kindje tot ongeveer 1 jaar. Deze ondersteuning kan vanuit de Wmo geïndiceerd worden. Telefoon: 013-3032500 en 0113-224000 E-mail: babythuiszorg@deprovincialekraamzorg.nl en kraamzorgbabythuiszorg@lunavi.nl
Inlooppreekuur GGD	Voor vragen over de gezondheid en ontwikkeling van uw kind, maar ook voor een extra weeg- en meetmoment, voor gesprekken over gedrag of leefstijl van uw kind en hoe u daarmee kunt omgaan. Locatie: Schoolstraat 38 in Hilvarenbeek Telefoon: 088-3687100

Mamacafe Tilburg	Ben je op zoek naar andere (aanstaande) moeders in de omgeving van Tilburg? Het Mamacafé is gratis en wordt georganiseerd door baby-professionals. E-mail: info@buurtmamas.nl
------------------	--

Mantelzorg

Organisatie	Informatie
Mantelzorgbijeenkomsten ContourdeTwern	ContourdeTwern organiseert 2 keer per jaar een bijeenkomst voor mantelzorgers. Contactpersoon: Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl
Mantelzorgcompliment	Waardering voor mantelzorgers met een bon van € 40,-, te besteden in Hilvarenbeek. De bon kan worden opgehaald bij ContourdeTwern of de dorpsondersteuners. Contactpersoon: Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl
Mantelzorgondersteuning	Door de dorpsondersteuners vanuit de kernen
Mantelzorgconsulent	Wilt u als mantelzorger uw hart luchten of heeft u iemand nodig die meedenkt in oplossingen? Neem dan contact op met onze mantelzorgconsulent Marjolein Lammers. Contactpersoon: Marjolein Lammers Aanwezig: dinsdag, woensdag en donderdag Telefoon: 013-5058300 E-mail: m.lammers@hilvarenbeek.nl
Mantelzorgscan	Door het invullen van de Mantelzorgscan van ContourdeTwern krijg je inzicht in de factoren die voor jou als mantelzorger van invloed kunnen zijn op de risico's van overbelasting. Daarmee kun je zelf nagaan welke acties je kunt ondernemen om de risico's in de toekomst te verminderen. Contactpersoon: Marie-Jeanne Zuidervaart Telefoon: 06-83168873 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl
Samen Beter Thuis	Op de website staan diverse instructiefilmpjes voor mantelzorgers en voor zelfzorg. Ook online cursussen zijn mogelijk (tegen betaling). E-mail: info@samenbeterthuis.nl
Mantelzorgproducten CZ	CZ heeft een aantal producten die mantelzorger kunnen ondersteunen. Het betreft onder andere een mantelzorgboek en een mantelzorgpas. In het mantelzorgboek de gewoontes van degene voor wie u zorgt

	overzichtelijk bij elkaar verzamelen. Bijvoorbeeld medicijngebruik, persoonlijke verzorging, maar ook interesses. Een handig naslagwerk voor uzelf en voor de momenten waarop iemand anders een keer voor uw naaste zorgt. Wanneer: maandag tot en met vrijdag, van 8.00 - 17.30 uur Telefoon: 088-5557777
Mantelzorgmakelaar	Een mantelzorgmakelaar helpt de mantelzorg met het regelwerk (verlichten van de administratieve lasten). CZ heeft een eigen mantelzorgmakelaar die de mantelzorg kan helpen. Kijk hier voor CZ tips van de mantelzorgmakelaar Via de VGZ kunt u zelf een mantelzorgmakelaar inschakelen. Hiervoor is wel een aanvullende verzekering nodig. Kijk hier voor meer informatie over de VGZ mantelzorgmakelaar en hier voor hoe het VGZ je kan helpen op het gebied van mantelzorg.
Respijtzorg via de zorgverzekering	Via de zorgverzekering is respijtzorg mogelijk tot maximaal 15 dagen (VGZ) of 14 dagen (CZ) per jaar. Dan moet de vergoeding wel in de aanvullende verzekering zitten. Kijk hier voor meer informatie over een vergoeding voor vervangende mantelzorg bij het CZ en hier bij het VGZ.

