



VIVENT LANGER THUIS
Magazine



Bethanië, klooster van de Zusters Franciscanessen, aan de Heer van Scherpenzeelweg in Mierlo. (RHCe, Collectie 20022 Aben; prentbriefkaarten, beeldnummer 17353.)

VIVENT
zorgt!



VOORWOORD

DIVISIEDIRECTEUR DINY VAN DER VLEUTEN



Beste lezer,

Het is elk jaar weer erg leuk om het magazine van Vivent Langer Thuis te mogen lezen. Een magazine met allerlei interessante onderwerpen en interviews, een bron van informatie over langer thuis wonen en alle ondersteuning die u hiervoor kunt krijgen.

Zelf kom ik uit het Brabantse dorp Mierlo. Mijn vader is hier geboren en getogen. Mijn moeder was lokaal zeer actief als vrijwilliger. Hierdoor kenden we veel mensen in het dorp.

Toen ik jong was vond ik 65 jaar 'al een hele leeftijd'. Veel mensen uit ons dorp gingen op die leeftijd naar het 'bejaardenhuis'. Ik herinner me de grote recreatiezaal. Alle mensen kenden elkaar. Ze dronken gezellig koffie of legden een kaartje. Ondertussen bespraken ze het leven in het dorp met elkaar.

Inmiddels ben ik 43 jaar. Ik beseft me meer dan ooit dat er in relatief korte tijd veel kan veranderen in een maatschappij. De 'bejaardenhuizen' van toen zijn er niet meer. De overheid heeft besloten dat we allemaal 'zo lang mogelijk thuis' moeten blijven wonen. En dat we zoveel mogelijk zelf moeten blijven doen. 'Zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan' staat in de plannen van de overheid. Dit is ook begrijpelijk, omdat de zorg steeds duurder wordt. Er komen veel meer mensen op leeftijd. En we komen steeds moeilijker aan zorgpersoneel.

Het liefst willen we in onze eigen omgeving blijven wonen, omringd door de mensen die we liefhebben en kennen. Maar dat is niet altijd mogelijk. Soms is er een vorm van ondersteuning nodig om goed thuis te kunnen blijven wonen. Hiervoor kunnen we zogenaamde 'zelfredzaamheidsmiddelen' gebruiken. Bijvoorbeeld om zelf je ogen te druppelen met een druppelbril. Of een hulpmiddel gebruiken om je steunkous aan of uit te trekken. Ook is er de hulp vanuit mantelzorgers, een welzijnsorganisatie of vrijwilligers. Als dat allemaal niet meer lukt, is er professionele hulp.

Fijn thuis wonen en je goed voelen hangt zeker niet alleen samen met lichamelijke gezondheid. 'Positief oud worden' heeft ook veel te maken met de mensen om je heen. Je sociale contacten. Of je nog kunt meedoen in de maatschappij. En of je nog dingen kunt doen die je leuk vindt. In dit magazine leest u over deze 'positieve gezondheid'. En over hoe u zelf kunt zorgen dat u zelf langer zelfredzaam blijft.

Tenslotte, het lidmaatschap van Vivent Langer Thuis helpt u om zo fijn mogelijk thuis te blijven wonen. Door bijvoorbeeld de korting die Vegro geeft op hun mobiliteitspakket. Of de kortingen op de maaltijdvoorzieningen.

Ik wens u veel plezier met het lezen van dit magazine en wens u veel gezondheid en goeds toe.



INHOUD

GEZONDE LEEFSTIJL & WELZIJN

- 8 Recept Italiaans gekruide kipfilet
- 10 Jouw voordeel bij VGZ als lid van Vivent Langer Thuis
- 12 Stap voor stap naar een gezondere leefstijl
- 14 Maak van wandelen een leuke activiteit
- 16 Stress de baas
- 18 Mevrouw van Echtelt vertelt
- 20 Vervoersmogelijkheden
- 22 Diagnose kanker en dan
- 24 Livage Haarwerken

VEILIGHEID

- 28 Personenalarmering
- 30 Een missie om ouderen te helpen
- 32 Veilig Thuis in eigen huis
- 34 Tips voor een zorgeloze leefomgeving
- 36 Apotheker Joost van Roosmalen

LANGER THUIS WONEN

- 40 Wegwijs in de zorg
- 44 Hulpmiddelen
- 46 Bent u een noodsituatie de baas
- 50 Zelf doen of om hulp vragen

VIVENT LANGER THUIS

- 54 Terugblik events
- 58 Mantelzorgmakelaar Inge Freeman
- 60 Bespaar op vaste lasten bij United Consumers

SAMENWERKINGSPARTNERS

- 64 Voordeel met uw Viventpas

PRIJSVRAAG

- 84 Winnen: verrassingscadeautje!



OVER ONS

Woont u graag zo lang mogelijk in uw veilige en vertrouwde omgeving? Dat kan! Vivent Langer Thuis zoekt altijd naar mogelijkheden om u hierbij te ondersteunen.

Wij hebben jarenlange expertise in de ouderenzorg en delen onze kennis graag met u.

Dit doen we met de producten en diensten van Vivent Langer Thuis, informatiebijeenkomsten en door u voordeel aan te bieden.

Om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen, is het van belang dat u een goed beeld krijgt van wat u daarbij allemaal kan helpen.

ONZE DIENSTVERLENING BESTAAT UIT:

- Voordeel op producten en diensten met de Viventpas;
- Services en diensten zoals: personen alarmering, hulpmiddelen in huis, gezond blijven leven en maaltijd-service;
- Informatiebijeenkomsten met samenwerkingspartners.



CONTACT

Wilt u meer informatie, heeft u vragen of heeft u advies nodig? Wij helpen u graag!



STUUR ONS EEN E-MAIL

U kunt Vivent Langer Thuis ook per e-mail bereiken:
langerthuis@vivent.nl.



BEZOEK ONZE WEBSITE

Op **www.viventlangerthuis.nl** vindt u altijd de meest actuele informatie over onze diensten, voordelen en informatie-bijeenkomsten.



NEEM TELEFONISCH CONTACT OP

De medewerkers van Vivent Langer Thuis staan u graag te woord om al uw vragen te beantwoorden. Van maandag tot en met vrijdag kunt u tussen 08.30 - 17.00 uur bellen naar **088 - 163 70 00.**



GEZONDE LEEFSTIJL
& WELZIJN



“HOE LAAT GAAN WE MORGEN WEER WANDELEN?”

Vroeg de buurvrouw laatst. Al een paar jaar lopen we samen iedere dag een half uur tot een uur door de wijk. Een heel gezellige manier om in beweging te zijn, te genieten van de buitenlucht en de omgeving.

Want een gezonde leefstijl is niet alléén gezonde voeding en beweging. Maar ook op tijd ontspannen, aandacht voor sociale contacten en een goede nachtrust zorgen voor een gezonde leefstijl en welzijn.

Dit hoofdstuk gaat over gezond en fit zijn, op een fijne manier. Met een lekker recept, wandeltips, hoe kunt u stress voorkomen en 'zingeving'. Lid van Vivent Langer Thuis, mevrouw van Echtelt vertelt wat haar dag waardevol maakt.



ITALIAANS GEKRUIDE KIPFILET GEGRATINEERD MET KAAS IN EEN SAUS RUIM GEVULD MET GROENTE, MET EEN KRUIDIGE COUSCOUS MET ZWARTE OLIJVEN, ROZIJNEN EN PAPRIKA

 1 PERSOON

 35 MINUTEN BEREIDEN



HEEFT U ZELF GEEN TIJD OF MOGELIJKHEID OM TE KOKEN?

Dan kunt u dit gerecht ook bij Maaltijd Thuis bestellen. U kunt vrijblijvend een proefpakket proberen. Die bestaat uit 4 maaltijden voor € 24,-. Heeft u een Vivent voordeelpas? Dan betaalt u geen bezorgkosten voor uw vervolgbestellingen. Wilt u meer informatie of wilt u een proefpakket bestellen? Neem dan contact op via 073 - 8200 344 / 0413 - 763 833 of ga naar www.vivent.uwmaaltijd.nl/proefpakket

INGREDIËNTEN

1 kipfilet
20 gram geraspte kaas
theelepel Italiaanse kruidenmix
1 stengel bleekselderij
4 champignons
½ ui
1 dl witte wijn
1 tomaat

70 gram couscous
½ rode paprika
½ gele paprika
½ courgette
30 gram kikkererwten
1 takje munt
mespuntje komijn

BEREIDING

- 1 Haal de kipfilet uit de verpakking en marineer deze met een theelepel Italiaanse kruidenmix. Voeg hier een scheutje olijfolie aan toe en wat peper. Eventueel naar eigen smaak nog wat zout toe voegen.
- 2 Maak de bleekselderij helemaal schoon en snijd deze in fijne blokjes van ongeveer 1 cm. Snijd de tomaat in fijne blokjes van een halve centimeter. Doe hetzelfde met de schoongemaakte ui en de champignons.
- 3 Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.
- 4 Weeg de rozijnen af en voeg een scheutje water toe zodat ze gaan wellen. Maak de paprika's schoon en snijd deze in blokjes van 1 tot 2 cm. Pluk 2 blaadjes munt en snijd deze ragfijne. Houd deze apart.
- 5 Leg nu de gemarineerde kipfilet op een ovenplaat met hierop bakpapier. Plaats de kipfilet in de oven, 12 minuten op 180°C. Haal de kipfilet uit de oven en strooi de geraspte kaas erover. Plaats de kip nog 4 minuten terug in de oven.
- 6 Zet ondertussen een kookpannetje op het vuur met hierin 150 ml water. Breng dit aan de kook en voeg dan de couscous toe. Zorg dat alle korrels onder het vocht staan, dek de pan af met een deksel en zet het weg.
- 7 Plaats nu 2 bakpannen op het vuur. Voeg hieraan wat olijfolie toe. Bak in de ene bakpan de champignons met de uien en de bleekselderij kort aan. Voeg nu de tomatenblokjes toe. Stoof dit samen 1 minuut door en blus hierna af met de witte wijn en een theelepel Italiaanse kruidenmix. Kook het kort op en bind het indien nodig iets af zodat een mooie gevulde saus ontstaat.
- 8 Bak in de andere bakpan de paprika-blokjes aan gedurende 1 minuut. Voeg hierna ook de courgette toe en bak dit samen 1 à 2 minuten goed op. Nu de kikkererwten, geweldige rozijnen, komijn en de munt toevoegen, roeren en het vuur uitzetten. Voeg hier de gegaarde couscous aan toe en meng dit goed door elkaar zodat u een mooie losse couscousschotel krijgt.

Schep de couscous op een bord samen met de gegaarde kipfilet. Schep hier de gevulde groentesaus bij. Eet smakelijk!

Jouw 10 voordelen bij VGZ als

Goede zorg is belangrijk. Zeker als je wat ouder bent. Dat snappen we bij VGZ. En daarom willen we jou helpen om gezonder ouder te worden. En werken we samen met partners zoals Vivent Langer Thuis om jou de best passende zorgverzekering te bieden: de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt. Met VGZ Zorgt ben je meer dan goed verzekerd. En profiteer je als lid van Vivent Langer Thuis van collectief voordeel. In dit artikel zetten we de 10 grootste voordelen van VGZ Zorgt op een rij.

1 Collectiviteitskorting op VGZ Zorgt

Als lid van Vivent Langer Thuis ontvang je 15% korting op alle aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt. En 5% korting op alle tandartsverzekeringen VGZ Zorgt.

