



Goed voorbereid op de toekomst

**Informatie over de bijeenkomsten van Wonen met Gemak.
Hoe kunt u zich voorbereiden op de toekomst?**

Brabantpark

Er wonen steeds meer ouderen in Nederland. Ook het aantal kwetsbare ouderen neemt toe. Tegelijkertijd zijn er minder mantelzorgers. Er zijn dus meer zorgverleners nodig, maar er zijn onvoldoende zorgverleners beschikbaar. De conclusie is dat we meer voor onszelf moeten zorgen in de toekomst.

Gelukkig kunt u zich voorbereiden op deze veranderingen. U kunt zich goed laten informeren en op tijd actie ondernemen. Zo kunt u kritisch naar uw woning kijken. Is de woning geschikt of geschikt te maken? Of is het beter om tijdig te verhuizen naar een meer geschikte woning? Hoe kan technologie u helpen om prettig te blijven wonen? En vooral: hoe blijft u vitaal van lichaam en geest?

Daarom organiseren we deze campagne, om inzicht en advies te geven. Opdat u op een prettige manier oud wordt en goed voor uzelf kunt blijven zorgen. Want dat wil toch iedereen?

De komende maanden organiseren we veel verschillende bijeenkomsten. We raden aan om in ieder geval naar de startbijeenkomst te gaan.

De bijeenkomsten worden gehouden in:

- **De Poelewei** | Mgr. de Vetstraat 2

De bijeenkomsten zijn **gratis** met koffie en thee bij binnenkomst.

Corona

De bijeenkomsten voldoen aan de corona-richtlijnen. Het aantal personen per bijeenkomst is dus beperkt. Wat kunt u verwachten bij binnenkomst?

1. Wij vragen of u gezondheidsklachten heeft als koorts, neusverkoudheid en hoest.
2. De toegang is alleen voor mensen die klachtenvrij zijn.
3. Bij binnenkomst en na afloop ontsmet iedereen de handen.
4. Folders of ander materiaal wordt per persoon klaargelegd. Zo gaan ze niet van hand tot hand.
5. We houden te allen tijden 1,5 meter afstand tot elkaar. Alleen echtparen mogen op de gebruikelijke manier naast elkaar zitten.

Inhoud

Startbijeenkomst: in gesprek over goed oud worden.....	3
Workshop: blijven wonen in mijn koopwoning of verhuizen.....	4
Blijven wonen in mijn huurwoning of verhuizen?.....	4
Woonscan.....	5
Financiële planning, levenstestament en erfrecht.....	5
Wonen in je eentje.....	5
Vitaal blijven.....	6
Langer zelfstandig wonen met dementie.....	6
Veiligheid.....	7
Mobiliteit.....	7
Zorg, huishoudelijke hulp en inkomens regelingen.....	8



Startbijeenkomst: in gesprek over goed oud worden

Deze bijeenkomst is de **start** van het programma.

Een bekende uitspraak is: Ouderdom komt met gebreken. Hoe gaat u daar mee om? Wat is voor u belangrijk in het leven? Hoe kunt u een goed leven blijven leiden, waarin u zelf de regie houdt?

- woensdag 26 augustus | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 28 augustus | 10.00 - 12.00 uur
- woensdag 2 september | 10.00 - 12.00 uur
- donderdag 3 september | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 4 september | 14.00 - 16.00 uur
- woensdag 9 september | 14.00 - 16.00 uur
- donderdag 10 september | 14.00 - 16.00 uur
- vrijdag 11 september | 10.00 - 12.00 uur



Blijven wonen in mijn koopwoning of verhuizen?

Deze workshop bestaat uit twee bijeenkomsten:

Vraagt u zich wel eens af of u in uw huidige woning wilt blijven wonen? Wat zijn de voor- en nadelen? Is het mogelijk om gelijkvloers te gaan wonen? Waar moet u dan rekening mee houden?

Deze vragen komen aan bod in deze workshop.

U kunt ook een kijkje nemen in de Inspiratiebus. Die staat voor de deur. Daar maakt u kennis met handige technologie voor alle dag. Zoals een lichtstrip voor onder het bed, die automatisch aangaat als u uit bed stapt. Of een digitaal voordeurslot. Zo'n slot kan worden geopend met een smartphone. Dan is een sleutelkastje niet meer nodig! En zo zijn er diverse slimme hulpmiddelen. Na afloop ontvangt u de folder Veilig en prettig wonen.

- woensdag 16 + 23 september | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 18 september + 2 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- woensdag 30 september + 7 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- donderdag 1 + 8 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 2 + 9 oktober | 14.00 - 16.00 uur



Blijven wonen in mijn huurwoning of verhuizen?

Vraagt u zich wel eens af of u in uw huurwoning wilt blijven wonen? Wat zijn de voor- en nadelen? Welke mogelijkheden zijn er om gelijkvloers te gaan wonen? Waar moet u dan rekening mee houden?

Hierover gaan we met u in gesprek. De woningbouwvereniging en de gemeente informeren u over de mogelijkheden. De gemeente doet dit vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning).

Na afloop ontvangt u de folder Veilig en prettig wonen.

