

Later  
is Nu



Koffie  
en thee  
gratis

## Haagse Beemden

Kom naar de  
informatiebijeenkomsten  
over **langer thuis wonen**

# Prettig ouder worden in Haagse Beemden

Op een prettige manier thuis ouder worden, dat willen we allemaal! En gelukkig hebben we daar zelf ook invloed op. Uw leefstijl en de dagelijkse keuzes die u maakt, doen ertoe! De preventie campagne **Later is Nu** is bedoeld voor thuiswonende senioren in de Haagse Beemden Noordoost.

Professionals uit de wijk informeren u over onderwerpen die u belangrijk vindt. En gaan met u in gesprek. Ook maakt u tijdens de bijeenkomsten kennis met buurtbewoners van uw eigen leeftijd. Dat is niet alleen gezellig, maar ook belangrijk. Want contact met mensen in uw omgeving helpt zeker bij langer prettig thuis wonen. Meld u daarom aan voor de bijeenkomsten waar u interesse in hebt!

## Waar?

De bijeenkomsten worden gehouden in:

- **Wijkcentrum Heksenwiel**  
Heksenwiellaan 2 | Breda
- **Bibliotheek Noord**  
Heksenakker 37 | Breda

## Meld u aan:

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar:  
[samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren:  
076 - 525 15 02

Voorheen draaide deze campagne onder de naam 'Wonen met Gemak'



## Inhoud

Startbijeenkomsten.....	4
Wonen in je eentje.....	5
Vitaal blijven.....	6
Positieve gezondheid.....	6
Uw woning aanpassen of verhuizen?.....	7
Van babbeltruc tot brandpreventie.....	7
Veilig online met Digi-bingo.....	8
Alles over OV en e-bike.....	8
Zelfstandiger dankzij zorgtechnologie?.....	9
Zorg of huishoudelijke hulp nodig?.....	9
Thuis wonen met dementie.....	10
De Inspiratiebus.....	11



Zorg  
voor  
elkaar  
Breda

## Waarom Later is Nu?

Misschien heeft u al gemerkt dat het leven van ouderen vandaag de dag heel anders is dan voorheen. Deels in positieve zin: de meeste mensen leven langer in goede gezondheid. Maar misschien maakt u zich soms ook zorgen: er is minder zorg en hulp en u moet veel meer zelf doen.

Daarom nodigen we u graag uit voor Later is Nu. Door deze bijeenkomsten te bezoeken, ontdekt u hoe u zich kunt voorbereiden op het ouder worden. Professionals uit de wijk delen belangrijke ontwikkelingen en geven praktische tips.

En misschien nog wel belangrijker: u gaat in gesprek met leeftijdgenoten uit uw directe omgeving over vragen en oplossingen.

Want juist die onderlinge contacten zijn belangrijk. De bijeenkomsten zijn daarom kleinschalig van opzet.



### Startbijeenkomsten

Tijdens de afwisselende startbijeenkomst proeft u waar **Later is Nu** over gaat. Ook maakt u kennis met de bewonersorganisaties uit de wijk.

**En we bieden u een gratis, eenvoudige lunch aan.** Iedereen is welkom! De bijeenkomst wordt geopend door wethouder Arjen van Drunen.

De startbijeenkomst wordt 's ochtends en 's middags aangeboden. Het programma is hetzelfde.

#### Waar en wanneer?

##### Wijkcentrum Heksenwiel

- Maandagochtend 2 oktober | 10.00 - 12.00 uur  
Aansluitend lunch tot ongeveer 12.45 uur
- Maandagmiddag 2 oktober | 14.00 - 16.00 uur  
Start lunch vanaf 13.00 uur



### Wonen in je eentje

Wist u dat één op de drie 75-plussers alleen woont? En dat brengt allerlei uitdagingen met zich mee. U moet veel zelf regelen. Dat geldt voor praktische dingen, zoals klusjes en geldzaken. Maar ook voor ontspanning en sociaal contact. Soms gaat dat bijna vanzelf, maar het kan ook lastiger zijn.