2 Vergoeding van jouw lidmaatschap bij Vivent Langer Thuis

Kies je voor VGZ Zorgt? Goed nieuws! Wij vergoeden jouw lidmaatschap bij Vivent Langer Thuis. Ieder jaar tot € 25 per verzekerde.

3 Handige workshops en apps om jou te helpen met je gezondheid

Wil je zelf aan de slag met je gezondheid? Op vgz.nl/gezondleven vind je alles over mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. Zo is er de VGZ Mindfulness Coach voor dat beetje extra ontspanning. De VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Of de Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. Met leuke uitdagingen om beter te eten en beter te slapen.

4 Je bent altijd welkom. Ook als je zorg nodig hebt of al ontvangt

Ben je kortgeleden geopereerd? Of sta je onder behandeling van een arts? Of wacht je misschien op een operatie of behandeling die nog gaat komen? Geen zorgen. Je bent altijd welkom. Kies je voor VGZ Zorgt? Dan is er geen medische keuring. Dus je kunt gewoon overstappen naar VGZ.

5 Jouw persoonlijke zorgadviseur

We kunnen ons voorstellen dat je vragen hebt over zorg. Dan is het fijn dat een persoonlijke adviseur je hiermee kan helpen. Daarom kun je als VGZ-verzekerde al je zorgvragen stellen via telefoonnummer 088 – 131 12 34.

6 Ruime vergoeding voor fysiotherapie

Actief en fit blijven is belangrijk. En juist als je ouder wordt. De aanvullende verzekering VGZ Zorgt kan je hierbij helpen. Want met de aanvullende verzekering VGZ Zorgt kun je tot wel 32 keer per jaar naar de fysio. En gratis gebruikmaken van de VGZ Soepel en Sterk Coach app. De app is ontwikkeld door fysiotherapeuten.



lid van Vivent Langer Thuis

7 Een ruim budget voor cursussen en trainingen

Wist je dat je met VGZ Zorgt tot wel € 700 per jaar te besteden hebt aan trainingen en cursussen? Dat is het preventiebudget. Doe bijvoorbeeld een cursus valpreventie, slaapcursus of een cursus omgaan met een chronische aandoening. Zo helpen we jou fit en gezond te blijven.

8 Ruime vergoedingen voor de zorg van jouw naaste

Zorg je voor een familielid of naaste? Dan noemen we dat mantelzorg. Wist je dat wij speciale vergoedingen voor mantelzorgers hebben? Als steuntje in de rug. Bijvoorbeeld vervangende mantelzorg. Dan komt een andere mantelzorgger jou een dag vervangen. Zodat jij even op adem kunt komen. Of schakel de hulp in van een mantelzorgmakelaar. Die helpt je door veel regeltaken over te nemen. Zo heb je tijd om op te laden.

9 Hulp bij het verkorten van de wachttijd

Als je zorg nodig hebt, dan wil je ook zo snel mogelijk geholpen worden. Daarom bieden we wachtlijstbemiddeling aan. Onze zorgadviseurs kijken of je bij een ander ziekenhuis of kliniek sneller terecht kunt. Zodat je eerder geholpen kunt worden.

10 Alles voor je gezondheid en zorg op één plek

De VGZ app is de best gewaardeerde zorgverzekerings app. Gebruik de VGZ-app als jouw persoonlijke assistent om te helpen bij gezondheid én zorg. Snel betrouwbare antwoorden vinden op gezondheidsvragen bijvoorbeeld. Of altijd een compleet overzicht van je verbruikte zorg. Natuurlijk kun je ook gewoon je zorgzaken makkelijk regelen via de app. Zoals binnen 1 minuut declareren.



Meer informatie over VGZ Zorgt?

Kijk dan op:
vgz.nl/viventpas

Of scan de QR-code
(door de camera van je telefoon
te richten op de QR-code).



Samen voorop met

VIVENT
zorgt!

**STAP
VOOR STAP
NAAR EEN
GEZONDERE
LEEFSTIJL**



LEKKER IN UW VEL

Een gezonde levensstijl vinden we steeds belangrijker. Met een gezonde leefstijl zit u lekkerder in uw vel. Bovendien voorkomt het ziektes zoals diabetes type 2 of hart- en vaatziekten. Zorg dus goed voor uzelf met onder andere goede voeding en beweging.

EEN NIEUWE GEWOONTE AANLEREN: DE 21/90 REGEL

De 21/90 regel helpt bij het aanleren van nieuwe gewoonten. Het duurt 21 dagen om een gewoonte te creëren. In 90 dagen is die gewoonte onderdeel van uw levensstijl. Het is belangrijk om realistische doelen te stellen. Maak kleine, haalbare stappen. Het is ook essentieel om niet te streng voor uzelf te zijn. Gun uzelf de tijd om gedrag te veranderen. Het zoeken naar steun van mensen om u heen kan ook helpen bij het volhouden van de veranderingen.

HET JUISTE ETEN

Om uw lichaam goed te laten werken, is een gezonde voeding van belang. U hoeft niet minder te eten, maar het gaat erom dat u het juiste eet. Gezonde voeding bestaat uit gezonde vetten, koolhydraten met veel vezels en eiwitrijke producten. Voorbeelden hiervan zijn oliën, vette vis, kaas, zuivel, groenten en fruit. Kies natuurlijke producten met veel voedingsstoffen en weinig toegevoegde suikers en verzadigde vetten.

Tegenwoordig zijn er veel gezonde alternatieven te vinden, zoals:

- Vlees: tofu en kikkererwten
- Koek en snoep: snackgroenten en fruit
- Chips: groentechips
- Wit brood: volkorenbrood
- Pizza: bloemkoolpizza
- Roomijs: yoghurtijs

BEWEEG VOLDOENDE

Volgens de Nederlandse beweegnorm zouden volwassenen 2,5 uur per week matig intensief moeten bewegen. Dat houdt in dat uw hartslag lichtelijk omhoog gaat als u een activiteit uitvoert. Denk aan wandelen of fietsen. Meer bewegen mag ook, dat is zelfs beter. Voorkom veel stilzitten. Doe daarnaast ook minstens twee keer per week spier- bot- en balansoefeningen.

TIPS VOOR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL

1. Schrijf uw doelen op en zorg ervoor dat ze haalbaar en vol te houden zijn.
2. Ontdek wat voor u werkt en focus op activiteiten en voeding die u leuk en lekker vindt.
3. Drink voldoende water om uw lichaam goed te laten werken.
4. Ontspan regelmatig en zoek sociaal contact.
5. Zorg voor voldoende slaap om te herstellen en ruimte te creëren voor nieuwe taken.
6. Beweeg voldoende door kleine veranderingen in uw dagelijkse routine, zoals lopen of de trap nemen.
7. Geniet bewust van uw maaltijden en gebruik al uw zintuigen.
8. Houd uw doel voor ogen en laat tegenslagen u niet ontmoedigen. Pak de draad gewoon weer op.

10 TIPS

OM VAN WANDELEN EEN LEUKE ACTIVITEIT TE MAKEN

1

KIES INTERESSANTE ROUTES

Verken verschillende wandelpaden en kies routes met mooie landschappen, interessante dingen om te bekijken of bijzondere natuur. Op www.natuurmonumenten.nl kunt u een gratis wandelrouteboekje aanvragen of digitaal routes bij u in de buurt bekijken.

2

ORGANISEER EEN WANDELUITSTAPJE

Nodig een vriend, familielid of collega uit om samen te wandelen. Samen is het leuker, gezelliger en geniet u nog meer.

3

LUISTER NAAR MUZIEK OF PODCASTS

Maak een afspeellijst van uw favoriete nummers of download interessante podcasts om tijdens het wandelen naar te luisteren.

4

BELOON UZELF

Stel kleine beloningen in het vooruitzicht voor elke wandeling die u maakt. Dit kan bijvoorbeeld een lekker kopje koffie zijn na afloop of een ontspannend bad.

5

MAAK ER EEN FAMILIE-ACTIVITEIT VAN

Betrek uw familie bij wandelen door leuke activiteiten toe te voegen. Bijvoorbeeld een picknick onderweg of het verzamelen van interessante dingen uit de natuur.

6

WANDEL MET EEN DOEL

Wandel voor een goed doel. U kunt bijvoorbeeld deelnemen aan een liefdadigheidswandeling of geld inzamelen voor een goed doel tijdens uw wandeltochten.

7

VARIEER UW WANDELINGEN

Probeer verschillende terreinen, zoals bergen, bossen of stranden, en pas de afstand en het tempo aan op basis van uw voorkeuren en fitnessniveau.

8

VERKEN LOKALE PARKEN

Ontdek de mooie parken in uw buurt. Deze bieden vaak goed onderhouden paden, groene omgevingen en soms zelfs speeltuinen of picknickplaatsen.

9

MAAK GEBRUIK VAN WANDEL-APPS

Download een wandel-app op uw smartphone die u kan helpen bij het vinden van nieuwe routes, het bijhouden van uw afstand en het delen van uw prestaties met vrienden.

10

DOE AAN NORDIC WALKING

Probeer nordic walking eens uit. Het is een techniek waarbij u wandelt met speciale wandelstokken die uw lichaam meer inspanning laten leveren. Dit kan uw wandeling intensiever maken en uw spieren extra trainen.

STRESS DE BAAS!

Iedereen ervaart wel eens stress in zijn of haar leven. Kortdurende stress, ook wel gezonde stress hoeft niet erg te zijn. Dit kan ons helpen om in een situatie alert te zijn, goed te presteren en te concentreren op een bepaalde activiteit. Na het 'moment' zal de spanning snel verdwijnen en herstelt u weer.

Maar wanneer u na de momenten van kortdurende stress niet herstelt en er dus sprake is van langdurige stress, ook wel ongezonde stress genoemd, heeft dit een negatief impact op het lichaam. Dit kan uiteindelijk leiden tot chronische stress of op termijn zelfs tot een burn-out. Het is belangrijk uw lichaam zo goed mogelijk in balans te houden door wat u aankunt (draagkracht) in uw evenwicht te houden met wat u ervaart (draaglast).

Hoe kunt u de signalen van stress herkennen? En wat kunt u eraan doen?



STAP 1 HERKEN DE SIGNALEN VAN STRESS

Houd uzelf in de gaten. Langdurige stress kan leiden tot:

- Oververmoeidheid, u heeft weinig energie gedurende de dag
- Intense ervaring van emoties, zoals sneller boos, meer huilen of sneller geïrriteerd
- U ziet op tegen de dag
- Slecht slapen
- U kan niet meer genieten, ontspannen kost u moeite
- U vergeet vaker iets
- Lichamelijke klachten, zoals nek-, rug- en maagklachten en hoofdpijn

STAP 2 ONDERZOEK WAT DE OORZAAK KAN ZIJN

Vaak kunt u zelf achterhalen wat de achterliggende oorzaak van uw stress is en waar het vandaan komt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Mantelzorg voor uw partner of ander familielid
- Een ziekte of aandoening van uzelf of een dierbare
- Het overlijden van een dierbare
- Relatieproblemen
- Onzekerheid over bijvoorbeeld geld, een woonsituatie
- Weinig steun of begrip van anderen

STAP 3 BRENG UW SITUATIE IN BEELD

Wie stress heeft, let minder goed op zichzelf. Dat houdt in dat u minder gezond gaat leven. U beweegt minder doordat u vaak moe bent. En u maakt misschien ook niet altijd de meest gezonde keuzes, als u eet. Het is goed om na te denken over oplossingen om uw stress te verminderen.