Advies

Organisatie	Informatie
Formuliereninloop	De formuliereninloop is er voor ondersteuning bij vragen over formulieren, brieven, geldzaken en andere administratie. Waar en wanneer: <ul style="list-style-type: none"> - Maandag van 9.00 - 10.00 uur bij locatie Farent, Schoolstraat 38 in Hilvarenbeek - Donderdagmorgen van 9.30 - 11.30 uur (op afspraak), bij locatie ContourdeTwern, Vrijthof 11 in Hilvarenbeek Contactpersoon: Marie-Jeanne Zuidervaart of Marjolein de Jong Telefoon: 013-5058319 of 06-83284035 E-mail: mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl en marjoleindejong@farent.nl
Ondersteuning voor Diessen, Baarschot en Haghorst	Ondersteuning bij vragen over formulieren, financiën en computers. Wanneer: iedere derde donderdag van de maand tussen 13.30 - 15.30 uur. Contactpersoon: Jac Linnemans Telefoon: 06-41416537
Dorpsondersteuners	Een dorpsondersteuner kan je helpen. Een dorpsondersteuner doet precies wat de naam aangeeft: zij ondersteunt het dorp. Of eigenlijk: de inwoners van het dorp met vragen op het gebied van zorg, welzijn, wonen en leefbaarheid. Vragen van jong en oud. Grote en kleine vragen.

De dorpsondersteuner is iemand die weet wat er leeft in het dorp en die je op weg kan helpen. Hulp is gratis en zonder dossiervorming.

Esbeek	Jeannette Scheepens	06-28964855	esbeekdorpsondersteuner@gmail.com
Biest-Houtakker	Jacqueline de Wit	06-16084720	dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu
Haghorst	Veerle van der Loo	06-24744397	dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com
Diessen/Baarschot	Jacqueline de Wit	06-16084720	spreekuur@wij-wel.nl
Hilvarenbeek	Marie-Jeanne Zuidervaart	06-83168873	mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl

Buurtondersteuners Hilvarenbeek en Diessen

In Hilvarenbeek en Diessen zijn er buurtondersteuners. Dit zijn inwoners (vrijwilligers) die voor hun buurt aanspreekpunt zijn voor vragen. Indien er meer zorg of ondersteuning nodig is, verwijzen zij door naar de dorpsondersteuner.

Onafhankelijke cliënten ondersteuners (OCO)

Dorpsondersteuners, buurtondersteuners in Hilvarenbeek en Diessen en onafhankelijke cliëntondersteuners kunnen je verder helpen aan contactgegevens van instanties die zorg aanbieden in Hilvarenbeek. Bijvoorbeeld thuishulp, huishoudelijke hulp, bewindvoerders, palliatieve zorg, etc..
 Wilt u dat er iemand meedenkt over oplossingen voor uw zorg- of hulpvragen of heeft u ondersteuning nodig bij keukentafelgesprekken? U heeft geen doorverwijzing nodig en de hulp kost u niets.
 Contactpersoon: KBO Hilvarenbeek/Esbeek/Biest-Houtakker
 Telefoon: 06-10777422
 Contactpersoon: dorpsondersteuners
 Telefoon: 06-24744397
 Contactpersoon: MEE de Meent Groep
 Telefoon: 088-4653555

JOOB (Jeugd Ouder Opvoed Begeleider)

Voor informatie, advies en lichte ondersteuning voor kinderen en hun ouders op de basisscholen.
 Neem contact op met de eigen school.

Adviseur Mentale Gezondheid

Voor advies en ondersteuning omtrent mentale gezondheid
 Contactpersoon: Mariet Bastiaansen
 Telefoon: 013-5058300
 E-mail: m.bastiaansen@hilvarenbeek.nl

Wijkverpleegkundigen

Thebe telefoon: 0900-8122
 Zuidzorg telefoon: 040-8806955
 Vraag aan dorpsondersteuner of mantelzorgconsulente advies voor mogelijke organisaties die thuiszorg bieden in Hilvarenbeek.

