

Senioren zelf aan zet



als zorg essentieel is
en
woningaanpassing nodig

Een initiatief van:



in samenwerking met:



Zij staan voor u klaar



Zorg en advies voor als het nodig is

Senioren zelf aan zet

inleiding

Zélf de hand aan de ploeg slaan, wanneer je als senior **anno 2026**, over **de toekomst** gaat nadenken. Zélf regie nemen en daar, indien nodig, de kinderen, een mantelzorger en/of een kennis bij te betrekken!

Deze gedachte is de basis geweest voor het project SENIOREN ZELF AAN ZET, dat Ulvenhout Vitaal en het Damescollectief Ulvenhout, in goede samenwerking met Senioren Brabant Zeeland, in het voorjaar van 2025 in Ulvenhout hebben georganiseerd.

Na een algemene start op maandag 24 maart stond op donderdag 24 april het thema WONEN en op vrijdag 9 mei bij het thema ZORG centraal.

Het zijn drie inspirerende bijeenkomsten geworden. Om die inspiratie vast te houden, hebben we besloten de kernpunten in een brochure samen te vatten.

Dat heeft geleid tot het samenstellen van de brochure die u nu in handen heeft.

Daardoor kunt u ook makkelijker de weg vinden [wanneer u op zoek bent naar ondersteunende informatie rond ZORG en WONEN](#). Zo vindt u op de volgende pagina's informatie over:

- *De huisartsenpraktijk in Ulvenhout*
- *De wijkverpleegkundigen werkzaam vanuit SURPLUS en THEBE*
- *Zorg voor elkaar Breda*
- *Mantelzorg Breda*
- *Sport, bewegen, fysiotherapie algemeen en geriatrie fysiotherapie*
- *De mogelijkheden om de eigen woonsituatie meer seniorproof te maken*
- *De Vrijwillige Hulpdienst in Ulvenhout en Bavel.*

We hopen dat u deze brochure kunt gebruiken om het proces van *nadenken over de eigen toekomst* te starten én in leven te houden. Ulvenhout Vitaal en het Damescollectief Ulvenhout hebben er met veel toewijding aan gewerkt.

Bestuur Ulvenhout Vitaal

Henk van der Loo, voorzitter
Mieke Vos, secretaris

Bestuur Damescollectief Ulvenhout

Erna Broeders, voorzitter

1. Zorg voor kwetsbare ouderen?

Veel ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Voor de een is dit makkelijker dan voor de ander. Bij het ouder worden neemt de vitaliteit af en wordt men kwetsbaar. Bij de een gaat dit sneller dan de ander. Sommige ouderen hebben daardoor problemen waarbij ze wel wat hulp kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid, activiteit, mobiliteit, vergeetachtigheid, eenzaamheid en somberheid. Het is dan goed om op tijd actie te ondernemen. Zodat de problemen niet groter worden en misschien zelfs weer wat verminderen. Zo houdt u zoveel mogelijk grip op het eigen leven.

*“Sinds mijn partner is overleden, sta ik overal alleen voor.
Ik heb ook veel moeite om alles in huis op orde te krijgen”.*

Om u zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen en u te helpen uw kwetsbaarheid te beperken, wil uw huisarts weten hoe het met u gaat. Daarom zullen de medewerkers van de huisartspraktijk u vragen stellen als zij denken dat het minder goed met u gaat. Het kan ook zijn dat, als u 75 jaar of ouder bent, u wordt benaderd door een praktijkondersteuner ouderenzorg* van uw huisartsenpraktijk met de vraag of zij of de wijkverpleegkundige bij u langs mag komen voor een gesprek, om na te gaan hoe het met u gaat. U kunt natuurlijk ook zelf om een gesprek vragen, als u vindt dat het minder goed met u gaat of met uw partner.

Tijdens een huisbezoek zal de praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige verschillende onderwerpen met u bespreken. U kunt dan aangeven hoe het met u gaat en wat eventuele problemen zijn. Natuurlijk kan ook een van uw naasten bij het huisbezoek aanwezig zijn.

“Samen met de praktijkondersteuner ouderenzorg van mijn huisarts heb ik besproken wat de beste aanpak zou zijn van mijn probleem”.