- Bedenk waar veel energie naartoe 'lekt' en waar u zich zorgen om maakt. En bedenk daarna wat u wel energie geeft.
- Praat er met iemand in uw omgeving over. Deze personen kunnen u helpen uw leven weer op de rit te krijgen. Praten helpt ook om het een en ander te verwerken.
- Soms helpt het als u opschrijft waar u mee zit. Hiermee kunt u wat afstand tot het probleem creëren. En misschien ziet u dan wel een oplossing die u op korte termijn kunt uitvoeren.
- Iedere dag heeft ook goede momenten en koester deze.

STAP 4 ONTSPAN!

Het is belangrijk om u zelf op de eerste plaats te zetten. Dit zal waarschijnlijk op inbegrip stuiten in uw omgeving. Maar als u gestrest bent, is dit een belangrijke stap.

- Stel grenzen. Uw lichaam geeft aan wat u wel of niet aankunt. En het is belangrijk hier naar te luisteren. Soms wordt er (te)veel van u gevraagd. Praat erover en zeg ook eens nee. Het is belangrijk om een goede balans te vinden en niet te worden opgeslokt.
- Plan tijd in voor uzelf. Even helemaal niets moeten en nergens aan te hoeven denken, zorgt er ook voor dat u tot rust kunt komen. Vind een manier van ontspanning die bij u past.
- Pak uw hobby's op. Deze zijn misschien naar de achtergrond verdwenen ten gevolge van uw drukke verantwoordelijkheden en bezigheden.

STAP 5 ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Als u goed slaapt, zult u zich overdag fitter voelen. Probeer zoveel mogelijk rond dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan. Drink na zes uur 's avonds geen cafeïne houdende dranken. En kijk 1 uur voordat u gaat slapen niet meer op de telefoon, tablet of computer. En zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer.

STAP 6 BLIJF GOED VOOR UZELF ZORGEN

- Zorg voor een evenwichtig voedingspatroon. Neem de tijd voor uw maaltijden en vermijd zoveel mogelijk producten waar veel cafeïne en suikers in zitten. Kies bewust voor fruit en groenten. Probeer ook zoveel mogelijk zelf en vers te koken.
- Zorg voor voldoende beweging. Probeer minimaal 5 keer in de week 30 minuten te bewegen en bij voorkeur in de buitenlucht. Geniet dan zoveel mogelijk van uw omgeving.

STAP 7 VRAAG OM HULP ALS U ER NIET UITKOMT

Soms kunt u het niet alleen. Vraag gerust om hulp aan de mensen in uw omgeving of een professional. Zij hebben wellicht oplossingen die ervoor kunnen zorgen, dat u meer rust in uw hoofd krijgt. Anderen zien soms oplossingen waar u zelf niet aan had gedacht, of kunnen eventueel kleine taken van u overnemen.



**‘MAAK ER IETS VAN’
MEVROUW VAN ECHELT VERTELT**

Mevrouw van Echtelt (77) is lid van Vivent Langer Thuis. “Het is een prettige manier om op de hoogte te blijven en te weten wat er allemaal mogelijk is”. Mevrouw van Echtelt is een ondernemende dame met een heel groot hart. Zij groeide op in de provincie Overijssel Daar kreeg ze van haar ouders al vroeg mee dat je voor elkaar moet zorgen. Na hun pensioen verhuisde zij met haar man naar 's-Hertogenbosch. Ze wilden beiden graag wonen tussen de woonplaatsen van de kinderen en de familie in. Tien jaar geleden is mevrouw van Echtelt weduwe geworden. Met haar verhaal wil mevrouw van Echtelt laten zien dat er nog zoveel mogelijk is als je ouder wordt en minder mobiel bent.

AFVAL VERZAMELEN MET DE SCOOTMOBIEL

Mevrouw van Echtelt heeft hartproblemen, reuma en een zeer slechte rug. Lopen is daardoor moeilijker. Voor korte afstanden is de rollator prima, maar voor de afstanden buiten maakt mevrouw gebruik van een scootmobiel. Als natuurmens is ze graag buiten. De scootmobiel maakt haar wereld groter en geeft haar vrijheid. Na een korte testrit met de scootmobiel was ze dan ook al snel verkocht. Al op de tweede dag nam ze een plastic tas mee om het afval dat ze onderweg zag liggen, mee te kunnen nemen. ‘Er zijn weken dat ik 25 vuilniszakken met afval verzamel. En tijdens deze tochten heb ik vaak de mooiste gesprekken. Niet alleen met ouderen, maar ook jongelui stoppen om een praatje te maken. En helpen soms zelfs mee’. Mevrouw verzamelt het afval niet alleen in haar eigen buurt, maar komt in heel 's-Hertogenbosch. Soms zelfs tot aan Alem. Het afval brengt ze vervolgens naar het milieustration bij Treurenburg. Daar wordt ze altijd met open armen en een kopje koffie ontvangen.

GOEDE DOELEN

Mevrouw zit niet bij de pakken neer, ook niet als ze pijn heeft. Als het weer slechter wordt, gaat ze haken: “Een hobby is leuk en het levert wat op”. Mevrouw van Echtelt haakt voor goede doelen. Ze maakt kinderdekens voor Sinti's in Servië. Daarnaast verkoopt ze spullen die ze haakt. Het geld dat ze hiermee

ophaalt, is bestemd voor een goed doel. Zo heeft ze al geld kunnen overmaken naar het Wilhelmina Kinderziekenhuis, naar kinderen met een beperking en de Wensambulance. Toen haar man erg ziek was, heeft de Wensambulance haar man opgehaald en weer thuis gebracht. Daar was mevrouw erg dankbaar voor en ze wilde dan ook graag iets terug doen. De wol betaalt ze zelf, want een hobby mag wat kosten.

OUDER WORDEN

Mevrouw van Echtelt woont in een gelijkvloerse woning. Andere kleine aanpassingen, zoals het verwijderen van de drempels, zijn gedaan toen haar man ziek werd en hij rolstoelafhankelijk werd. In het appartementencomplex waar ze momenteel woont, kijken de bewoners naar elkaar om. Er is veel aandacht voor elkaar en er is altijd ruimte voor een praatje. ‘Ik kom altijd fijne mensen tegen, dat gun ik iedereen’.



VERVOERS- MOGELIJKHEDEN

Als u ouder wordt, kunt u meer moeite krijgen met autorijden. Uw zicht en reactievermogen worden waarschijnlijk minder. U stapt wat minder snel in en uit de auto. Misschien wordt u ongemakkelijk van bepaalde verkeerssituaties.

Soms helpt dan een hulpmiddel zoals een **auto draaikussen** of een **opfriscursus**. Om er in ieder geval voor te zorgen dat iedereen veilig de weg op gaat, is een rijbewijs vanaf 75 jaar nog maar vijf jaar geldig. Wie dan alsnog zijn rijbewijs wil verlengen, moet zich **medisch laten keuren**.

Maar er kan natuurlijk een moment komen, dat u niet meer kan of mag autorijden. Wilt u toch uw zelfstandigheid behouden, dan zijn er een paar mogelijke alternatieven. Zoals bijvoorbeeld het openbaar vervoer (OV). Maar dit is niet voor iedereen mogelijk. De afstand tot een bushalte kan bijvoorbeeld al een belemmering zijn.

REGIOTAXI

De Regiotaxi (of deeltaxi) is een aanvulling op het openbaar vervoer. Iedereen kan er gebruik van maken. Het vervoer is van deur tot deur en binnen de regio. Vaak reist u met andere passagiers. Daarom duurt een rit met de Regiotaxi meestal wat langer. De tarieven vindt u op de **website van de regiotaxi**. Heeft u een ziekte of beperking waardoor u niet kunt reizen met het openbaar vervoer? Dan komt u misschien in aanmerking voor een Wmo-regiotaxipas. U betaalt

dan minder voor de regiotaxi. Neem contact op met uw eigen gemeente om te onderzoeken of u in aanmerking komt voor een Wmo-regiotaxipas. Als u gebruik maakt van de regiotaxi mag u ook een passagier (tegen hetzelfde tarief) meenemen.

VALYS

Voor ritten van meer dan 5 OV-zones of 25 kilometer vanaf uw woonadres, kunt u een beroep doen op Valys. Ook bij Valys wordt u van deur tot deur vervoerd. Niet iedereen kan een beroep doen op Valys. U moet kunnen bewijzen dat u minder mobiel bent. U heeft bijvoorbeeld recht op een Wmo-vervoervoorziening, een gehandicaptenparkeerkaart of een OV-begeleiderskaart. Na de aanvraag van een Valyspas, krijgt u een kilometerbudget. U betaalt een laag tarief voor de kilometers binnen uw budget. Reist u meer? Dan betaalt u het openbaar vervoer tarief.

SENIORENBUS OF OUDERENBUS

In sommige gemeenten rijdt een ouderenbus, ook wel Eropuit-bus (de Meijerij), Seniorenvervoer (Boxtel) of Seniorenbus ('s-Hertogenbosch en Vught) genaamd. Vaak gaat het om vervoer van deur tot



deur, zowel voor sociaal als medisch bezoek. Er is ook plaats voor een rolstoel of rollator. Bij sommige ouderenbussen betaalt u een maandbedrag (abonnement) en een ritprijs en bij anderen alleen een ritprijs. Ouderen vanaf 55 jaar kunnen gebruik maken van een ouderenbus. De ouderenbus is niet alleen praktisch, maar ook gezellig. Want er rijdt altijd een begeleider mee.

ANWB AUTOMAATJE

Wie buiten de bestaande regelingen valt, kan een beroep doen op Automaatje van de ANWB. Via Automaatje kunt u zich laten rijden door een vrijwilliger die bij u in de buurt woont. De vrijwilliger komt u ophalen met zijn of haar auto. U betaalt een

kleine onkostenvergoeding, verder is het vervoer gratis. Via de website van de ANWB kunt u zich inschrijven en een Automaatje reserveren. Ook als u nog geen 55+ bent.

BOODSCHAPPENPLUSBUS

In ongeveer 100 gemeenten (waaronder Sint Michielsgestel-Bint en Schijndel-Welzijn de Meijerij) kunt u gebruik maken van de Boodschappenplusbus van het Ouderenfonds. Zowel voor een ritje naar de supermarkt of een uitje. U belt zelf de lokale organisatie voor het programma en om een afspraak te maken. De bus haalt u op en brengt u weer thuis. Voor deze dienst betaalt u een kleine bijdrage, afhankelijk van de bestemming en het programma.

VOOR U

- **Hulpmiddelen via de zorgwinkels van Vegro en Medicura (pag. 80 en 71 van dit magazine)**
- **Opfriscursus via Autorijschool Coenen (pag. 65 van dit magazine)**
- **Rijbewijskeuring via de Rijbewijskeuringsarts: (pag. 73 van dit magazine)**
- **Informatie over regiotaxi 's-Hertogenbosch: www.regiotaxi-shertogenbosch.nl**
- **Informatie over Valys: www.valys.nl**
- **Automaatje via: www.anwb.nl**
- **Boodschappenplusbus: ouderenfonds.nl/activiteit/bus**

DIAGNOSE KANKER EN DAN...

Elk jaar krijgen meer dan 110.000 mensen in Nederland de diagnose kanker. Dat is heftig nieuws. Vaak heeft u bovendien een heleboel vragen. 'Wat betekent dit voor ons? Wat gaat er gebeuren? En welke behandelingen zijn er mogelijk?' Wie meer wil weten of zijn zorgen wil delen, kan een beroep doen op een oncologieverpleegkundige.