Farent Maatschappelijk Werk en Dienstverlening

Bij dagelijkse vragen en problemen, zoals relaties, financiën, meedoen in de samenleving, je kinderen veilig opvoeden, mantelzorgen of huiselijk geweld. Gratis en zonder verwijzing kun je terecht bij Farent.
 Wanneer: Tijdens inloopsprekuren van maandag tussen 9.00 - 10.00 uur
 Locatie: Schoolstraat 38 in Hilvarenbeek

	Telefoon: 088-0237500
MEE De Meent Groep	Met alle vragen of zorgen over leven met een beperking kun je terecht bij MEE. Je kunt rechtstreeks bij MEE terecht, gratis en zonder verwijzing. Telefoon: 088-4653555
Consulent Scheidingsloket	Het loopt niet lekker tussen jou en je partner en jullie kunnen moeilijk met elkaar daarover praten. De Consulent Ouders in Relatie kan jullie wellicht verder helpen. Ze gaat in gesprek en kijkt wat er aan de hand is. Ze denkt mee in een oplossing of verwijst eventueel door naar passende hulp. Contactpersoon: Marieke Theunissen en Emma Stam Telefoon: 0629332640 0651866602 E-mail: marieketheunissen@farent.nl en emmastam@farent.nl Alle basisscholen in Hilvarenbeek hebben een informatiekoffer voor kinderen waarvan de ouders uit elkaar gaan of recent uit elkaar zijn.
Participatieraad	Stichting Participatieraad Hilvarenbeek Locatie: Klapstaarten 5, 5085 GA Esbeek E-mail: secretariaat@participatieraadhilvarenbeek.nl
Taalhuis	Het Taalhuis is er voor iedereen die (beter) wil leren lezen en schrijven, rekenen of wil leren werken met de computer. De ondersteuning van Taalhuis in Hilvarenbeek is gratis. Wanneer: elke donderdag van 09.00 tot 12.00 uur Locatie: ContourdeTwern Hilvarenbeek Vrijhof 11 5081 CA Hilvarenbeek E-mail: hilvarenbeek@taalhuismb.nl Telefoon: 088 605 604

Mobiliteit

Organisatie	Informatie
Vervoer Diessen / Baarschot / Haghorst	Vervoersdienst Haghorst en Diessen/Baarschot Te regelmatig komen mensen in problemen omdat zij geen vervoer hebben. Twee werkgroepen, Haghorst en Baarschot/Diessen, gaan een helpende hand bieden. De service is niet gratis, alleen overdag beschikbaar en je dient het vooraf af te spreken. Je kunt er alleen gebruik van maken wanneer je in vervoersnood zit en alle andere opties uitgeput zijn. Omdat Haghorst geen busverbinding of streekvervoer heeft, kun je als je in vervoersnood zit bellen naar Wilma Paulissen. Er is altijd een vrijwilliger die je op weg helpt. Telefoon: 06-21288736 Contactpersoon Diessen en Baarschot: Hannie de Laat (via Wij-Wel)

	Telefoon: 06-53985538
Buurtbus	Buurtbus Hilvarenbeek e.o. is een vereniging van vrijwilligers. De vereniging verzorgt de regionale buurtverbindingen in de omgeving in opdracht van Arriva. Telefoon: 013-5053496



Hulpmiddelen lenen

Hulpmiddel	Informatie
Duofiets Biest-Houtakker	Reserveren: bij Corrie van de Sande Telefoon: 013-5051086
Duofiets Diessen	Reserveren: bij Ben van de Put Telefoon: 013 2118093 of 06-48417164 E-mail: b.put@home.nl
Duofiets Zorgboerderij De Wederloop (Diessen)	Telefoon: 013 504 27 19 (alleen tijdens openingstijden bereikbaar) Gelieve tussen 12.00 - 13.00 uur niet te bellen i.v.m. onrust tijdens lunch
Scootmobiel Diessen	De scootmobiel is alleen te reserveren voor Wij-Wel leden. Reserveren: via Hannie en Toon de Laat Telefoon: 06 53985538
Duofiets Esbeek Weet jij misschien waar je op internet informatie hierover kunt vinden?	Reserveren: bij Astrid van Egmond Telefoon: 06-22181132 E-mail: astrid@astridvanegmond.nl
Duofiets - De Clossenborch (Hilvarenbeek)	Telefoon: 088-1173700