Individueel zorgplan

Samen met u wordt besproken hoe eventuele problemen het beste aangepakt kunnen worden. Uiteraard staan uw wensen en behoeften hierbij voorop. Dit wordt dan vastgelegd in het gezondheidsplan van uw dossier. Als u kwetsbaar bent en zorg en ondersteuning vanuit meerdere zorgprofessionals nodig heeft, wordt ook gekeken hoe de aanwezige zorg en ondersteuning zo goed mogelijk op elkaar afgestemd kan worden. Uw huisarts werkt dan nauw samen met de praktijkondersteuner ouderenzorg, de wijkverpleegkundige en de specialist ouderengeneeskunde**. Ook worden er andere zorgverleners betrokken, zoals de fysiotherapeut, de ergotherapeut, dementieconsulent, maatschappelijk werker en apotheker als dat in uw geval van meerwaarde is. De huisarts houdt samen met u de regie.

“Met wat hulp van mijn huisarts, wijkverpleegkundige en fysiotherapeut, red ik het prima thuis”

***praktijkondersteuner ouderenzorg** is geschoold om kwetsbare ouderen zelfstandig te begeleiden; signaleert verandering(en) en/of streeft naar behoud en herstel van het functioneren en zelfredzaamheid, waarbij veiligheid en kwaliteit van leven van de kwetsbare oudere voorop staat.

****specialist ouderengeneeskunde** (voorheen verpleeghuisarts) is een arts die gespecialiseerd is in de gezondheidsproblemen en de gevolgen daarvan bij ouderen en chronisch zieken.

Denk vooruit: wat zijn uw wensen?

Met het ouder worden kunt u te maken krijgen met onverwachte gebeurtenissen, zoals een beroerte of hartaanval. Het is daarom verstandig om na te denken over uw wensen voor zorg in de toekomst. Wilt u bijvoorbeeld bepaalde behandelingen niet meer? Bespreek dit met uw huisarts. Dit gesprek, ook wel proactieve zorgplanning genoemd, helpt om uw wensen vast te leggen en daar rekening mee te houden.

Zorgen over iemand in uw omgeving?

Maakt u zich zorgen om een oudere in uw omgeving? Misschien valt het u op dat een buurman sterk vermagert of dat een tante zich anders gedraagt. Praat erover met diegene en bied aan om samen contact op te nemen met de huisarts. Zo kunnen we samen zorgen voor de juiste ondersteuning.

Kwetsbaarheid voorkomen, uitstellen of verminderen?



BLIJF NIEUWSGIERIG

(HEB EEN DOEL: EEN HOBBY, IETS LEREN, EEN EIGEN TUINTJE)



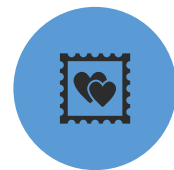
EET GEZOND

(VEEL GROENTE EN FRUIT, OLIJFOLIE, ROOK NIET)



BEWEEG REGELMATIG

(GA WANDELEN OF ZWEMMEN, BLIJF BEZIG).



ZORG GOED VOOR JE HART

(WAT GOED IS VOOR JE HART, IS OOK GOED VOOR JE HERSENEN)

Heeft u na het lezen van deze folder en/of na het gesprek met de praktijkondersteuner ouderenzorg nog vragen of opmerkingen? Neemt u dan gerust contact op met uw huisarts om het te bespreken.

Huisartsenzorggroep Breda

Uw huisarts is aangesloten bij de Huisartsenzorggroep Breda eo (HZG Breda).

De zorggroep ondersteunt uw huisarts bij het leveren van zorg en bewaakt ook de kwaliteit. Om de ouderenzorg in de regio goed op elkaar af te stemmen heeft HZG Breda met organisaties uit de regio “de programmatische aanpak ouderenzorg” voor kwetsbare ouderen ontwikkeld. Het huisbezoek van de praktijkondersteuner ouderenzorg en het multidisciplinair overleg van de bij u betrokken hulpverleners, is een van de initiatieven van dit programma.



**HUISARTSEN
ZORGGROEP
BREDa**

2. Wat is wijkverpleging ?

Wijkverpleging omvat persoonlijke verzorging en verpleging. *Dus alle zorg aan het lichaam, zoals bijvoorbeeld wassen, medicatie, wondzorg.* De zorg wordt betaald vanuit de zorgverzekeraar (ZVW) of de Wet langdurige Zorg (WLZ). Dit heeft geen invloed op uw eigen risico.

Helaas is de zorg aan het veranderen. Er komen steeds meer 75-plussers en er is steeds minder personeel. Dus moeten we het samen doen.