Tijdens deze bijeenkomst bespreekt een deskundige van het Mentaal Gezondheidscentrum met u hoe u contact houdt met anderen en eenzaamheid voorkomt. We staan stil bij het verschil tussen rouw, depressie en dementie. En gaan in gesprek over de vraag: hoe blijft u zinvol bezig?

Voor degenen die dat willen, is er na afloop tijd om informeel met elkaar in gesprek te gaan. En we delen een handig overzicht van activiteiten in de wijk.

#### Waar en wanneer?

##### Wijkcentrum Heksenwiel

- donderdag 9 november | 14.00 - 16.30 uur
- woensdag 22 november | 10.00 - 12.30 uur



## Vitaal blijven

Lekker fit en vitaal blijven, wie wil dat niet? Gelukkig heeft u dat voor een deel zelf in de hand. Voeding en beweging hebben namelijk veel invloed op uw vitaliteit.

Tijdens deze bijeenkomst gaat u zelf onder deskundige begeleiding bewegen. U voelt direct dat beweging goed voor u is. U kunt altijd meedoen, óók als u een beperking heeft.

Na de pauze doen we de Gezonde Voeding Quiz. Spelenderwijs komt u erachter hoe u, ook met een kleine portemonnee, gezonde keuzes maakt.

**Let op:** dit is een populaire bijeenkomst, wacht dus niet te lang met inschrijven.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

donderdag 12 oktober | 10.00 - 12.00 uur

maandag 23 oktober | 10.00 - 12.00 uur



## Positieve gezondheid

Positieve gezondheid, bestaat dat dan? Ja zeker! Bij positieve gezondheid gaat het erom dat u niet alleen kijkt naar kwalen en gebreken, maar naar het totaalplaatje. Het accent ligt niet op ziekte, maar op wat u zelf kunt doen en hoe uw leven betekenisvol kan blijven of weer kan worden. Deze benadering van gezondheid is ontdekt door een Nederlandse arts en heeft intussen wereldwijd navolging gekregen.

De bijeenkomst wordt gegeven door GGD West-Brabant en u gaat zelf aan de slag om op een leuke manier anders naar (uw) gezondheid te kijken.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

maandag 20 november | 10.00-12.00 uur



## Uw woning aanpassen of verhuizen?

Vraagt u zich wel eens af of u in uw huidige woning wilt of kunt blijven wonen? Wat zijn de voor- en nadelen?

Tijdens deze bijeenkomst doorlopen we in groepjes een checklist met vragen. Zo ontdekt u of uw woning geschikt is om ouder in te worden.

Ook is er een maatwerkadviseur van één van de woningcorporaties.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

vrijdag 13 oktober | 10.00-12.00 uur

donderdag 26 oktober | 14.00-16.00 uur



## Van babbeltruc tot brandpreventie

Tijdens deze veelzijdige bijeenkomst maakt u kennis met de vele aspecten rondom veiligheid. Van brandveiligheid tot babbeltrucs en meer veiligheidsrisico's waar u in en om het huis mee te maken kunt krijgen.

Ook maakt u kennis met een vertegenwoordiger van Buurtpreventie Haagse Beemden. Zij vertelt hoe Buurtpreventie werkt en wat u eraan heeft.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

dinsdag 31 oktober | 10.00 - 12.00 uur

maandag 13 november | 10.00 - 12.00 uur

### Meld u aan:

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02

**63%**  
van de bezoekers wil  
door de campagne  
actief met een bepaalde  
vraag of onderwerp  
aan de slag





## Veilig online met Digi-bingo

We regelen steeds meer zaken online. Aan de ene kant waarschuwt men vaak voor internetcriminaliteit. Aan de andere kant biedt de digitale wereld veel gemak en mogelijkheden. Tijdens deze leerzame Digi-bingo maakt u op een leuke manier kennis met de digitale wereld. U ontvangt tips en adviezen waar u direct mee aan de slag kunt. Er is volop tijd voor vragen. Alle deelnemers krijgen een leuke goodie-bag.

Doet u mee? Deze Digi-bingo wordt gegeven door vrijwilligers van Cyber Ambassadeurs Breda en Digi-Taalhuis Breda.

