

NIEUWSBRIEF MANTELZORG

Beste lezer

Welkom bij de nieuwsbrief mantelzorg van de gemeente Boekel en het Dorpsteam Boekel. Een paar keer per jaar zal deze nieuwsbrief worden uitgebracht. In de nieuwsbrief staat informatie over thema's rondom zorg, mantelzorg en welzijn. Ook is er een agenda geplaatst met daarin informatie over verschillende activiteiten binnen de gemeente. Alle mantelzorgers die zijn aangemeld bij het Dorpsteam Boekel ontvangen automatisch deze nieuwsbrief. Wilt u zich aan- of afmelden voor de nieuwsbrief dan kan dit door te bellen naar 0492-326800 of een e-mail te sturen naar Nadine.Koster@boekel.nl.

Agenda

3 maart 10:00 uur - Inloop

Geheugenhuis

Locatie: Bibliotheek De Lage Beemden

Cursus: Zorg de baas, start 28 maart

Locatie: Kennedystraat 2a Boekel

Aanmelden verplicht

28 maart 14:00 uur - Toekomstig wonen begint nu

Locatie: De Horst, Venhorst

7 april 10:00 uur - Inloop Geheugenhuis

Locatie: Bibliotheek De Lage Beemden

Cursus: Zorg de baas

Mantelzorg overkomt een mens. Zoals vele mantelzorgers ziet u uw hulp als vanzelfsprekend en doet het met liefde, maar het kan zwaar zijn. Hoe blijft u zelf in balans? Het Dorpsteam organiseert een groep voor mantelzorgers. De bijeenkomsten vinden plaats bij het Dorpsteam (Kennedystraat 2a te Boekel) op dinsdagen van 9.30 tot 11.30 uur. Het gaat om 5 sessies en een terugkombijeenkomst. We starten op 28 maart.

Programma van 'De zorg de baas':

Het programma bestaat uit

- Kennismaking;
- De balans opmaken en gevoelens herkennen;
- Hulp en steun vragen;
- Helpende gedachten;
- Duidelijke communicatie en opkomen voor jezelf.

Aanmelden?

Aanmelden kan bij het Dorpsteam door een e-mail te sturen naar:

- jos.hermens@dorpsteamboekel.nl; of
- Catrien.vanzutphen@ons-welzijn.nl.

Of bel met het algemene nummer:
0492-3283 83.

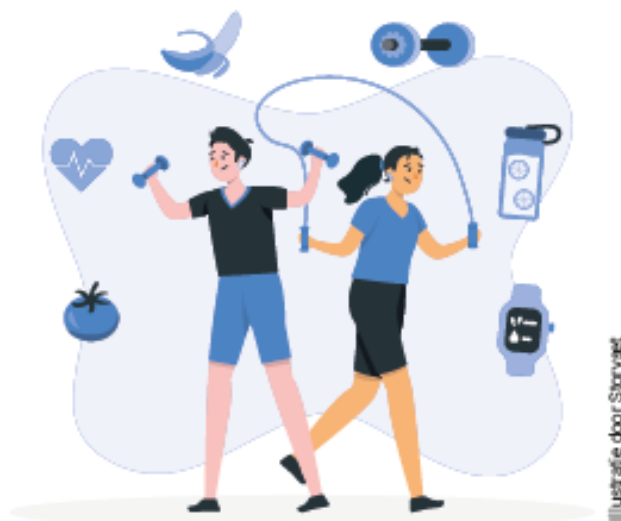


Goed Beter Boekel!

Wat is gezond, gelukkig en actief leven voor jou?

De komende tijd gaat de gemeente Boekel samen met verenigingen, maatschappelijke organisaties en jou als inwoner aan de slag. Samen ontdekken we wat gezond, gelukkig en actief leven is. Maar ook hoe we dit in de toekomst kunnen blijven. Samen stellen we duidelijke doelen waarmee we aan de slag gaan.

Je kunt ons de komende maanden bijvoorbeeld tegenkomen op school, bij de sportclub of bij het zorgcentrum. Op deze plekken gaan we graag met je in gesprek. Daarnaast kun je later ook nog aansluiten bij één of meerdere bijeenkomsten waarin we samen op creatieve wijze werken aan een gezond, gelukkig en actief leven in de gemeente Boekel.



Boekel, Venhorst en Huize Padua: Deel je beeld!

Maak een foto van iets wat jij vindt passen bij een gezond, gelukkig en actief leven. Denk aan iets waar je heel veel plezier uit haalt, iets wat jou helpt om gezond te blijven, maar ook aan dingen of momenten die ervoor zorgen dat je actief bent. Het mag een heel goed voorbeeld zijn, maar ook iets waar het nu juist helemaal mis gaat.

Deel de foto met ons via:

WhatsApp **06 - 20 56 12 60** of

E-mail **boekel@zeewaardig.com***



Wil je meer lezen over "Goed Beter Boekel!"?

