



Later
is Nu

2024

ş geldiniz | bon bini | bienvenue | bienvenido | marhaba

welko

Koffie
en thee
gratis

Biesdonk en Doornbos-Linie

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

Prettig ouder worden in Biesdonk en Doornbos-Linie

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 Biesdonk en Doornbos-Linie.

Beroepskrachten 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 Balieweide**
Baliëndijk 82 | Breda
- **Gemeenschapshuis De Biesdonk**
Belgiëplein 8 | Breda
- **Buurtsalon Doornbos-Linie**
Edisonstraat 3 | Breda

Aanmelden:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren:
076 - 525 15 02



Inhoud

Startbijeenkomsten.....	4
Taalcafé: wie is wie in de wijk?	5
Wonen in je eentje	6
Vitaal blijven.....	7
Positieve gezondheid.....	8
Uw woning aanpassen of verhuizen?	9
Van babbeltruc tot brandpreventie.....	9
Veilig online met Digi-bingo.....	10
Alles over OV en e-bike.....	11
Zelfstandiger dankzij zorgtechnologie	12
Zorg of huishoudelijke hulp nodig?.....	12
Thuis wonen met dementie	13
Bewuste zorgkeuzes	14
Slotbijeenkomst.....	14



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

Waar en wanneer?

Gemeenschapshuis De Biesdonk

- Dinsdag 14 mei | 10.00 - 12.00 uur
Aansluitend lunch tot ongeveer 12.45 uur
- Dinsdag 14 mei | 14.00 - 16.00 uur
Start lunch vanaf 13.15 uur | Programma van 14.00 - 16.00 uur



Taalcafé: wie is wie in de wijk?

Doornbos-Linie, een leuke wijk om te wonen. Wat is er allemaal te doen? En waar kun je naartoe met welke vraag? Wil je hier meer over weten? Kom dan naar het Taalcafé! We gaan met elkaar praten over de wijk. We oefenen met de Nederlandse taal. Het is gezellig, je ontmoet andere mensen. Er is koffie, thee en wat lekkers...

Waar en wanneer?

Huiskamer van Buddy to Buddy

Christiaan Huygensstraat 52 | donderdag 6 juni | 10.00 - 12.00 uur

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02

Later
is Nu



Wonen in je eentje

Wist u dat straks 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. Een maatschappelijk werker van WIJ/Zorg voor elkaar Breda bespreekt met u hoe u contact houdt met anderen en eenzaamheid voorkomt. Een deskundige van het Mentaal Gezondheidscentrum staat stil bij het verschil tussen rouw, depressie en dementie.

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

Waar en wanneer?

Wijkcentrum Balieweide | woensdag 29 mei | 10.00 - 12.00 uur*
Gemeenschapshuis De Biesdonk | donderdag 13 juni | 10.00 - 12.00 uur

* Tussen 09.00 tot 10.00 uur biedt Balieweide een heerlijk Marokkaans ontbijt. Kosten € 3,75



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?

Gemeenschapshuis De Biesdonk | maandag 3 juni | 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum Balieweide | woensdag 12 juni | 10.00 - 12.00 uur*

* Tussen 09.00 tot 10.00 uur biedt Balieweide een heerlijk Marokkaans ontbijt. Kosten € 3,75

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: 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



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?

Gemeenschapshuis De Biesdonk	woensdag 29 mei	14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum Balieweide	woensdag 5 juni	10.00 - 12.00 uur*
Buurtsalon Doornbos-Linie	dinsdag 2 juli	14.00 - 16.00 uur

* Tussen 09.00 tot 10.00 uur biedt Balieweide een heerlijk Marokkaans ontbijt. Kosten € 3,75

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



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. Zij geeft informatie over huurmogelijkheden.

Waar en wanneer?

Wijkcentrum Balieweide	dinsdag 11 juni	10.00 - 12.00 uur
Gemeenschapshuis De Biesdonk	dinsdag 18 juni	14.00 - 16.00 uur



Van babeltruc tot brandpreventie

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

Ook de sociaal wijkbeheerder van de gemeente is aanwezig. U kunt met haar in gesprek.

Waar en wanneer?

Wijkcentrum Balieweide	dinsdag 18 juni	10.00 - 12.00 uur
Gemeenschapshuis De Biesdonk	maandag 24 juni	14.00 - 16.00 uur



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.

Gemeenschapshuis De Biesdonk | woensdag 19 juni | 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum Balieweide | dinsdag 25 juni | 10.00 - 12.00 uur

82%
van de bezoekers
kan de geboden
informatie goed
gebruiken

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



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. Kortom: 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. En u maakt een ritje in een stadsbus van Arriva zodat u in een echte stadsbus ziet en ervaart hoe alles werkt.

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

Waar en wanneer?

Gemeenschapshuis De Biesdonk | vrijdag 14 juni | 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.

Waar en wanneer?

Gemeenschapshuis De Biesdonk | donderdag 20 juni | 14.00-16.00 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 samen verder te praten.

Waar en wanneer?

Wijkcentrum Balieweide | dinsdag 28 mei | 10.00 - 12.00 uur
Gemeenschapshuis De Biesdonk | maandag 10 juni | 14.00 - 16.00 uur



Thuis wonen met dementie

Dementie komt steeds vaker voor en ook met deze ziekte kunt u vaak nog jaren op een prettige thuis wonen. 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? Ook bespreken we hoe u het beste om kunt gaan met iemand die dementie heeft.

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.

Waar en wanneer?

Gemeenschapshuis De Biesdonk | maandag 27 mei | 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum Balieweide | woensdag 19 juni | 10.00 - 12.00 uur*
Buurtsalon Doornbos-Linie | donderdag 27 juni | 14.00 - 16.00 uur

* Tussen 09.00 tot 10.00 uur biedt Balieweide een heerlijk Marokkaans ontbijt. Kosten € 3,75

81%
van de bezoekers heeft
nieuwe buurtgenoten
leren kennen

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



Bewuste zorgkeuzes

Uw laatste levensfase, daar denkt u misschien liever niet aan. Toch is het verstandig om dat wel te doen. En op tijd met uw naasten en uw huisarts te bespreken wat u belangrijk vindt. Wat betekent kwaliteit van leven voor u? Wat wilt u wél en wat beslist niet meer?

Deze bijeenkomst wordt verzorgd door een voormalig specialist ouderengeneeskunde zodat u laagdrempelig met elkaar en met deze deskundige in gesprek kunt.

Waar en wanneer?

Wijkcentrum Balieweide | woensdag 26 juni | 10.00 - 12.00 uur*

** Tussen 09.00 tot 10.00 uur biedt Balieweide een heerlijk Marokkaans ontbijt. Kosten € 3,75*



Slotbijeenkomst

Graag blikken we samen met u terug op de campagne Later is Nu. Wat ging goed en wat kon beter? Maar vooral: hoe gaat u verder? Misschien hebt u nog zorgen of ideeën? We bespreken het samen en proberen ook te komen tot concrete acties. Ook maakt u kennis met het activiteiten aanbod in de buurt. Dit alles onder het genot van een hapje en een drankje.

Kortom: een leuke én belangrijke afsluitende middag die we samen met u hopen te beleven.

Waar en wanneer?

Gemeenschapshuis De Biesdonk | donderdag 4 juli | 14.00 - 16.00 uur



Series of horizontal dotted lines for writing notes.

Zorg
voor
elkaar
Breda

Gratis!

welkom | welcome | marhaba | hoş geldiniz | bon bini | bienvenue | bienvenido | willkommen | welkom | wel

Meld u aan:

- Via: www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: 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