VIVENT

De oncologieverpleegkundige komt bij u thuis voor een huisbezoek. Tijdens zo'n bezoek krijgt u informatie en advies over uw verdere behandeling, medicijngebruik, voeding, lichamelijke beperkingen, mogelijkheden voor wijkverpleging, inzet van hulpmiddelen of andere dingen waar u mee worstelt. De oncologieverpleegkundige helpt u ook om uw emoties een plek te geven. Wanneer en hoe vaak de huisbezoeken zijn, bepaalt u samen met de verpleegkundige. Bij Vivent werken Ilona van der Loos, Willia van Alebeek en Marja Smits als

gespecialiseerd verpleegkundigen oncologie en palliatieve zorg. Samen met u kijken zij waar u behoefte aan heeft.

TIJDENS EN NA DE BEHANDELING

Tijdens de behandeling kunt u emoties, zoals angst en onzekerheid ervaren. U bent vaak sneller moe en uw conditie gaat achteruit. Sommige mensen hebben pijn of kunnen zich minder goed concentreren. Over dit alles kunt u tijdens de behandeling met uw oncologieverpleegkundige praten en zoeken naar een manier om hier mee om te



Oncologie en palliatief verpleegkundigen

- Ilona van der Loos
- Willia van Alebeek
- Marja Smits

Contact Vivent:

088- 163 70 00
info@vivent.nl

gaan. De oncologieverpleegkundigen van Vivent onderhouden nauw contact met uw behandelaren in het ziekenhuis en uw huisarts, waardoor u bij problemen altijd door juiste zorg omringt bent. U mag zelf contact opnemen om een afspraak bij de oncologieverpleegkundigen te maken.

Wie klaar is met de behandeling, vindt het vaak lastig om het leven weer op te pakken. Veel mensen voelen zich niet meer zo goed en sterk als vroeger. U bent bijvoorbeeld sneller moe of heeft last van uw geheugen. Of u vindt het moeilijk om weer aan het werk gaan. En dan is er vaak nog de angst dat de kanker terugkomt. Ook hierover kunt u praten.

VAN OVERLEVEN NAAR HET LEVEN WEER OPPAKKEN

Doorgaan na kanker is niet gemakkelijk. Nienke Loeffen van "Door met leven" spreekt uit ervaring. Nienke is genezen van borstkanker en vond het zwaar na de behandelingen haar leven weer op te pakken. Zij heeft haar ervaring omgezet in het bieden van ondersteuning aan anderen. Zij begeleidt mensen die te maken hebben gehad met kanker in een lotgenotentraining. Nienke: "Als je wordt uitgezwaaid door het ziekenhuis, vallen veel mensen in een zwart gat. Er

zijn allerlei vragen rondom de gezondheid, maar ook rond het weer oppakken van het leven. Kanker heeft niet alleen een lichamelijke impact, maar heeft ook mentale gevolgen. Je lichaam heeft je in de steek gelaten en het vertrouwen erin moet worden hersteld. Dat heeft tijd en aandacht nodig. Ook heb je allerlei vragen: Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Je ben wellicht genezen, maar nog niet hersteld".

Tijdens de lotengenoten training krijgt u inzichten in:

- hoe u bent omgegaan met de ziekte kanker. Er is volop aandacht voor uw verhaal. U leert dat emoties zoals angst, boosheid, onzekerheid en somberheid u ook iets willen vertellen.
- hoe u omgaat met lichamelijke klachten zoals vergeetachtigheid, vermoeidheid en neuropathie
- hoe de omgeving op u reageert en hoe u daar mee om kunt gaan
- hoe u goed voor uzelf kunt zorgen, leert te ontspannen en stress los te laten.
- hoe u oude niet helpende leefpatronen los kunt laten.

Dit doen we in zes bijeenkomsten van 2,5 uur in de omgeving van Den Bosch/Rosmalen. Bij lotgenoten zult u ervaren dat een half woord genoeg is. Verder krijgt u oefeningen aangereikt, die u helpen bewust te worden van de eigen gedachten en gevoelens. Dit alles levert op dat u in verbinding met uzelf naar de toekomst durft te kijken. In balans en met vertrouwen.



Nienke Loeffen

Contact met Nienke

06-31970984

nienke@doormetleven.nl

doormetleven.nl

LIVAGE HAARWERKEN

Inge van Zandvoort (42) is 20 jaar als zij in 2001 te horen krijgt dat ze een zeldzame hersentumor heeft. Haar wereld staat op zijn kop. Ze wordt geopereerd, bestraald en geneest. De sporen van kanker zijn er nu na 22 jaar nog steeds. Inge's haar is onherstelbaar beschadigd door de bestralingen. "Ik draag een haarwerk, maar schaam me daar niet voor. Sterker nog, ik heb er mijn werk van gemaakt."

Op haar 20e werkt Inge als kapster en volgt zij een opleiding tot nagelstyliste. Zij heeft steeds vaker last van nekklachten. "Ik dacht dat het aan mijn werkhouding lag. Maar toen ik ook duizelig en misselijk werd, wist ik dat er iets niet klopte." Een periode van dokters en therapieën volgt. Maar de artsen konden niets vinden. "Ik werd alleen maar zieker en belandde zelfs in een rolstoel." Na een scan blijkt dat Inge in haar achterhoofd een zeldzame hersentumor zo groot als een biljartbal heeft. "Ik weet nog dat ik vrij gelaten was toen ik de uitslag hoorde. Het ging zo vlug; voordat ik het wist lag ik op de operatietafel. Pas toen de arts zei dat ik een paar dagen later dood had kunnen zijn, kwam de schrik."

ZWARE TIJD

De tumor blijkt ingekapseld en kan verwijderd worden. Na de operatie volgt een zware periode met bestralingen. "Dat heb ik zó onderschat! Ik dacht: "Die bestralingen, dat doe ik wel even. Pas toen ik hoorde dat mijn haarwortels zouden verbranden en ik mijn haar dus definitief zou verliezen, knapte er iets in

me. Dit was een heel zware en vervelende periode; ik verloor een deel van mijn zelfvertrouwen en vrouwelijkheid." Inge's leven heeft zich in de afgelopen 22 jaar positief ontwikkeld. De kanker blijft weg, ze trouwt met haar jeugdliefde John, koopt een huis ('wel dichtbij haar ouders') en wordt moeder van twee kinderen.

"Ik heb ook erg geworsteld, vooral in het begin na de kanker. Ik twijfelde over wie ik was, wat ik wilde en waar ik naartoe wilde. Mijn omgeving gaf aan dat ik veranderd was. Dat ik harder was geworden en meer voor mezelf opkwam. Die periode heb ik nodig gehad, om mijn leven weer op te pakken. Ik ben gelukkig nu met wat ik heb."

ANDEREN HELPEN

Al ruim 8 jaar is Inge het vertrouwde gezicht van het LiVage zorgpunt in Rosmalen. In de periode na haar kanker ontwikkelt bij Inge van Zandvoort steeds meer het gevoel dat ze iets met haar levenservaring wil doen. "Ik heb weinig haar meer ". Het haar dat ik heb is dun en heb een tijdlang geen haar-



werk gehad. Ik verfde mijn haren donker om mijn hoofdhuid te verbloemen zodat het voller leek. Uiteindelijk heb ik besloten toch een haarwerk te gaan dragen. Dat hele proces, die ervaring, de zoektocht en het feit dat ik kapster ben, wil ik gebruiken om anderen te helpen.”

Ze begeleidt vrouwen in een bijzonder lastig en emotioneel proces. Door haar ervaring kan zij vrouwen goed en eerlijk

begeleiden. Er ontstaat een vertrouwensband. Inge prijst zichzelf gelukkig met haar leven en dat ze dit werk mag doen ! “Het is heel erg fijn om met je eigen ervaringen anderen te kunnen helpen”

VOOR MEER INFORMATIE:

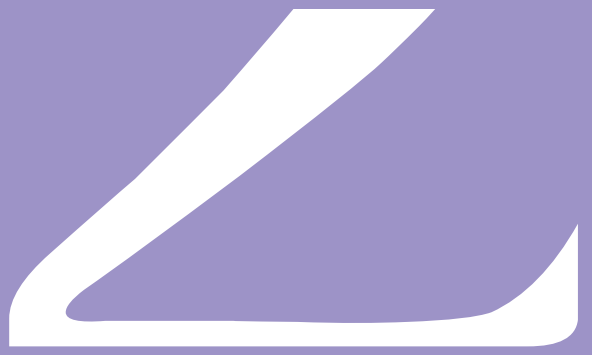
Telefoon: 088 – 16 62 828

E-mail: info@livage.nl

Website: www.livage-haarwerken.nl



VEILIGHEID



Wie kleine kinderen in huis heeft, gaat tijdig met een kritisch blik door het huis. Waar zijn de gevaarlijke plekjes, waar kunnen ze zich eventueel pijn doen en hoe kunnen we dit oplossen? Op de keukenkastjes komen speciale sluitingen, op de scherpe hoeken van de tafel plastic hoesjes en bij de trap wordt een traphekje geplaatst. Dit alles om de veiligheid in huis voor de kleine onderzoeker te vergroten.

Maar deze kritische blik is ook voor uw leefomgeving belangrijk. Want er kunnen in en om huis situaties zijn die onveilig zijn of onveilig voelen. Om u op weg te helpen, is er in dit hoofdstuk een checklist opgenomen. Want met kleine aanpassingen, zoals een goede buitenverlichting of een tweede trapleuning kunt u al narigheid voorkomen.

Dit hoofdstuk gaat in op het veilig zijn en veilig voelen. In dit hoofdstuk leest u dan ook over de aanschaf van personenalarmering, het herkennen van huiselijk geweld en gaat apotheker Joost van Roosmalen in op medicatieveiligheid.





PERSONEN- ALARMERING

Wilt u graag iemand kunnen waarschuwen als er thuis iets met u gebeurt? Met Personenalarmering van Vivent kunt u hulp inroepen in een noodsituatie. Met een simpele druk op de knop van de draagbare zender is de meldkamer op de hoogte. Er wordt meteen hulp voor u geregeld.

EEN VEILIG GEVOEL

Steeds meer mensen voelen zich niet altijd meer veilig en vertrouwd in hun eigen huis. Toch willen ze graag thuis blijven wonen. Het is dan een veilig gevoel te weten dat in een noodsituatie hulp ingeschakeld kan worden. Hiervoor kunt u personenalarmering aanvragen.

BASISPAKKET PERSONENALARMERING

Het basispakket bestaat uit een alarmapparaat en een draagbare zender die u kunt dragen met het bijgeleverde halskoord of de polsband. Met de draagbare zender kunt u met één druk op de knop hulp invoeren. Er gaat dan automatisch een alarm naar de meldcentrale.

SOCIALE ALARMOPVOLGING MET EIGEN CONTACTPERSONEN

U geeft de namen en telefoonnummers door van minimaal twee, liefst drie contactpersonen (familie, burens, kennissen). Als u op het alarm drukt, kunnen zij te hulp komen. Deze contactpersonen moeten in het bezit zijn van uw huissleutel en binnen 30 minuten bij u thuis kunnen zijn. U kunt ook gebruik maken van een sleutelkluisje.

PROFESSIONELE ALARMOPVOLGING

Mocht u geen beroep kunnen doen op eigen contactpersonen, dan kunt u geholpen worden door een medewerker van Vivent. De medewerkers van Vivent krijgen toegang tot uw woning met bijvoorbeeld een sleutelkluisje. Deze zijn onder andere verkrijgbaar in de zorgwinkels van Vegro en Medicura. En in het assortiment van de alarmleverancier.