- woensdag 14 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 16 oktober | 10.00 - 12.00 uur



Wooscan Gratis advies over woning aanpassing.

De wooscan is geheel vrijblijvend, u gaat dus geen verplichtingen aan. Wilt u weten hoe geschikt uw woning is:

- vul de digitale wooscan in of
- maak een afspraak met een woonadviseur bij u thuis

Meer informatie:

- tijdens de workshop: blijven wonen in mijn koopwoning of verhuizen?
- of
- bel naar telefoonnummer (076) 525 15 02



Financiële planning, levenstestament en erfrecht

Notaris Tiemen van Hassel geeft voorlichting over:

- financiële planning;
- levenstestament;
- erfrecht.

- vrijdag 30 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- woensdag 11 november | 10.00 - 12.00 uur



Wonen in je eentje

Als u alleen woont en ouder wordt, krijgt u te maken met andere vragen. Hoe blijft u in contact met anderen? Hoe gaat u om met veiligheid? Wat te doen met alle huishoudelijke klusjes?

Allemaal vragen die aan bod komen in deze bijeenkomst.

- woensdag 23 september | 14.00 - 16.00 uur
- donderdag 15 oktober | 14.00 - 16.00 uur



Vitaal blijven

Vitaal blijven is belangrijk als u prettig zelfstandig wilt blijven wonen. Wat kunt u zelf doen om geestelijk en lichamelijk vitaal te blijven? De GGD gaat met u in gesprek over het belang van leefstijl. Tijdens deze bijeenkomst gaat u ook zelf aan de slag met een beweegcoach. Na afloop ontvangt u de folder Gezond en Vitaal.

- donderdag 24 september | 10.00 - 12.00 uur
- vrijdag 13 november | 14.00 - 16.00 uur



Langer zelfstandig wonen met dementie

Wat als u te maken krijgt met dementie? Hoe kunt u zo lang mogelijk uw eigen, vertrouwde leven blijven leiden? Waar moet u rekening mee houden? Welke mogelijkheden biedt moderne technologie?

Deskundigen uit de praktijk geven informatie en beantwoorden uw vragen. U kunt ook een kijkje nemen in de Inspiratiebus. Die staat voor de deur. U maakt er kennis met moderne technologie voor het leven van alle dag. Zoals een lichtstrip voor onder het bed, die automatisch aangaat als u uit bed stapt. Of huiscomputer Tessa. Zij helpt u, door bijvoorbeeld te zeggen: het is tijd voor uw medicijnen of uw favoriete TV programma begint. En zo zijn er veel meer slimme hulpmiddelen.

- donderdag 12 november | 10.00 - 12.00 uur
- woensdag 18 november | 14.00 - 16.00 uur



Veiligheid

U leest en hoort veel over ouderen die worden opgelicht of beroofd. Hoe zit het nu echt? Waar moet u in ieder geval op letten? Hoe kunt u voorkomen dat zoiets u overkomt? Tijdens deze bijeenkomst gaan we hierop in.

We vertellen ook meer over:

- brandveiligheid
- inbraakveiligheid
- babbeltrucs
- pinpasfraude
- veilig internetten

Na afloop ontvangt u de folder Veilig oud worden.

- vrijdag 23 oktober | 14.00 - 16.00 uur
- vrijdag 6 november | 14.00 - 16.00 uur



Mobiliteit

Het is belangrijk om mobiel te blijven. Dan kunt u zelf boodschappen blijven doen, vrienden en familie bezoeken en deelnemen aan activiteiten.

Welke mogelijkheden zijn er om van A naar B te komen? Vindt u reizen met de bus en trein spannend of moeilijk? Bent u niet bekend met de OV-chipkaart? Hoe kunt u veilig reizen in corona-tijd? Deze onderwerpen komen allemaal aan bod. U kunt na afloop ook een afspraak maken met een mobiliteitsconsulent. Hij of zij geeft u persoonlijk uitleg over het openbaar vervoer. Na afloop ontvangt u een vervoersoverzicht.

- donderdag 29 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- donderdag 5 november | 10.00 - 12.00 uur



Zorg, huishoudelijke hulp en inkomens regelingen

Wat als u zorg of hulp nodig hebt bij dagelijkse activiteiten?
Welke hulpmiddelen zijn er en wat zijn de kosten? En wanneer kom je in aanmerking voor hulp en zorg van een zorgverlener?
Waar maakt u zich zorgen over? Welke vragen heeft u?

In deze bijeenkomst gaan we daarover in gesprek.
Deskundigen uit de praktijk geven informatie en beantwoorden uw vragen. Na afloop ontvangt u een folder met informatie over zorg, hulp en inkomens voorzieningen.

- donderdag 8 oktober | 14.00 - 16.00 uur
- donderdag 15 oktober | 10.00 - 12.00 uur
- donderdag 22 oktober | 14.00 - 16.00 uur
- woensdag 28 oktober | 10.00 - 12.00 uur

Vragen en aanmelden voor informatiebijeenkomsten, woonscan en workshop:

Telefoon (076) 525 15 02

U kunt zich ook aanmelden via het antwoordformulier bij de uitnodigingsbrief of per e-mail:

voorlichtingbreda@wonenmetgemak.nl