De wijkverpleegkundige komt bij u langs voor een Verpleegkundig Adviesgesprek. Hierbij wordt samen met u gekeken naar uw zelfstandigheid. Wat kan u nog zelf eventueel met een hulpmiddel, wat kan uw netwerk. Ook kijken we naar de inzet van vrijwilligers. Verder bespreken we samen met u de zorg in de toekomst. Op wie kunt u later terugvallen, wat wil u nog in de toekomst.

Vanuit dit gesprek wordt er gekeken wat voor zorg er nodig is, dit is dus maatwerk. We gaan uit van de eigen kracht van de mensen waarbij mensen gebruik maken van de algemene voorzieningen. Mensen zorgen voor zichzelf en voor elkaar, als het niet anders kan met professionele hulp. Dat is zorg in de toekomst.



Thebe Wijkverpleging
Ulvenhout • 088 117 7430
www.thebe.nl



Leuvenaarstraat 91
4811 VJ Breda
Tel.: 076-2082200
info@surplus.nl
www.surplus.nl

3. BredaMantelzorg is er voor jou.

Want mantelzorgen kun je alleen, als je ook goed zorgt voor jezelf

Je ziet het meestal niet, maar 1 op de 4 mensen is mantelzorger. Hier in je dorp of in je familie, vroeg of laat wordt iedereen mantelzorger.

Een mantelzorger biedt langere tijd hulp of zorg aan een familielid, partner, vriend, buur of kennis. Dit is onbetaalde zorg. Denk bijvoorbeeld aan zorgen voor iemand met geheugenproblemen of psychische problemen. Aan kinderen met een beperking. Aan iemand met een handicap of mensen die door ouderdom niet meer volledig zelfstandig zijn. Of aan iemand die in de laatste fase van zijn of haar leven is.

Zorgen voor een naaste kan lastig zijn. Omdat je bezorgd bent, of je niet weet hoe je bepaalde voorzieningen kunt aan vragen. Soms lukt het niet goed om de zorg te combineren met je eigen leven.

Gelukkig is er hulp. Iedere mantelzorger kan terecht bij BredaMantelzorg. Bijvoorbeeld voor een deskundig luisterend oor, om samen te bespreken wat je nodig hebt, voor cursussen of lotgenotencontact. BredaMantelzorg heeft verschillende mogelijkheden in huis. We kijken met jou wat bij jouw situatie past. Zijn er dingen waar je tegenaan loopt of ken je een mantelzorger die wel wat hulp kan gebruiken?

BredaMantelzorg geeft mantelzorgers informatie, advies en ondersteuning op maat. En we ondersteunen bij zorg in de laatste levensfase. BredaMantelzorg is er voor alle (ook jonge) mantelzorgers in Breda, Bavel, Ulvenhout, Teteringen en Prinsenbeek. Ondersteuning vanuit BredaMantelzorg is gratis of wordt vergoed door de zorgverzekeraar.



Wethouder van Haperenstraat 36c
4813 AM Breda

Telefoon: 076 750 32 00
Whatsapp: 06 55 01 07 78
info@bredamantelzorg.nl



4. Aanmeldpunt Zorg voor elkaar Breda

Als thuis wonen lastiger wordt

We wonen allemaal het liefst zo lang mogelijk thuis, zo lang als het gaat. Maar wat als het niet meer zo goed gaat? Als bijvoorbeeld het huishouden niet meer lukt? Of als u merkt dat niet meer genoeg buiten komt? Te weinig mensen ziet? Als de administratie u boven het groeit? Voor al dát soort vragen belt u het Aanmeldpunt van Zorg voor elkaar Breda.

Wat is het Aanmeldpunt?

Het Aanmeldpunt van Zorg voor elkaar Breda regelt in Breda de toegang tot de Wmo. Het is een telefonisch loket wat bereikbaar is tijdens kantooruren en waar u terecht kunt met álle vragen over zorg en hulp. Aan de telefoon zitten goed opgeleide medewerkers van meerdere Bredase organisaties.

Degene die de telefoon opneemt, gaat eerst met u in gesprek om de vraag en de situatie helder te krijgen.

U zoekt samen naar een oplossing die bij u past. Soms wordt u doorverwezen. Soms kan er een vrijwilliger ingezet worden. En soms is er méér nodig. In dat laatste geval komt er meestal eerst een maatschappelijk werker bij u thuis langs om de situatie en de gewenste oplossing in beeld te brengen.