MELDCENTRALE 24/7 BEREIKBAAR

De meldcentrale is 24 uur per dag bereikbaar. Als de melding van uw zender binnenkomt, zien de verpleegkundig centralisten uw persoonlijke gegevens op hun computerscherm. Zij praten met u via het alarmapparaat en roepen de juiste hulp voor u in.

VERGOEDING VIA ZORGVERZEKERING

U krijgt mogelijk een (gedeeltelijke) vergoeding via uw zorgverzekeraar. Voor de voorwaarden van de vergoeding kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar of de alarmleverancier.

AANVRAAG PERSONENALARMERING

U kunt 24 uur per dag een aanvraag voor personenalarmering indienen via een aanmeldformulier op de website van Vivent Langer Thuis (www.viventlangerthuis.nl). Momenteel werkt Vivent samen met twee alarmleveranciers. Dit zijn FocusCura en CSI. Na het invullen van het aanmeldformulier neemt de alarmleverancier binnen 5 tot 10 dagen contact met u op voor het plaatsen van de apparatuur door een monteur.

INTERVIEW MET INSTALLATEUR VAN FOCUSCURA

EEN MISSIE OM OUDEREN TE HELPEN



“Ik wil dat de cliënten zich gesteund en veilig voelen. Dankzij de juiste oplossingen kunnen ouderen met een gerust hart in hun eigen huis blijven wonen. Ze kunnen erop vertrouwen dat ze snel en betrouwbaar hulp kunnen krijgen.

CALARM

Heeft u een alarm aangevraagd? Dan maakt FocusCura een afspraak met u. De monteur kijkt wat uw thuissituatie is. Hij onderzoekt ook of de aangevraagde apparatuur geïnstalleerd kan worden. Voor de cAlarm Start is er in ieder geval stroom nodig en een internetaansluiting op de plek waar het kastje komt te staan. De cAlarm Comfort kan overal in huis worden aangesloten, deze hoeft alleen in het stopcontact gestoken te worden. De cAlarm Comfort , werkt met een simkaart en is niet afhankelijk van het internet. Dit “slimme kastje” springt over naar de best werkende telecom leverancier op dat moment.

Als het alarm is geïnstalleerd, doet de monteur samen met u een testoproep om te controleren of alles werkt. We adviseren om dit maandelijks een keer te doen. De monteur geeft een korte uitleg over het apparaat. Hij laat ook folders achter zodat u deze nog eens rustig (samen met een mantelzorger) kunt nalezen. “Soms stel ik juist mantelzorgers gerust, wat net zo belangrijk is” aldus een monteur van FocusCura.

HOE WERKT HET?

U krijgt een alarmkastje op een plek in huis waar u de meeste tijd doorbrengt. Dit is vaak in de woonkamer of slaapkamer. Het alarmkastje is een telefoonverbinding met de alarmcentrale. U kunt kiezen voor een pols- of hals zender met een alarmknop. Ook het kastje zelf heeft een grote knop als extra optie om op te drukken in geval van nood. Als de centralist u niet hoort omdat u te ver van het kastje bent, dan probeert zij u eerst telefonisch te bereiken. Bij geen gehoor,

laat de telefoniste iemand bij u thuis komen. Het bereik van de hals-/polszender is ongeveer 30 meter van het alarmkastje. Als de batterij leeg is of als het kastje per ongeluk uit het stopcontact wordt getrokken en niet meer terug wordt geplaatst, kan FocusCura dit op afstand zien. Het Serviceteam neemt dan contact met u op om te kijken of ze het op afstand kunnen herstellen. Lukt dat niet, dan komt er een monteur bij u langs om het probleem op te lossen.

WONINGTOEGANG

Uw contactpersoon moet toegang hebben tot uw huis. FocusCura biedt hier ook oplossingen voor. Denk bijvoorbeeld aan een sleutelkluisje met een code. De alarmcentrale heeft de code in hun systeem staan, zodat ze de hulpdiensten bij een noodoproep toegang kunnen geven. Mocht u de code willen veranderen, dan is het belangrijk dat u dit laat weten. Er is ook een digitale oplossing die aan de buitenkant van uw voordeur niet zichtbaar is. Alle oplossingen hebben veiligheidscertificaten.

ZELFINSTALLATIE

U of uw mantelzorger kunnen ook zelf de cAlarm Comfort installeren. Voor de cAlarm start moet wel een monteur langskomen. De cAlarm Comfort heeft ook mogelijkheden om extra onderdelen aan te sluiten. Denk aan een extra trekkoord, een brandmelder of een “goedemorgen sms”-sensor.

Meer informatie over de diverse producten van FocusCura zijn te vinden op de website: www.focuscura.com/nl of vraag een folder aan bij info@vivent.nl.



VEILIG THUIS IN EIGEN HUIS

U kunt langer thuis blijven wonen met wat aanpassingen en ondersteuning. Maar soms is thuis niet de prettige of veilige plek die u voor uzelf zou wensen. Voor wie zich thuis niet (meer) veilig voelt of wie zich zorgen maakt om de veiligheid van iemand anders, kan contact opnemen met **Veilig Thuis**. Het delen van uw vermoeden en zorgen is een belangrijke eerste stap.

Huiselijk geweld kan op veel verschillende manieren voorkomen. U kunt hierbij denken aan mishandeling, seksueel geweld, verwaarlozing, vernedering of overmatige controle. **Ouderenmishandeling** is niet altijd duidelijk zichtbaar. Want ook geestelijke mishandeling, zoals schelden of verwaarlozing vallen onder ouderenmishandeling. Bij verwaarlozing krijgt iemand bijvoorbeeld geen of niet voldoende eten en drinken. En ook geld en spullen gebruiken zonder dat daar toestemming voor is valt onder ouderenmishandeling.

SIGNALEN DIE KUNNEN WIJZEN OP OUDERENMISHANDELING

- ◆ zichtbare verwondingen;
- ◆ overdreven schrikreactie bij een onverwachte aanraking;
- ◆ geen duidelijke uitleg over verwondingen;
- ◆ depressies of angst;
- ◆ schichtig of teruggetrokken gedrag;
- ◆ uitgaven zonder reden;
- ◆ onbetaalde rekeningen en aanmaningen;
- ◆ lege koelkast.

VEILIG THUIS

Veilig Thuis is er voor advies, ondersteuning en het melden van huiselijk geweld, ouderenmishandeling en kindermishandeling. Als u contact opneemt met Veilig Thuis, luistert de medewerker naar uw zorgen en stelt vragen. Zo krijgt de medewerker een duidelijk beeld van wat er aan de hand is. Soms zijn de adviezen van Veilig Thuis genoeg. Soms is het verstandig om (professionele) hulp in te schakelen. En soms is een onderzoek nodig om meer informatie te krijgen. Bijvoorbeeld om te onderzoeken of iemands veiligheid in gevaar is.

Veilig Thuis: **bel gratis met 0800-2000**

TIPS VOOR EEN ZORGELOZE LEEFOMGEVING *in huis en buitenshuis*

Veiligheid is van essentieel belang. Zo kunnen we ongelukken en verwondingen voorkomen. In huis, het verkeer of op een andere manier. In dit artikel geven we u een checklist, zodat u zich bewust wordt van gevaren. Zo zorgen we samen voor een veiligere leefomgeving.

IN EN OM HUIS

WOONOMGEVING ALGEMEEN

- Losse tapijten zijn vastgemaakt of hebben een antislip laag
- Alle kabels en snoeren zijn goed weggewerkt, zodat ik hier niet over kan struikelen
- Er is voldoende ruimte om veilig te bewegen in mijn woning

VERLICHTING

- Er is voldoende verlichting in alle kamers van mijn woning
- Ik maak gebruik van nachtlampjes in mijn slaapkamer/gang
- Ik controleer regelmatig of alle verlichting het nog doet

TRAP

- Ik leg nooit spullen op de trap
- Mijn trap heeft leuning aan beide kanten
- Er zitten antislip strips op mijn trap

SANITAIR

- Ik heb steunen en handgrepen bij het toilet en de douche
- Er ligt een antislipmat in mijn douche
- De badkamervloer maak ik altijd gelijk droog na gebruik

SLAAPKAMER

- Er is voldoende ruimte rondom mijn bed om vrij te kunnen bewegen
- Ik heb een hoog bed waar ik veilig in en uit kan stappen

ROOK- EN KOOLMONOXIDE-MELDERS:

- Ik heb rookmelders op elke verdieping van mijn huis
- Ik controleer regelmatig of de rookmelders het nog doen en vervang zo nodig de batterijen
- Ik heb een koolmonoxidemelder in de buurt van gasgestookte apparaten.

BRANDPREVENTIE:

- Ik heb een brandblusser of branddeken op een handige plek in mijn huis liggen
- Als er een brand is, weet ik hoe ik mijn huis uit moet komen

INBRAAKPREVENTIE:

- Mijn huis is beschermd tegen inbraak, door goede sloten op ramen en deuren
- Ik maak gebruik van beveiligingscamera's en/of een alarmsysteem
- Wanneer ik (voor langere tijd) weg ben, zorg ik ervoor dat een buur hiervan op de hoogte is en een oogje in het zeil houden
- Kostbare spullen heb ik niet in het zicht liggen



LICHAMELIJKE VEILIGHEID

ZICHT

- Ik laat mijn ogen regelmatig controleren en draag indien nodig een bril of lenzen
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis
- Ik bescherm mijn ogen door een zonnebril te dragen buitenshuis

GEHOOR

- Ik laat mijn gehoor regelmatig controleren
- Ik vermijd zoveel mogelijk plekken waar veel lawaai is, of draag gehoorbescherming als dat nodig is
- Ik let goed op tekenen van eventuele oorinfecties, zoals pijn, jeuk, afscheiding of een verminderd gehoor
- Ik blijf actief betrokken bij gesprekken om mijn gehoor te blijven stimuleren

SCHOEISEL

- Ik heb goed passende schoenen met een goede zool voor een stevige grip
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voet zitten
- Als ik problemen ervaar, neem ik contact op met een podotherapeut

MEDICATIE

- Ik weet wat de risico's/bijwerkingen zijn van mijn medicijnen
- Ik heb een goed overzicht van mijn medicijnen
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts/apotheker controleren

BEWEGING

- Ik vind het belangrijk om fit te blijven en doe elke dag oefeningen om mijn spieren en evenwicht te trainen
- Ik zorg ervoor dat ik zitten voldoende afwissel met beweging
- Ik beweeg minimaal 30 minuten per dag matig intensief

VOEDING

- Ik eet elke dag voldoende groente en fruit
- Ik krijg genoeg eiwitten binnen
- Ik weet dat ik voldoende vitamine D binnenkrijg, of dat ik daar pillen voor moet slikken
- Ik drink genoeg water

VERKEER

- Ik volg de verkeersregels
- Ik hou altijd rekening met andere weggebruikers en heb mogelijke gevaren op tijd in de gaten
- Ik doe regelmatig een opfriscursus om te controleren dat ik nog goed op de hoogte ben van alle verkeersregels
- Ik zorg voor voldoende rust voordat ik de weg op ga
- Ik zorg ervoor dat ik zichtbaar ben voor andere weggebruikers

**“SERVICE
VERLENEN
VINDEN
WIJ ERG
BELANGRIJK”**

APOTHEEK CLEIJ IN 'S-HERTOGENBOSCH

Is het de taak van de apotheker of de arts om te controleren of medicijnen samen kunnen? Is het belangrijk te vermelden als je ook voedingssupplementen slikt? En wat kun je eigenlijk allemaal zelf doen op het gebied van medicijnveiligheid? Deze en andere vragen stellen we aan de heer Joost van Roosmalen (45), apotheker van apotheek Cleij in 's-Hertogenbosch.