Ga naar **boekel.nl/preventie**

*Zeewaardig is een ontwerp bureau dat creativiteit inzet om samen aan maatschappelijke vraagstukken te werken. De gemeente Boekel heeft Zeewaardig gevraagd om te helpen bij het verzamelen van ideeën voor een gezond, gelukkig en actief leven.

De belastingaangifte

Vanaf 1 maart 2023 kunt u belastingaangifte doen over het jaar 2022. U heeft daarvoor de tijd tot 14 juli. Het is handig om voor het invullen alle informatie op te zoeken die u nodig heeft. Welke informatie heeft u nodig en waar vindt u die? Veel gegevens die u nodig heeft voor de belastingaangifte over 2022 kunt u vinden via MijnOverheid.nl. Dat is een verzamelplaats voor berichten van de overheid en gegevens die de overheid van u heeft.

Kunt u de gegevens die u nodig heeft niet vinden of heeft u problemen met inloggen via DigiD? In de lijst hieronder helpen we u op weg.

- **Burgerservicenummer (BSN):** Uw BSN nummer kunt u vinden op uw paspoort, ID-kaart én uw rijbewijs.
- **Bankrekeningnummer(s):** Uw bankrekeningnummer staat op uw bankpas(sen) en in de meeste bankieren-apps van de bank.
- **DigiD:** Uw DigiD-gebruikersnaam en -wachtwoord kunt u aanvragen met uw BSN-nummer. Heeft u uw DigiD al eerder aangevraagd en bent u de gebruikersnaam of het wachtwoord kwijt? Dan kun je deze herstellen via digid.nl/herstellen.
- **Inkomen:** uw inkomen staat op de jaaropgave van uw werkgever, uitkeringsinstantie, verzekeraar of pensioenfonds.
- **Partneralimentatie:** Ontvangt u alimentatie van uw ex-partner of betaalt u alimentatie aan uw ex-partner? Dan kunt u zelf een overzicht maken van het bedrag dat u heeft betaald of heeft ontvangen aan de hand van uw bankafschriften.
- **Saldo bankrekeningen, spaarrekeningen en beleggingsrekeningen op 1 januari 2022:** Van uw bank krijgt u in het begin van het jaar een jaaroverzicht. Hierop staat het saldo van de rekening(en) die u bij de bank heeft. Als u dividend heeft ontvangen over uw beleggingen, staat dit ook op uw financieel overzicht van de bank of beleggingsinstelling. U kunt het jaaroverzicht meestal ook terugvinden via internetbankieren of in de app voor mobiel bankieren.
- **Eigen huis:** De WOZ-waarde van uw huis op 1 januari 2022 vindt u in de brief die u heeft gekregen van de gemeente. U kunt de waarde ook opzoeken via de website Wozwaardeloket.nl.
- **Betaalde erfpacht:** het bedrag kunt u opzoeken in bankafschriften, online bankieren of de app van de bank.
- **Betaalde lijfrentepremies of inleg voor banksparen:** Heeft u geld opzijgezet voor uw pensioen, bijvoorbeeld met een lijfrenteverzekering of banksparen? Dan kunt u dit aftrekken op uw belastingaangifte als u aan de voorwaarden voldoet. U krijgt van uw bank, verzekeraar of beleggingsinstelling een overzicht van het bedrag dat u in 2022 heeft betaald.

- **Zorgkosten:** Zorgkosten die u niet vergoed heeft gekregen, kunt u misschien aftrekken. U moet hiervoor aan bepaalde voorwaarden voldoen. U kunt zelf een overzicht maken van uw niet-vergoede zorgkosten met behulp van bankafschriften, online bankieren of de app van de bank. U kunt naar uw bonnen gevraagd worden, dus het is handig als u de bonnen heeft bewaard.
- **Lening en schulden:** Een overzicht van uw leningen en schulden kunt u krijgen van uw bank of kredietverstrekker. Schulden mag u aftrekken van uw vermogen.
- **Giften:** giften mag u soms aftrekken op uw belastingaangifte. U kunt het bedrag opzoeken in bankafschriften, online bankieren of de app van de bank.

Waar kan ik terecht voor hulp?

U kunt (vaak gratis) de hulp invoepen van:

- Een familielid of bekende;
- Een medewerker van de Belastingdienst op een belastingkantoor (let op: u moet hiervoor wel een DigiD-machtiging regelen);
- Bibliotheken;
- Maatschappelijke organisaties zoals vak- en ouderenbonden of formulierenbrigades.

Heeft u een vraag?

Kijk dan op de website van de Belastingdienst bij het hulpmiddel Contact op maat. Daar vindt u de antwoorden op veelgestelde vragen.

Of bel gratis met de BelastingTelefoon: 0800 - 0543.



KansPlus Gemert-Bakel-Laarbeek-Boekel

KansPlus is een belangenennetwerk van en voor mensen met een (verstandelijke) beperking. Kans Plus is ontstaan uit een samenwerking tussen de VOGG en het WOI. Bij KansPlus staat de belangenbehartiging hoog op de agenda. Samen met andere organisaties zorgt KansPlus ervoor dat politiek Den Haag mensen met een verstandelijke beperking niet over het hoofd ziet.