Als het ernaar uit ziet dat u huishoudelijke hulp nodig heeft, wordt er een Wmo-klantmanager van de gemeente ingeschakeld. Die bepaalt dan óf en hoeveel u hulp u krijgt.

Voor welke vragen belt u het Aanmeldpunt?

Veel vragen gaan over:

- 1) Daginvulling, sociale contacten, verder gaan na verlies
- 2) Vervoer
- 3) Boodschappen en klusjes

U kunt ook bellen als u zich zorgen maakt of als u ergens over twijfelt. Want dat de zaken minder goed gaan, gebeurt niet van de ene op de andere dag. Het is vaak een glijdende schaal.

Mogelijke oplossingen

De oplossingen die via het Aanmeldpunt ingeschakeld kunnen worden gaan bijvoorbeeld over:

- | | | |
|------------------------|------------------|---------------------|
| ● Vervoer (deeltaxi) | Huishouden | Geschiktheid woning |
| Rolstoel / scootmobiel | Thuisbegeleiding | Dagactiviteiten |

Goede raad

Bij het Aanmeldpunt zien we dagelijks dat langer thuis wonen beter en fijner gaat bij mensen die hun netwerk op orde hebben. Werk daarom actief en bewust aan behouden en uitbreiden van uw netwerk. Blijf geïnteresseerd in uw omgeving, durf te vragen en help zelf ook!

Zó werkt het Aanmeldpunt

1. Telefonisch intake
2. Indien nodig: huisbezoek
3. Indien nodig: vrijwilligers ingezet, dagbesteding, wmo, casemanager dementie, wijkverpleging, wlz

Gratis | Bereikbaar tijdens kantooruren |

Alle vragen over zorg & hulp:

076 – 525 15 15

samen@zorgvoorelkaarbreda.nl

www.zorgvoorelkaar.nl



5. Hulp nodig bij kleine klusjes of taken?

Kunt u niet meer alles zelf doen door bijvoorbeeld ziekte, handicap of door uw leeftijd? Dan is het een hele geruststelling als u huisgenoten, burens of familieleden heeft op wie u een beroep kunt doen.

Maar... wat te doen als dat niet meer mogelijk is? Bij wie kunt u dan terecht?

Woont u in Ulvenhout of Bavel dan staan de vrijwilligers van de hulpdienst voor u klaar. De hulpdienst helpt daar waar mogelijk. Als wij u niet kunnen helpen, proberen wij u de weg te wijzen naar andere instanties.

Wat kan de hulpdienst voor u doen?

De hulpdienst richt zich op de inwoners van Ulvenhout en Bavel en geeft vooral *praktische en eenvoudige hulp voor korte duur*. Even inspringen wanneer dat nodig is. Maar soms in een uitzonderlijke situatie is ook hulp over een langere termijn mogelijk. Voor alle binnenkomende hulpvragen wordt door de coördinatoren in Bavel en in Ulvenhout een passende hulpverlener gezocht. Welke hulp kunnen we bieden?

- **Kleine hand- en spandiensten**
Huishoudelijke karweitjes, klusjes in en om het huis. Kleine reparaties (sloten smeren, een stekker aanzetten etc.)
- **Boodschappen die u zelf niet of moeilijk kunt doen**
Bibliotheek boeken ruilen, boodschappen doen, recepten ophalen van de apotheek etc.
- **Incidenteel oppassen**
Huiswacht bij ziekte van uw partner of huisgenoot bij uw afwezigheid
- **Hulp bij technische en administratieve zaken (bijv. met uw computer)**
Hulp bij het instellen van apparaten zoals mobiele telefoon, televisie, computer, iPad etc.
- **Een gezellig praatje of wandeling?**
Uiteraard kunnen de vrijwilligers ook eens langskomen voor een praatje of wandeling
- **Vervoer**
Vervoer naar bijv. revalidatie, dokter of ziekenhuis tegen een kilometervergoeding.

Wat kost de geboden hulp?

U betaalt alleen de materialen die nodig zijn en de kilometervergoeding voor autovervoer.

Hoe kunt u vrijwilligershulp aanvragen?