Financieel en administratie

Organisatie	Informatie
Quiet Hilvarenbeek	Door lokale sponsors enthousiast te maken, kunnen we armere gezinnen regelmatig iets geven wat ze zelf niet kunnen betalen. Denk aan een tweedehandsfiets, een theaterkaartje, een knipbeurt of een keertje uiteten. Quiet Hilvarenbeek wilt mensen in armoedesituaties de kans geven om hun talenten te (her)ontdekken en in te zetten, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Dat is goed voor hun zelfvertrouwen én voor de mensen die ze daarmee helpen. Locatie: Gelderstraat 89a in Hilvarenbeek Telefoon: 06-15535729 E-mail: hilvarenbeek@quiet.nl
Stichting Leergeld	Er zijn gezinnen die veel moeite hebben om de touwtjes aan elkaar te knopen. Door de krappe beurs van hun ouders kunnen hun kinderen niet meedoen aan activiteiten waar andere kinderen wel van kunnen genieten. Bijvoorbeeld bij verenigingen die zich toelagen op sport en cultuur. Het lidmaatschap is een te hoge drempel, of de aanschaf van sportkleding is te duur. Soms zijn zelfs de kosten voor een schoolreisje op de basisschool niet op te brengen. In dit

	<p>geval kunnen ouders/verzorgers een aanvraag indienen bij Stichting Leergeld. Zij hebben een fonds waaruit de activiteiten van deze kinderen betaald worden. Het is bedoeld voor kinderen c.q. jongeren in de leeftijd van 4 tot 18 jaar.</p> <p>E-mail: info@leergeldhilvarenbeek.nl</p>
De Voedselbank	<p>De voedselbank loopt alleen door toekenning via Farent. Het is niet openbaar toegankelijk.</p> <p>Locatie Farent: Schoolstraat 38 in Hilvarenbeek</p> <p>Telefoon: 088-0237500</p> <p>E-mail: info@farent.nl</p>
Vroeg signalering - gemeente Hilvarenbeek	<p>De klantmanager gaat in een vroeg stadium in gesprek met mensen met (beginnende) financiële problemen en schulden. Door in een vroeg stadium in gesprek te gaan met inwoners met een achterstand in de vaste lasten, help je voorkomen dat schulden problematisch worden. De klantmanager gaat niets overnemen, maar samen creëer je rust en overzicht in de financiële situatie.</p> <p>Contactpersoon: Klantmanager vroegsignalering Sanne Hendriks</p> <p>Telefoon: via algemene nummer van de gemeente Hilvarenbeek 013-5058300</p> <p>E-mail: s.hendriks@hilvarenbeek.nl</p>
Stichting Melania-groep Hilvarenbeek	<p>Zij organiseren kledingbeurzen bij het apenhuis op het vrijthof. Quiet members ontvangen tegoed bonnen om daar te winkelen.</p> <p>Telefoonnummer: 06- 39809612</p>

Dorpscoöperaties

Organisatie	Informatie
Wij-Wel (Diessen en Baarschot)	<p>Telefoon: 06-12681728</p> <p>E-mail: info@wij-wel.nl</p>
Dorpscoöperatie Esbeek	E-mail: info@verhoevenrouge.nl
Dorpscoöperatie Haghorst	E-mail: info@cooperatiehaghorst.nl
Dorpscoöperatie Biest-Houtakker	E-mail: voorzitter@biest-houtakker.eu