KansPlus regio Gemert vormt een afdeling binnen deze landelijke vereniging en het werkgebied van regio Gemert omvat de kernen Gemert, Elsendorp, Handel, De Mortel, Boekel, Venhorst, Huize Padua, Beek en Donk, Aarle-Rixtel, Lieshout en Mariahout. Kansplus regio Gemert kent in totaal 332 leden. Ruim de helft van deze leden zijn mensen met een beperking terwijl de andere leden donateurs of leden van de landelijke Kansplus zijn.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Wij organiseren activiteiten op het gebied van ontspanning en informatie voor mensen met een (verstandelijke) beperking, al of niet samen met ouders en verwanten. Deze activiteiten worden georganiseerd en ondersteund door ruim 50 vrijwilligers.

Wilt u meedoen?

Wilt u ook meedoen aan een activiteit of kennismaken met Kansplus, dan kunt u contact opnemen via:

Mail: kansplusgemert@hotmail.com

Website: www.kansplusregiogemert.nl



Aankomende activiteiten

dinsdag 28 februari 2023	Darten bij D'n Bunker - Gemert	19.30	21.00
zaterdag 11 maart 2023	Soos in het Kunstlokaal Gemert (aanmelden bij ansvdkerkhof@gmail.com)	14.00	16.30
maandag 13 maart 2023	Dansdemonstratie in de pallisade (dances)	19.30	21.00
dinsdag 14 maart 2023	Darten bij D'n Bunker - Gemert	19.30	21.00
zondag 19 maart 2023	Optreden nooit gedacht bij theater 't Klooster in Nuenen	14.00	16.30
zaterdag 25 maart 2023	Soos in het Kunstlokaal Gemert (aanmelden bij ansvdkerkhof@gmail.com)	14.00	16.30
dinsdag 28 maart 2023	Darten bij D'n Bunker - Gemert	19.30	21.00
vrijdag 31 maart 2023	Afdansen voor diploma bij Dientje in Gemert	19.00	22.00
donderdag 6 april 2023	Kienen bij De Tapperij - Beek en Donk (deur open om 18.00 uur)	18.30	22.30
zaterdag 8 april 2023	Soos in het Kunstlokaal Gemert (aanmelden bij ansvdkerkhof@gmail.com)	14.00	16.30
dinsdag 11 april 2023	Darten bij D'n Bunker - Gemert	19.30	21.00
zaterdag 22 april 2023	Soos in het Kunstlokaal Gemert (aanmelden bij ansvdkerkhof@gmail.com)	14.00	16.30
dinsdag 25 april 2023	Darten bij D'n Bunker - Gemert	19.30	21.00

Kring KBO Boekel organiseert "toekomstig wonen begint nu"

Op 28 maart 2023, 14.00 uur, in de Horst te Venhorst. Voor deze middag worden alle senioren van Boekel en Venhorst uitgenodigd door de Kring KBO Boekel. Goed oud worden in Boekel en Venhorst: toekomstig wonen begint nu. Het is algemeen bekend dat wij in Brabant, ook in onze dorpen, in een rap tempo vergrijzen: we worden ouder en er komen ook steeds meer 65+ers bij. Dat zal de komende 20 jaar nog veel harder gaan, ook in Boekel en Venhorst. Dan is het goed om samen na te denken wat wij belangrijk vinden om goed oud te worden in onze dorpen. Deze themamiddag zal worden gepresenteerd door Els van Daal van KBO Brabant. Noteer deze middag in de agenda of kalender!

Contactgegevens

Gemeente Boekel

Adres: Sint Agathaplein 2, Boekel

Telefoon: 0492-326800

E-mail: info@boekel.nl

Website: www.boekel.nl

Dorpsteam Boekel

Adres: Kennedystraat 2a, Boekel

Telefoon: 0492-328383

E-mail: info@dorpsteamboekel.nl

Website: www.dorpsteamboekel.nl



GEMEENTE BOEKEL

Podcasts

In de vorige versie vertelden we over de Luistermap (www.luistermap.nl) waarop allerlei podcasts staan. Naar aanleiding hiervan kregen we een podcast doorgestuurd van Werkenbij.FM waarin Tiny en Riet Romviel geïnterviewd zijn voor een podcast. Dit in het kader van Topsport for Life. Mocht u het leuk vinden om dit terug te luisteren, dan staat de podcast op Spotify. De podcast heet Helmond-De Peel en het is de aflevering Arbeidsmarktpodcast #18.

Link:

<https://open.spotify.com/episode/3YbXYsofGfAf0U4Gg2b71d>



Heeft u ook iets gezien of zelf gedaan waarvan u denkt, dat moeten andere mantelzorgers ook weten? Stuur het dan in naar Nadine.Koster@boekel.nl.


**Dorpsteam
Boekel**
voor elkaar