Ulvenhout: Ria Dekkers 076-5613937,
Bavel: Anny Feskens 06-36332570
www.hulpdienst-ulvenhout-bavel.nl
infovhub@gmail.com



Vrijwillige hulpdienst
**Ulvenhout
Bavel**

6. Sport, bewegen en fysiotherapie of Bewegen: fysio-/geriatrie therapie en/of sportief

Positieve gezondheid

Gezond zijn is méér dan niet ziek zijn en dan met name de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich voordoet in het leven op meerdere fronten.

Uit onderzoek blijkt nl dat mensen naast lichamelijke gezondheid ook andere zaken belangrijk vinden, b.v. meedoen, zingeving, zelfstandig functioneren, ook met een chronische aandoening en kwaliteit van leven. Dit samen bepaalt de gezondheid en het welzijn, zeker ook van de ouder wordende mens. Tegenwoordig wordt dit ook wel omschreven met het begrip **Positieve Gezondheid**

Al veel langer is bekend dat bewegen op allerlei manieren een positieve invloed heeft op gezondheid en welzijn. Bewegen heeft gezondheid bevorderende effecten zoals een beter afweersysteem, verlaging van de kans op hart- en vaatziekten, diabetes (m.n. type2) en depressieve symptomen.

Met een goed functionerend lichaam is de mens ook beter in staat om deel te nemen aan het samenleven met anderen.



Ouder worden

Als we ouder worden leveren we fysiek steeds meer in. De drang om te bewegen wordt minder en dat kan zich ook uiten door minder makkelijke deelname aan alles wat de samenleving biedt, vooral als aandoeningen een belemmerende factor worden.

Juist in deze levensfase blijft het van belang elkaar te ontmoeten en daar is deelname aan beweegactiviteiten een prima middel voor. Zo voelen wij ons niet alleen maar blijven we vitaal.

Vitaliteit betekent levenskracht : de kenmerken zijn energie- motivatie- veerkracht.

Ulvenhout Vitaal

Nadat u bovenstaande gelezen hebt rijst bij u de vraag: wat kan Ulvenhout u bieden om Vitaal te blijven? De naam Ulvenhout Vitaal spreekt voor zich!!

U kunt meedoen met meerdere activiteiten op het gebied van Bewegen. Leeftijd 65 – 100 jaar

Voor meer informatie zie ULVENHOUTVITAAL.nl

Er zijn drie categorieën

1. **Algemeen onderhoud** van uw lichaam

(Sport- &)bewegen, met en zonder gebruikmaking van de stoel

Waar: de Pekhoeve. Individueel en in de groep.

Door wie: een bewegingsdeskundige

Recreatief: plezier en gezelligheid (samen als het kan)

Koersbal

Waar: de Pekhoeve

Jeu de Boules

Waar: banen achter de Pekhoeve

Wandelen:

Waar: De Pekhoeve

Nieuw

Wat: kennismaken met *Line dance, Yoga en Tai Chi*

Waar: de Pekhoeve

Contact: ulvenhoutvitaal@gmail.com

2: Fysiotherapie

Directe toegankelijk voor klachten aan het beweegapparaat. Zoals:

- herstellen na een blessure of operatie
- klachten aan de rug, nek, schouder, knie of heup waar u eventueel al een tijdje mee loopt zonder dat de klachten van zelf weggaan
- met een verwijzing met specifieke klachten omtrent COPD, perifere vaatlijden (PAV), Parkinson, oncologie en/of oedeem.

Fysiotherapie kan ervoor zorgen dat u uw dagelijkse activiteiten klachtenvrij kan hervatten.

Daarnaast biedt Fit2Move Ulvenhout een mogelijkheid om te trainen, zowel individueel als in groepsverband.

Waar: Fysiotherapie Ulvenhout & Fit2Move Ulvenhout, Dorpsplein 13b 4851CP Ulvenhout.

Dienstencentrum eerste verdieping, lift aanwezig. Door wie: Wietske Bulkman, Edgar Reijnaars, Thomas Winnink

Contact: 076-5653910,

info@fysiotherapieulvenhout.nl

www.fysiotherapieulvenhout.nl/www.fit2move.nl

3: Geriatrie Fysiotherapie

Individueel: oefentherapie gericht op kwetsbare ouderen met gezondheidsproblematiek.

Doel: zoveel mogelijk in stand houden van de mobiliteit en zelfstandigheid m.b.t. algemeen dagelijkse levensverrichtingen.