### Waar en wanneer?

#### Bibliotheek Breda Noord

donderdag 2 november | 10.00 - 12.00 uur

dinsdag 7 november | 10.00 - 12.00 uur



## Alles over OV en e-bike

Het is belangrijk om mobiel te blijven want dan kunt u er zelf op uit. Vrienden en familie bezoeken, dagjes uit, sporten en winkelen. Als u zélf uw vervoer kunt regelen, kunt u de dingen blijven doen die u leuk vindt.

In deze bijeenkomst staan we stil bij veilige verkeersdeelname en het gebruik van de e-bike. We bespreken hoe de OV-chipkaart werkt en of u deze nog nodig heeft nu u ook met uw bankpas af kunt rekenen in het OV. Ook maakt u kennis met een reisplanner.

Alle deelnemers krijgen een leuke verrassing die de veiligheid in het verkeer bevordert.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

vrijdag 17 november | 14.00-16.00 uur



## Zelfstandiger dankzij zorgtechnologie?

Zorgtechnologie, ook wel e-health genoemd, wordt steeds vaker genoemd als oplossing voor de personeelstekorten in de zorg. Dit roept bij ouderen veel vragen op. De belangrijkste vraag is: krijg ik nog wel zorg als ik die nodig heb? En kan ik gebruik maken van zorgtechnologie als ik niks weet van internet of techniek?

Deze en andere vragen bespreekt Thebe Extra met u. En wilt u meer tastbare voorbeelden zien van zorgtechnologie, schrijf u dan in voor een bezoekje aan De Inspiratiebus achterin dit boekje.

### Waar en wanneer?

#### Bibliotheek Breda Noord

donderdag 23 november | 10.00 - 12.00 uur



## Zorg of huishoudelijke hulp nodig?

Ouderdom komt met gebreken en dus kan het zijn dat u hulp nodig hebt bij dagelijkse activiteiten. Maar wat betekent dat voor de mantelzorg? En wat als die er niet is? Welke hulpmiddelen zijn er en wat kosten die? En wanneer komt u in aanmerking voor hulp en zorg van een zorgverlener?

In deze bijeenkomst gaan we daarover met elkaar in gesprek. Deskundigen uit de wijk geven informatie en beantwoorden uw vragen.

Degenen die dat willen zijn van harte welkom om na afloop informeel verder te praten.

### Waar en wanneer?

#### Wijkcentrum Heksenwiel

maandag 30 oktober | 14.00 - 16.30 uur

donderdag 16 november | 10.00 - 12.30 uur



## Thuis wonen met dementie

Dementie komt steeds vaker voor en ook met deze ziekte kunt u vaak nog jaren op een prettige manier gewoon thuis wonen. Dementie wordt steeds gewoner. Maar misschien maakt u zich zorgen; omdat de zorg voor uw naaste met Alzheimer u zwaar valt. Of misschien vraagt u zich af wat dementie betekent als u alleen woont?

Deskundigen uit de wijk geven informatie en beantwoorden vragen van u en uw naasten. Ook gaat u met elkaar in gesprek om ervaringen en oplossingen te delen.

Na afloop is er gelegenheid tot napraten en ervaringen uitwisselen.

*Waar en wanneer?*

**Wijkcentrum Heksenwiel**

maandag 6 november | 14.00 - 16.30 uur

**82%**  
van de bezoekers  
kan de geboden  
informatie goed  
gebruiken

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Meld u aan:**

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



## De Inspiratiebus

Techniek maakt het leven van alledag makkelijker. Met behulp van zorgtechniek kunt u misschien langer uw zelfstandigheid behouden of simpelweg voor meer veiligheid en comfort zorgen....

In De Inspiratiebus maakt u kennis met praktische technologie voor alledag. De hulpmiddelen zijn in de bus aanwezig. U kunt ze dus bekijken en soms ook proberen. Benieuwd geworden? Kom dan een kijkje nemen in De Inspiratiebus en ervaar hoe techniek uw leven makkelijker kan maken.

*Waar en wanneer?*

**Wijkcentrum Heksenwiel**

maandag 27 november | tijdstip op afspraak



Zorg  
voor  
elkaar  
Breda

Gratis!

**Meld u aan:**

- Via: [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



Bent ú op tijd goed voorbereid voor de toekomst?

**Ontmoet leeftijdgenoten uit de buurt**

**Haagse Beemden**