Digitale ondersteuning

Organisatie	Informatie
Digicafé	U kunt hier terecht met al uw digitale zaken. Wanneer: elke dinsdag vanaf 14.00 uur Locatie: in de huiskamer van café Schuttershof, Dorpsstaat 2 in Esbeek
Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	Zaken regelen met de overheid: het gebeurt steeds vaker op de computer, via Internet. Dat is soms lastig. Heb je een vraag over bijvoorbeeld het aanvragen van een DigiD, belastingen, toeslagen, pensioen of het verlengen van je rijbewijs? Stel je vraag dan aan één van onze speciaal opgeleide bibliotheekmedewerkers. Tijdens service-uren in de bibliotheek helpen de medewerkers je graag op weg, denken mee of verwijzen je door naar de juiste organisatie. De hulp is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. Wanneer: Locatie: Bibliotheek Hilvarenbeek
Klik en Tik training	Tijdens de training leer je hoe je iets opzoekt op internet en hoe je moet mailen. Wanneer: elke donderdag Tijd: 13.30-15.30 uur Locatie: Bibliotheek Hilvarenbeek, aan de leestafel in de foyer van C.C. Elckerlyc Kosten: gratis Aanmelden via simonebazelmans@bibliotheekmb.nl , bij de balie van Bibliotheek Hilvarenbeek of door te bellen naar 013-5051281

Calamiteiten

Organisatie	Informatie
Huisartsenpost	Telefoon: 085-536 03 00
Politie	Telefoon bij spoed: 112 Telefoon geen spoed: 0900-8844
Wijkagenten Hilvarenbeek	Telefoon: 0900-8844
Crisisinterventieteam (CIT)	Voor alle inwoners en professionals uit de regio Hart van Brabant, die te maken hebben met een (zorg)crisis of met personen met verward gedrag.

	<p>Telefoon: 0800-8013 Wanneer: elke dag bereikbaar, 24 uur per dag</p>
Bemoezorg	<p>Team Bemoezorg richt zich op burgers die het contact met de hulpverlening zijn kwijtgeraakt, of niet hebben kunnen vinden. Zowel particulieren (familie en mensen uit de directe omgeving) als professionals kunnen personen in een zorgwekkende situatie bij bemoezorg melden. Contactgegevens: Bemoezorg Tilburg, Spoorlaan 448 in Tilburg Telefoon: 06-50490510 E-mail: teambemoezorg@smo-traverse.nl</p>
Veilig Thuis	<p>Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen die te maken heeft met huiselijk geweld. Voor als je zelf betrokken bent, of iemand uit je omgeving dat is. Telefoon: 0800-2000 (gratis en elke dag bereikbaar, 24 uur per dag)</p>

Organisaties waar we mee werken

Organisatie	Informatie
Crisiskaart van Fameus	<p>De crisiskaart is een persoonlijk document waarop staat wat er moet gebeuren als u in en psychische crisis raakt. Het kaartje draagt u altijd bij zich, zodat anderen weten wat ze kunnen doen en wie ze kunnen bellen als u in psychische nood bent. Bij het maken van een crisiskaart helpt een crisiskaartconsulent (ervaringsdeskundige). De crisiskaart is te verkrijgen bij FAMEUS. Telefoon: 06-30204767 E-mail: fameustilburg@ggzbreburg.nl</p>
113 zelfmoordpreventie	<p>Bel de hulplijn als je denkt dat je zelfmoord wilt plegen of je zorgen maakt over iemand anders. Deze hulplijn biedt hulp met een crisislijn, een overleglijn, een online therapie, en adviezen over zelfhulp en een zelfhulp cursus. Telefoon: 0800-0113 Website: www.113.nl (via deze site is ook een chatfunctie beschikbaar)</p>
Blauwe Maan	<p>Professionele hulp als jij of iemand uit jouw omgeving te maken heeft gehad met onvrijwillige seks, seksueel misbruik of seksueel grensoverschrijdend gedrag. Blauwe maan biedt hulp en ondersteuning als iemand zelf slachtoffer is maar ook wanneer je als ouder of partner hulp nodig hebt. Blauwe maan is er voor vrouwen en mannen. De hulp is gratis. Een doorverwijzing is niet nodig. Telefoon hulplijn: 013-5437501 Wanneer: maandag van 13.00 - 20.00 uur, dinsdag en woensdag van 09.00 - 18.00 uur en donderdag van 13.00 - 20.00 uur Telefoon secretariaat: 013-5841694 E-mail: info@blauwemaan.nl</p>