- revalidatie na operatie/ziekenhuisopname
- balustraining en valpreventie
- klachten aan het bewegingsapparaat
- Parkinson en Parkinsonisme
- Perifere vaatlijden (Claudicatio Intermittens)
- Osteoporose
- Neurorevalidatie bij CVA- Tia- MS- Polyneuropathie
- Woonadvies

Waar: behandeling aan huis en Lombarts Fysiotherapie Bosrand 4851BA Ulvenhout

Wanneer: op afspraak

Door wie: Sandy van Ierssel geriatrie fysiotherapeut

Contact: 0610839492 of 06628887546

info@fysiotherapielombarts.nl

www.fysiotherapielombarts.nl

7. Wonen Nu en Later

Misschien is later wel heel dichtbij!

Inleiding

Als we de resultaten van de enquête, die door de deelnemers van de bijeenkomst “Wonen” zijn ingevuld mogen geloven, is bijna iedere senior in Ulvenhout gelukkig met zijn of haar woning. Daar mogen we blij mee zijn. Ulvenhout heeft immers nauwelijks doorstromingsmogelijkheden naar appartementen. De Groenkazerne vormde daarop een uitzondering. Eerst werd gedacht dat er geen interesse voor zou zijn en toen bekend werd dat de appartementen gerealiseerd gingen worden liep het storm. Dus of er geen interesse is in “levensloopbestendige” appartementen is maar de vraag. Maar die appartementen komen er de komende jaren niet. Dus zullen we onze bestaande woning toekomstbestendig moeten maken. En die toekomst zou wel eens morgen kunnen zijn. Het advies: ***“Begin nu met uw woning aan te passen voor morgen”.***

Waarom nog niet aanpassen?

Begrijpelijk dat u nog geen zin heeft om de woning aan te passen. Het gaat immers over een periode in uw leven waar u liever (nog) niet aan denkt. U wil toch ook vitaal blijven en voor de dagelijkse gang van zaken geen hulp of hulpmiddelen nodig hebben. Is “er niet aan willen denken” en “dus niets aan doen” dan de oplossing? Er zijn genoeg redenen om het wel te doen. U zult zich vast herkennen in een van de onderstaande redenen. En om heel eerlijk te zijn; het is nog heel goed te begrijpen ook.

Hier volgen een paar excuses, die vaak gebruikt worden voor uitstel:

“Wie dan leeft wie dan zorgt”. “Het gaat nog prima met ons, dus waarom zouden we nu al aanpassen, dat kan ook pas als het zover is”.

“Mijn kinderen wonen in de buurt en als het nodig is zullen die wel bijspringen”.

“Ik heb voldoende vrienden die mij gaan helpen”.

En nog een heel bijzonder toepasselijke: “Mijn huis is al levensloopbestendig”. Als u dan eens kritisch uw huis doorloopt met een adviseur dan valt dat vaak best wel tegen en is veel voor verbetering vatbaar.



Genoeg redenen om wel aan te passen

Nu u nog fit bent kunt u met ‘zelf beslissen’ en ‘*zelf actie ondernemen*’ het heft in eigen hand nemen en vooral houden. Als u het niet doet wordt er voor u beslist. Misschien wordt het dan: “Had ik maar . . .”. Natuurlijk; het hoeft echt niet vandaag klaar, maar ermee starten zou ik u zeker aanraden. Dat lijkt mij toch net wat beter dan laten wachten. Het zal u ook een fijn gevoel geven en meer rust. De “to do list” wordt korter en “het kan maar gebeurd zijn . . . toch”. Een woonadviseur helpt u graag op weg.

De woonadviseurs

Bij Senioren Brabant Zeeland zijn vrijwillige, deskundig opgeleide woonadviseurs actief. U kunt met **Harm Scholten**, adviseur voor Ulvenhout, contact opnemen via het secretariaat van Ulvenhout-Vitaal.

Ruud van Dijck is zelfstandig, bouw- en woonadviseur. Hij werkt nauw samen met **Sandy van Ierssel**, geriatrie fysiotherapeut. Zij helpen u graag met de invulling van het woonadvies. Zij zijn

ook te bereiken via het secretariaat van Ulvenhout-Vitaal. De kosten van een woonadvies zijn maximaal € 25,--. Ruud en Sandy vragen € 65 voor een intakegesprek.

Hoe werkt het advies?

Aan de hand van een veertigtal punten neemt Harm uw huis onder de loep. De resultaten ervan samen met uw wensen worden met u besproken en we overleggen wat uw plannen gaan worden. De slimme hulpmiddelen vallen niet onder de huistest, maar worden door Harm wel meegenomen in zijn advies.