“De verantwoordelijkheid voor het controleren of medicijnen samen kunnen ligt bij de apotheker”, legt Joost uit. Ook de verdere taakverdeling is helder. Heeft de patiënt vragen over het ziektebeeld, dan kan hij of zij bij de (huis)arts terecht. Gaat het over de medicijnen, dan pakken Joost en zijn collega’s het op. Joost: “En als wij er dan niet uitkomen, nemen we direct contact op met degene die het recept heeft uitgeschreven; die lijntjes zijn heel kort.”

ZELF DOEN

Mensen kunnen ook zelf goed kijken of ze veilig omgaan met medicijnen. Joost geeft wat voorbeelden. “Sommige medicijnen zijn gevoelig voor vocht, bewaar die dus niet in de badkamer. Kijk ook even of de medicijnen gekoeld bewaard moet blijven. En neem altijd in volgens voorschrift! Let ook op de vervaldatum, zeker bij crèmes en bij pilletjes die in een potje zitten. Die kunnen vervuild raken.” Voedingssupplementen kunnen reageren met medicijnen. Calcium kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat een ander medicijn minder goed werkt. Joost: “Goed om dat even aan te geven als je naar de apotheek komt.”

BAXTERROL

Op de foto heeft Joost een zogenoemde baxterrol in zijn handen. Dat is een rol waarbij de medicijnen zijn verpakt in zakjes. Daarop staat de dag/tijd dat je de medicijnen moet innemen.

“Heel handig voor met name mensen die wat vergeetachtig zijn”, vertelt Joost. “Voor mensen die in een woonzorgcentrum wonen en de medicijnen daar krijgen, is de baxterrol verplicht.” Woon je nog thuis, dan krijg je niet zomaar een baxterrol. Dat is namelijk een duurdere oplossing. Joost: “We kijken dan eerst of jij of je partner de medicijnen zelf kunnen sorteren.”

VEEL GESTELDE VRAGEN

Tot slot gaat Joost nog kort in op enkele vragen die hij en zijn collega’s wel eens gesteld krijgen. “Of wij ook medicijnen thuis bezorgen, bijvoorbeeld. Zeker doen we dat! Ook voor mensen die niet goed zelf naar de apotheek kunnen komen zorgen wij graag goed. Service verlenen vinden wij erg belangrijk. Dus ook als je bij het bezoek aan de apotheek behoefte hebt aan privacy. Dan ontvangen wij je in onze spreekkamer. Wel graag van tevoren even bellen om een afspraak te maken.” Een vraag die Joost ook wel eens krijgt is waarom medicijnen soms niet op voorraad zijn. Joost: “Dat komt omdat het voor fabrikanten gunstiger is om medicijnen eerst aan het buitenland te verkopen. Daar liggen de prijzen hoger. Soms krijgt een klant dan hetzelfde middel van een andere fabrikant en verandert er verder niets. Soms ook wordt het een ander geneesmiddel. Dan is het onze taak om dat goed uit te leggen. Daar zijn we voor!”



Jarenterugzongeenbekende zanger al: “Een eigen huis, een plek onder de zon.” En hiermee sloeg hij precies de spijker op de kop. Want het hebben van een eigen plek, waar je je prettig, geliefd en thuis voelt, is voor iedereen belangrijk. En wie dit eigen plekje heeft, wil daar dan ook het liefst zo lang mogelijk blijven wonen.

Maar dat betekent soms dan wel dat u daar extra zaken voor moet regelen, zoals aanpassingen in uw huis of extra zorg.

In dit hoofdstuk leest u wat Vivent Langer Thuis hierin voor u kan betekenen.





En dan ineens heeft u of één van uw dierbaren zorg nodig. Waar heeft u recht op, bij wie moet u zijn en wie betaalt het? We zetten het graag voor u op een rij.

In Nederland zijn er drie wetten waarin de verschillende vormen van zorg zijn vastgelegd:

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Zorgverzekeringswet (Zvw) en de Wet Langdurige zorg (Wlz).

WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO)



WIE

Uw gemeente is verantwoordelijk voor de Wmo.



WAT

Het gaat om hulp die u nodig heeft om thuis te kunnen blijven wonen en om mee te doen aan de samenleving. Dat zijn onder andere hulp bij huishoudelijke zaken, aanpassingen in huis, voorzieningen om actief en onder de mensen te blijven en voorzieningen en aanpassingen om mobiel te blijven. Denk hierbij aan hulp in het huishouden, een traplift, een scootmobiel en dagbesteding.



WAAR

Hetaanvragen van hulp of ondersteuning is niet in alle gemeenten hetzelfde geregeld. Soms is er een speciaal Wmo-loket waar u zich kunt melden. In andere gemeenten zijn sociale wijkteams werkzaam. U kunt het algemeen telefoonnummer van uw gemeente bellen om na te gaan wat de werkwijze is in uw gemeente.

Of u recht heeft op hulp, bepaalt de gemeente. In veel gevallen komt er iemand van de gemeente bij u thuis voor een keukentafelgesprek. Uw situatie wordt beoordeeld en op basis daarvan wordt bepaald voor welke hulp en voorzieningen u in aanmerking komt. Bereid u daarom goed voor op een keukentafelgesprek. Zet de punten op papier die u wilt bespreken: welke ondersteuning heeft u nodig en wat heeft u zelf al geprobeerd. Ook medische informatie kan een aanvraag onderbouwen.



KOSTEN

De gemeente kan een eigen bijdrage vragen voor Wmo-voorzieningen. Hoeveel dat is, hangt af van uw inkomen of uw draagkracht. De gemeente heeft dit belegd bij het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Die stelt uw eigen bijdrage vast en stuurt u een rekening.

ZORGVERZEKERINGSWET (ZVW)



WIE

Uw zorgverzekeraar is verantwoordelijk voor de Zvw.



WAT

De Zvw regelt alle medische zorg thuis, zoals verpleging en verzorging (wijkverpleging). Bij verpleging kunt u denken aan verpleegkundige handelingen zoals controle bloedsuikers en injecties toedienen. Verzorging houdt in dat er ondersteuning is bij de dagelijkse persoonlijke verzorging, zoals toiletgang, wassen en aankleden. Een wijkverpleegkundige kan ook bij u thuis komen voor advies en voorlichting.



WAAR

Denkt u zorg nodig te hebben? Dan kunt u dit bespreken met uw huisarts of rechtstreeks contact opnemen met een zorgorganisatie.



KOSTEN

Iedereen die in Nederland woont of werkt, heeft recht op zorg uit het basispakket. De basisverzekering, of het basispakket, vergoedt de belangrijkste zorg. De overheid bepaalt wat eronder valt. Bijvoorbeeld een bezoek aan de huisarts, ambulancevervoer, ziekenhuiszorg en medicijnen. Voor de meeste zorg betaalt u een eigen risico tot een bepaald bedrag. Voor sommige zorg, zoals huisartsenzorg en wijkverpleging betaalt u geen eigen risico. Voor zorg die niet onder het basispakket valt, sluit u een aanvullende zorgverzekering af.



WET LANGDURIGE ZORG (WLZ)



WIE

Het zorgkantoor is de uitvoerende instantie.



WAT

De Wlz regelt de zorg als u voortdurend of langdurig intensieve zorg nodig heeft. Hiervoor heeft u een indicatie nodig. Met een indicatie voor Wlz-zorg kunt u in een verpleeghuis wonen, maar ook thuis zorg ontvangen.



WAAR

De indicatie vraagt u aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Die beoordeelt vervolgens uw aanvraag. Een huisarts, wijkverpleegkundige of casemanager kan adviseren om een aanvraag voor een indicatie te doen. En kan daarbij ook helpen. U kunt een indicatie aanvragen als er een diagnose is vastgesteld en als u de medische gegevens van een huisarts of specialist heeft. Als zorgvrager mag u bij het aanvragen van een indicatie zelf aangeven welke zorgorganisatie uw voorkeur heeft.



KOSTEN

Bij de indicatie hoort een vastgesteld budget waaruit uw zorg betaald wordt. Dit budget is bepaald door de overheid en is voor iedereen gelijk. U betaalt ook altijd een eigen bijdrage. De eigen bijdrage wordt berekend op basis van uw inkomsten. Die verschilt dus per persoon.

WIE WEET ER MEER?

Gelukkig staat u er niet alleen voor. Vivent Langer Thuis informeert u graag. Of verwijst u door naar collega's die u kunnen helpen of adviseren: de wijkverpleegkundige, zorgbemiddelaar en casemanager van Vivent. Of uw huisarts, het ziekenhuis en de medewerkers van het Wmo-loket van uw gemeente.



HULPMIDDELEN

In dit artikel laten we u graag kennismaken met diverse hulpmiddelen die uw dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Sommige hulpmiddelen zijn misschien al wel bekend. Zoals de grijpstok om zonder te bukken of te reiken spullen op te pakken. Of elastische schoenveters die u maar één keer hoeft te strikken. Daarna kunt u de schoen aan- en uittrekken zonder de veters los te maken. Ideaal voor personen met rug- en heupproblemen of een beperkte handfunctie.

Iets minder bekende hulpmiddelen zijn waarschijnlijk de oogdruppelbril, de aankleedstok en kam met lange steel.

OOGRUPPELBRIL

Een handig hulpmiddel voor iedereen die moeite heeft met oogdruppels. Deze bril zonder sterkte heeft drie gaatjes in beide glazen. U plaatst het flesje met druppels in een van de gaatjes en drukt het stevig vast. Vervolgens kantelt u uw hoofd naar achteren, houdt u uw oog open en knijpt u in het flesje om een druppel in uw oog te laten vallen. De druppelbril is handig voor mensen van alle leeftijden die problemen hebben met het toedienen van oogdruppels. De verschillende gaatjes zorgen ervoor dat bijna elk type flesje erin past.



KAM MET LANGE STEEL

€19,95

De speciaal ontworpen kam zorgt ervoor dat u bij de boven- en achterkant van het hoofd kunt komen, zonder uw hand, arm of schouder onnodig te belasten. Het handvat is voorzien van antislipmateriaal.



AANKLEEDSTOK

De aankleedstok is een handig hulpmiddel bij het zelfstandig aan- en uittrekken voor mensen met een beperkte hand en/of polsfunctie. De aankleedstok is zeer handig in gebruik bij het aan- en uittrekken van broeken, sokken en jassen. Bukken en strekken is niet nodig. Aan het ene uiteinde zit een ronde haak en aan het andere uiteinde een gecombineerde trek- en duwhaak. Beide haken zijn geplastificeerd zodat u zich niet schaافت.



ZORGROBOTS VOOR DAGSTRUCTUUR

Deze robots helpen structuur te geven aan de dag. Vooral voor mensen met beginnende dementie. Ze kunnen taken en herinneringen uitspreken. Bijvoorbeeld dat u uw medicijnen moet innemen of dat er iemand op bezoek komt. Een voorbeeld hiervan is de Tessa robot.

DEURBEL MET FLITSLAMP

Deze deurbel laat zien wanneer er wordt aangebeld, bijvoorbeeld met een flitslamp. Dit is handig voor mensen met gehoorproblemen. Die kunnen dan de deurbel zien in plaats van horen.