Ruud en Sandy hebben elk hun visie op wonen, gezien vanuit een ander standpunt. Ruud werkt vanuit het bouwkundig aspect en Sandy vanuit de *medische kant*. Sandy heeft veel ervaring met het adviseren van ouderen en weet veel van de behoefte als er een beperking is. Ruud heeft daarbij ook nog eens oog voor esthetiek. Zij maken graag samen een concreet woonplan voor u en kunnen daarbij ook gedeeltelijk of geheel voor de uitvoering zorgen. Van een kleine aanpassing, verbouwing tot zelfs een nieuwe mantelzorg woning!

Hoe ziet de toekomstbestendige woning eruit?

Een toekomstbestendige woning moet veilig en levensloopbestendig zijn, maar ook comfort bieden.

Het boekje “De Toekomstbestendige Woning” geeft u al een indruk wat we bedoelen met levensloopbestendig. Dit is gratis te verkrijgen bij Ulvenhout-Vitaal.

Veilig betekent dat het voor u zo moet aanvoelen dat u het gevoel heeft dat u niet bang bent als u bijvoorbeeld s 'avonds alleen thuiskomt. Voor de een betekent dat een flitslamp bij de voordeur die aangaat zodra u thuiskomt, voor de ander is dat een degelijk goedgekeurd slot waarmee inbrekers moeite hebben en voor weer een ander staat een veilige douche bovenaan de lijst van aanpassingen. Veiligheid bevat vele aspecten die deels emotioneel zijn, op ervaringen uit het verleden rusten of gewoon een rationele afweging zijn. De woonadviseur bespreekt ze allemaal met u en weegt af wat wel en niet voor u van belang is.



Levensloopbestendig. Levensloopbestendig betekent niets meer dan dat ook in omstandigheden, waarbij u mindervalide bent geworden, u toch kunt blijven wonen, zonder dat u dan nog grote aanpassingen aan uw huis moet doen. Denk bijvoorbeeld aan stopcontacten die niet te laag zitten en vanuit een rolstoel gemakkelijk te gebruiken zijn, maar ook een tuindeur die u gemakkelijk kunt openen als uw spieren niet meer sterk genoeg zijn. Of een aanrechtkastjes dat op de juiste hoogte is geplaatst en het schakelaartje van uw schemerlamp dat niet meer op de grond ligt, maar bij de lamp is gemonteerd.

Samen met uw woningadviseur bepaalt u wat u nu al belangrijk vindt en wat u later ook nog kunt doen.

Comfort

Wat betekent voor u comfort? Dat is iets heel persoonlijks. De een vindt een royale luxe badkamer belangrijk, terwijl een ander zich lekker voelt bij een mooi, ruim terras. Zowel Harm als Ruud en Sandy besteden veel aandacht aan comfort.

De "slimme" hulpmiddelen

Dan zijn er de slimme hulpmiddelen, die niet meer weg te denken zijn in moderne huizen. Denk aan met spraak te bedienen verlichting, betalen via een app, valprotectie, waarbij een hulpverlener meteen wordt gewaarschuwd of de slimme deurbel die gezichtsherkenning heeft en opendoet als de wijkverpleegkundige voor de deur staat, om maar een paar voorbeelden te noemen.

De woningadviseur bespreekt met u wat er zowel op de markt te krijgen is en hoe dat voor u met eenvoudige handelingen te bedienen is, bijvoorbeeld met een speciaal voor u in te richten app.

Meer informatie?

Harm Scholten woonadviseur

Harm.vitaal@gmail.com

06-533 969 44.

Voor direct contact met Sandy of Ruud:



LIFESTYLE CB
WWW.LIFESTYLECB.NL
veilig thuis blijven wonen!

Voor advies en uitvoering van uw levensloopbestendige woonplan

- Aanpassen keuken en/of badkamer
- Veilige inrichting van uw woning
- Slaapkamer met badkamer begane grond
- Mantelzorgwoning



info@lifestylecb.nl

06 53965158

**Onder begeleiding van
Fysiotherapeut & Bouwkundige**

Sandy van Ierssel & Ruud van Dijk

ULVENHOUT VITAAL

Secretariaat:

- ulvenhoutvitaal@gmail.com
- www.Ulvenhoutvitaal.nl