TRAPAAANPASSINGEN

Er zijn verschillende aanpassingen beschikbaar om trappen veiliger te maken. Met de Assistep loopt u stabiel de trap op en af. En er zijn speciale leuninggen voor extra steun en veiligheid.

SLIMME KALENDERKLOK

Een digitale agenda op een beeldscherm. Die laat zien wat er die dag is gepland: belangrijke afspraken, de tijd, berichten en foto's. Het helpt bij het structureren van de dag en kan via een app worden ingesteld om de gewenste informatie weer te geven. Het werkt via een internetverbinding.

MEDICIJNDISPENSER

Een handig apparaat dat u helpt herinneren om uw medicijnen in te nemen en de juiste dosis direct verstrekt. Het registreert wanneer u de medicijnen pakt en deelt deze informatie met de wijkverpleging. Een app of een online platform laat zien of de medicijnen zijn ingenomen, zodat een mantelzorger, familielid of zorgprofessional kan meekijken.

LEEFSTIJLMONITORING

Sensoren die de bewegingen van iemand in de gaten houden. Bijvoorbeeld waar ze naartoe gaan, in welke kamer ze zijn en hoelang ze daar blijven. Deze sensoren kunnen ook zien of iemand plotseling niet meer beweegt, valt of vergeet te eten. Dan kan er een melding naar de zorgverleners gaan. De sensoren kunnen op verschillende plaatsen in huis worden geïnstalleerd. Een voorbeeld hiervan is Sensara.

De zorgwinkels van samenwerkingspartners Vegro en Medicura hebben een groot assortiment aan hulpmiddelen.

ZORGWINKEL VEGRO

Boschmeersingel 137
5223 HH 's-Hertogenbosch

Telefoon: 088-1941470
E-mail: denbosch@vegro.nl
Website: <https://www.vegro.nl/>

ZORGWINKELS MEDICURA

Boxtel
Liduinahof 35, 5281 AD

's-Hertogenbosch
Jeroen Bosch Ziekenhuis
Henri Dunantstraat 1, 5223 GZ

Oss
Plein Zwanenberg
Gezondheidslaan 1, 5342 JW

Telefoon: 088-0071100
E-mail: Info@medicura.nl
Website: www.medicura.nl

BENT U EEN NOODSITUATIE DE BAAS?

De laatste jaren hebben we steeds vaker extreme weersomstandigheden, zoals overstromingen na hevige regenval en extreme kou of hitte. Dan kan het handig zijn om goed voorbereid te zijn. In dit artikel geven we u tips bij verschillende situaties die kunnen ontstaan.

NOODPAKKET

Volgens het Rode Kruis is het altijd handig om een noodpakket in huis te hebben. Wat kunt u bijvoorbeeld in een noodpakket stoppen?

- Flessen water (drie liter per persoon voor drie dagen)
- Houdbaar eten voor drie dagen
- Verzorgingsproducten zoals toiletpapier, zeep en tandpasta
- Kopieën van belangrijke documenten, zoals identiteitsbewijzen, verzekeringspassen en zorgpassen
- Warmhouddekens
- Een EHBO-kit
- Waterdicht verpakte lucifers
- Waxinelichtjes
- Een fluitje
- Een zaklamp op batterijen, met extra batterijen
- Een radio op batterijen, met extra batterijen
- Spullen die in uw situatie noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld medicijnen of babyvoeding

Eventueel kunt u dit aanvullen met:

- Reservesleutels van huis en auto
- Opvouwbaar jerrycan om water op te slaan
- Contant geld
- Powerbank



TIPS BIJ HITTE

Hoge temperaturen zijn helaas in de zomer geen uitzondering meer. Door warmte kunt u onder andere last krijgen van hoofdpijn of uitdroging. Lees hier enkele tips om uzelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

Zorg voor uzelf

- **Drink veel**

Ook als u geen dorst heeft, is het belangrijk om veel te drinken. Drink bij voorkeur water. Van alcohol kunt u juist beter niet te veel drinken.

- **Kleed u luchtig**

Kies voor luchtige kleding in lichte kleuren, gemaakt van materiaal dat goed 'ademt'. Denk hierbij aan katoen en linnen.

- **Vermijd zware inspanning**

En vooral tijdens de warmste uren van de dag (van 12:00 tot 16:00 uur).

- **Doe vast boodschappen**

Zorg dat u de boodschappen in huis heeft, zodat u niet op het warmst van de dag de deur uit hoeft.

- **Check uw medicijnen**

Door sommige medicijnen heeft u meer moeite met warmte of kou. Controleer de bijsluiter en overleg zo nodig met de huisarts of apotheek.

- **Verkoel u zelf**

Bijvoorbeeld door de polsen te koelen onder een stromende kraan, en door een ventilator neer te zetten.

- **Ga beschermd naar buiten**

Moet u toch de zon in? Smeer u dan elke twee uur in en bescherm de huid en het gezicht met zonnebril of hoedje. Zoek zoveel mogelijk de schaduw op.

Bent u (over)verhit, voelt u zich niet goed of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met de huisarts.



Zorg voor anderen

Houd mensen die extra hulp nodig hebben in de gaten. Ga bij ze langs en bied aan om te helpen, bijvoorbeeld door boodschappen te doen of regelmatig te controleren of ze voldoende water drinken.

Zorg voor een minder hete omgeving

- Zorg voor zonwering aan de kant van het huis waar de zon op staat.
- Gebruik een ventilator. Als u een bevroren fles water voor de ventilator zet, wordt de lucht voor de ventilator gekoeld.
- Is het binnen koeler dan buiten? Houd dan de ramen gesloten.
- Is het binnen juist warmer dan buiten? Zet dan de ramen open.

TIPS BIJ KOU

Een mooie wandeling, een sneeuwballengevecht of zelfs een voorzichtige stap op het ijs: een koude winterse dag kan heerlijk zijn!

Maar kou kan ook risico's met zich meebrengen. Weet u hoe u veilig blijft?

Zorg voor u zelf

- Kleed in **meerdere laagjes**, hiermee houdt u warmte beter vast.
- **Waterdichte kleding** houdt beter warm. Draag waterdichte handschoenen en schoenen met een goed profiel. Hiermee voorkomt u dat u warmte kwijtraakt via de handen en voeten.
- Neem een **volledig opgeladen telefoon** mee als u de deur uitgaat. Bij kou raken batterijen sneller leeg. Draag de telefoon dicht op de huid.
- Bij wind voelt het kouder aan en is de kans op onderkoeling en bevriezing van uitstekende delen groter. **Bedek de handen, neus en oren**. Draag bijvoorbeeld een muts of warme wanten.
- Zorg dat u **voldoende eet** en **drinkt**.
- **Blijf in beweging** om zoveel mogelijk te voorkomen dat u het koud krijgt.
- **Strooi zout** om uitglijden tegen te gaan.
- Houd de **weersvoorspelling** in de gaten. Vooral bij de overgang naar dooi kan het verraderlijk glad worden.
- **Controleer de verwarming** van uw huis. Het is nu extra belangrijk dat deze goed werkt. Ontlucht jaarlijks de radiatoren en laat de ketel controleren door een erkend installateur.

Zorg voor anderen

- Let bij kou goed op de mensen om u heen. Vooral oudere mensen, zwangere vrouwen en mensen met een chronische ziekte of handicap zijn extra kwetsbaar.
- Help mensen als dat nodig is. Vraag of je iets voor ze kunt doen. Doe bijvoorbeeld boodschappen zodat kwetsbare mensen zelf de deur niet uit hoeven te gaan.

Wat u verder nog moet weten

- Bij extreme kou, neemt de controle over het lichaam af waardoor de kans op ongevallen groter is.
- Een borreltje om op te warmen kunt u beter niet doen. Alcohol verwijdt de bloedvaten. Hierdoor verliest u sneller warmte en krijgt u het dus kouder.
- De gevoelstemperatuur kan lager zijn dan de werkelijke temperatuur. Dit komt door warmteverlies van de huid door invloed van wind, kou en nattigheid. Hiervoor kan het veel kouder aanvoelen dan het is.
- Onderkoeling en bevriezing van vingertopjes en tenen zijn de meest voorkomende klachten bij ernstige kou.



TIPS BIJ WATEROVERLAST

Het regent steeds vaker in Nederland waardoor wateroverlast kan ontstaan. Het regent zelfs zo hard dat straten blank kunnen staan en kelders onderlopen. Met deze tips kunt wateroverlast in en rondom het huis voorkomen.

Directe acties bij wateroverlast

- Breng waardevolle spullen in veiligheid door ze verplaatsen naar een plek waar het water niet bij kan. Bijvoorbeeld bovenop een kast of op de 1e verdieping.
- Sluit openingen, zoals deuren, zoveel mogelijk af. Maak een tijdelijke nooddrempel van zandzakken of plaats een schot om het water tegen te houden.
- Sluit afvoeren van toilet, gootsteen of afvoerputjes af door er een theedoek of andere prop in te stoppen.
- Zet emmers of bakken neer om het water op te vangen.
- Sluit de stroom tijdelijk af. Hiermee voorkomt u stroomstoringen en brand.

Wateroverlast voorkomen

1. Controleer dakgoten en regenpijp

Water dat op het dak valt, stroomt via de regenpijp naar het riool. Controleer jaarlijks of de regenpijp goed bevestigd is aan de dakgoot en zorg ervoor dat de dakgoot vrij is van bladeren en ander vuil. Om verstopping te voorkomen, kunt u een bladvanger in de regenpijp plaatsen.

2. Hou het regenwater tegen

Met een hoge drempel voorkomt u dat water het huis binnenstroomt. Ook zandzakken en schotten voor openingen houden het water – in ieder geval tijdelijk – tegen. U kunt bijvoorbeeld gebruikmaken van een waterstopper. Dat is een waterschot dat u eenvoudig tijdelijk in de deuropening kunt plaatsen.

3. Voorkom terugloop van rioolwater via de wasbak, douche of wc

Tijdens hevige buien stijgt de waterstand in de riolering snel. Het water zoekt een uitweg, en dat kan zomaar via de wasbak, bad, douche of wc zijn. Dit kan tegengehouden worden door een terugslagklep in de aansluitleiding aan te (laten) brengen. Of een pomp te plaatsen met een beveiliging tegen terugstroming. Een loodgieter kan u hierover informeren.

4. Richt de tuin regenbestendig in

Maak de tuin groen, zodat water wegstroomt uit de tuin en dus niet het huis in. Een grintstrook of lijngoot kan al een verschil maken.

5. Voorkom water in je kelder of souterrain

Regenwater en teveel aan grondwater kan makkelijk een kelder of souterrain instromen doordat het onder straatniveau ligt. Zorg er daarom voor dat deuren, ramen, kozijnen en vloer waterdicht zijn. U kunt instromend en vallend regenwater voor het souterrain of kelder opvangen en afvoeren via een gootje of tegenhouden met een extra hoge drempel.

Zorg voor uzelf en voor een ander

Houd [crisis.nl](https://www.crisis.nl) en de regionale radiozender in de gaten om te horen of u moet vertrekken of beter thuis kunt blijven. Moet u uw huis uit? Doe dit dan op tijd. Als u thuis blijft, ga dan naar de hoogste plek in huis waarvandaan u nog weg kunt komen via een dakraam en ladder. Kent u iemand die zichzelf minder goed kan redden? Ga na of hij of zij uw hulp nodig heeft.



ZELF DOEN OF OM HULP VRAGEN



U heeft altijd alles zelf kunnen doen. Maar dan maakt u een vervelende val met de fiets of gebeurt er iets anders onverwachts. Dan heeft u plots hulp nodig. Niet alleen bij het douchen, maar ook bij het huishouden, het uitlaten van de hond en de ziekenhuisbezoekjes. Natuurlijk kijkt u eerst wat u zelf (met veel moeite) kunt. En of een hulpmiddel u kan ondersteunen. Of hoe u het op een andere manier kunt regelen. Want u wilt niet graag afhankelijk zijn. Maar u merkt ook dat er activiteiten zijn, die (nog) niet veilig zijn of veilig voelen. Dan is het fijn als iemand u helpt. Maar waarom is het soms zo moeilijk om hulp te vragen?

PERSOONLIJKHEID, OPVOEDING EN ERVARING

Misschien bent u iemand die het liefst alles zelf doet en op uw eigen manier. Of misschien bent u opgevoed met het idee dat u zich altijd zelf moet redden. Dan is het moeilijk om een taak uit handen te geven en om hulp te vragen. Of misschien heeft u eerder wel iets gevraagd maar is daar niet fijn op gereageerd. Hulp vragen kan soms ook confronterend zijn. Het is niet gemakkelijk om toe te moeten geven dat u dingen niet meer kunt.

BELASTEND VOOR DE ANDER

Misschien vindt u het lastig om hulp te vragen omdat u zich zorgen maakt omdat de ander het al zo druk heeft. Of wat de ander van u denkt. Maar weet dat mensen van nature graag willen helpen. Zij kunnen alleen niet altijd zien waar u hulp bij nodig heeft of wat voor u belangrijk is.

HULP VRAGEN

Toegeven dat bepaalde dingen niet meer lukken, is niet gemakkelijk. Maar het getuigt uiteindelijk van kracht en is zeker geen teken van zwakte. Daarnaast kunt u zichzelf verdere problemen besparen. Als u om hulp vraagt, doe dat dan zo duidelijk en praktisch mogelijk. En weet wie u benadert voor hulp. Vaak is de oplossing dichterbij dan u denkt. En anders kunt u ook de afweging maken om professionele hulp in te schakelen.



VIVENT LANGER THUIS



“HULP IS ALTIJD DICHTBIJ”

Vivent Langer Thuis ondersteunt u om langer veilig thuis te kunnen blijven wonen door het aanbieden van voordeel, services en diensten en informatiebijeenkomsten.

Heeft u toch zorg nodig of wilt u hier meer over weten?

Dan kunt u contact opnemen met Vivent via info@vivent.nl of 088 - 163 70 00.

De Viventpas biedt u alle voordelen van het lidmaatschap van Vivent Langer Thuis, maar is niet verbonden aan de zorg van Vivent.

VIVENT

zorgt!

“BEDANKT VOOR DIT INTERESSANTE PROGRAMMA”

In 2023 organiseerden we weer diverse lezingen en evenementen die goed bezocht werden. Daarnaast waren we ook aanwezig in de Zorgwinkel Vegro en bij de Tworby testdagen in Sint-Michielsgestel. We kijken graag met u terug. Wilt u graag een bepaald onderwerp aan bod laten komen? Laat het ons dan weten!

GEZONDE VOEDING, BEWEGEN EN POSITIEVE GEZONDHEID

De maand maart stond in het teken van gezonde voeding, bewegen en positieve gezondheid. Diëtist bij Vivent Bernadette de Leeuw legde uit, hoe



“Evelien van Dort was heel fijn om naar te luisteren”.

belangrijk voeding is bij het ouder worden. Zoals het belang van eiwitten voor het behoud van spiermassa, Vitamine C, en het nut van de schijf van vijf. Daarnaast bracht zij onder de aandacht hoe belangrijk het is om te blijven bewegen als je ouder wordt. Want niet alleen de spierkracht en hoeveelheid spiermassa nemen af, maar ook het beweegpatroon verandert; evenwicht en balans worden minder.

Buurtsportcoach Roos van Bortel was deze middag aanwezig om in gesprek te gaan met ouderen, die vragen hadden over bewegen en de diverse mogelijkheden.

In het jaarmagazine van 2023 hebben de leden al kennis gemaakt met de visie ‘positieve gezondheid’. Een visie waarbij de aandacht niet alleen uitgaat naar ziektes en klachten, maar waarbij er onder andere ook gekeken wordt naar het leiden van een zinvol leven, het zorgen voor jezelf en erbij horen. Evelien van Dort, fysiotherapeut en trainer van ‘positieve gezondheid’ heeft deze middag op een interactieve manier de aanwezigen kennis laten maken waar positieve gezondheid voor staat.

WAT ALS IK ZIEK WORD EN STRESS DE BAAS

Deze onderwerpen kwamen aan bod tijdens de informatiebijeenkomst in de maand april. Hoe en waar regelt u zorg als u ziek wordt? Wat kunt u zelf opvangen met uw netwerk? En welke (technologische) hulpmiddelen kunnen u ondersteunen? Op deze vragen en meer heeft **Susanne Haerkens** Wijkverpleegkundige bij Vivent antwoord gegeven. Er was uitleg over de wet- en regelgeving in de zorg, een overzicht van handige hulpmiddelen en de mogelijkheid van (mantelzorg)ondersteuning door bijvoorbeeld een cliëntondersteuner.

Iedereen ervaart in zijn leven wel eens momenten van stress. Kortdurende stress, zoals de spanning voor een examen hoeft niet erg te zijn. Het kan er zelfs voor zorgen dat u gefocust bent. Maar stress die langer aanhoudt, kan op den duur voor lichamelijke klachten zorgen. Trainer en coach **Marc Doomernik** is tijdens de workshop ingegaan op het herkennen van stress. Welke emoties zijn bijvoorbeeld een belangrijke indicator dat u over uw grenzen gaat? En hoe belangrijk is een 'goede ademhaling'?

Meer informatie over de trainingen die Marc Doomernik biedt, vindt u op onderstaande websites.

Marc Doomernik

Contact met Mark

Tel: 06-51 601 305

Website: www.marcdoomernik.nl &
www.verfrissende-blik.nl

De volledige lezing van Susanne Haerkens kunt u lezen op de ledenpagina van Vivent Langer Thuis.



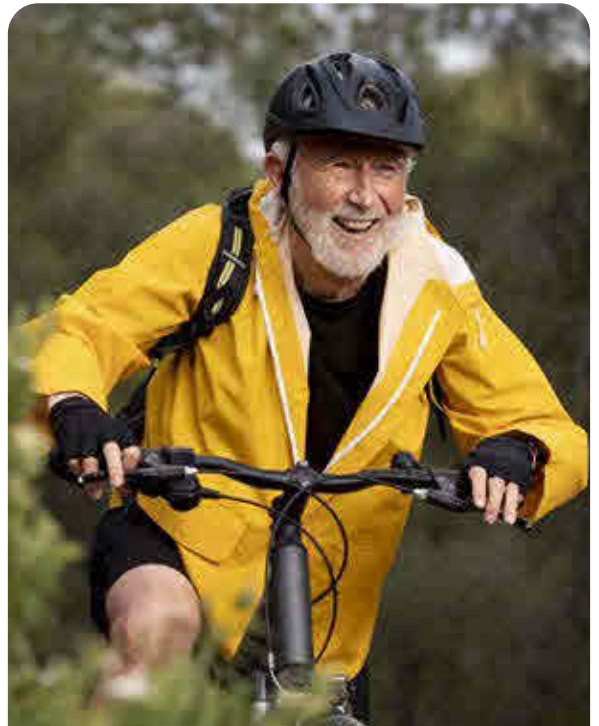
VOORKOM VALLEN

“ALS IK STRAKS THUISKOM, GA IK DIRECT DE KLEEDJES IN DE BADKAMER WEGDOEN”

Elke vier minuten belandt een 65-plusser door een val op de spoedeisende hulp. En recente cijfers laten zelfs zien dat deze valincidenten steeds vaker een fatale afloop kennen. Het valrisico wordt groter als mensen ouder worden. Dit alles ten gevolge van bijvoorbeeld de hoge leeftijd, medicijngebruik en bepaalde ziektebeelden. Redenen genoeg dus om hier volop aandacht aan te besteden.

Fysiotherapeut **Zwannette Bras** en ergotherapeut **Leonie van der Steen**, beiden werkzaam bij Vivent, gaven in de maand juni een interactieve presentatie over hoe u een val kunt voorkomen. Er werd uitleg gegeven over de omgevingsfactoren zoals losliggende snoeren. En er werd ingegaan op het eigen handelen. Gehaast zijn, spullen op de trap neerleggen en het doen van dubbel taken kunnen het risico van vallen verhogen. Dubbeltaken zijn handelingen die u tegelijk doet, maar ten koste kunnen gaan van de focus. Zoals bijvoorbeeld wandelen en telefoneren.

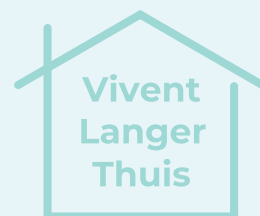
Tenslotte werd deze middag afgesloten met enkele oefeningetjes.



VIVENT LANGER THUIS DAG

Op 7 oktober vond in 1931 Congrescentrum de Vivent langer Thuis Dag plaats. Een informatieve, maar vooral gezellige dag. Er was een informatieplein, een aanbod van diverse lezingen en volop entertainment. Dokter Tamara gaf een lezing (mede mogelijk gemaakt door zorgverzekeraar VGZ) over gezond ouder worden. Hoe zorgt een beter eetpatroon voor beter slapen? Hoe kan medicijngebruik verminderd worden en wat hoort er allemaal bij een gezonde leefstijl? En Huijbregts notarissen gaf deze dag meerdere lezingen over het levenstestament. De aftrap van deze dag werd verzorgd door niemand minder dan Olga Commandeur.

Wilt u meer weten over het gezonde leefstijlprogramma van dokter Tamara kijk dan op www.vgz.nl/vergoedingen/preventie/Leefstijlprogramma



BIJEENKOMSTEN

Gedurende het jaar organiseren we nog meer bijeenkomsten, waaronder de bioscoopmiddag in de maand november. Volgend jaar staat er in ieder geval een lezing over 'geldzaken' en een Sportclinic "Old Stars" in Den Dungen, op de planning. Te zijner tijd wordt u hiervan op de hoogte gebracht.

STEMPELKAART

In 2023 hebben we de stempelkaart geïntroduceerd. Hiermee willen we u bedanken voor uw bezoek aan de bijeenkomsten. Neem deze stempelkaart mee, als u één van onze bijeenkomsten bezoekt. U ontvangt dan een sticker of stempel. Als u drie bijeenkomsten heeft bezocht, ontvangt u bij inlevering van de volle stempelkaart een leuk presentje per post.





DE MANTELZORGMAKELAAR: ONDERSTEUNING EN ONTZORGEN VOOR MANTELZORGERS

U wordt of bent mantelzorger

Het kan zijn dat u plotseling of geleidelijk aan mantelzorger wordt voor bijvoorbeeld uw zieke partner, hulpbehoevende kind, ouder of een andere naaste. Het geven van veel, soms intensieve aandacht valt niet altijd mee. Het kost een hoop tijd en energie en de emotionele druk kan hoog oplopen.

ONDERSTEUNING VAN EEN MANTELZORGMAKELAAR

Er moet vaak veel geregeld en georganiseerd worden. Een heel gedoe als u de weg niet kent. Maar daarvoor kunt u ondersteuning krijgen van een mantelzorgmakelaar. Een mantelzorgmakelaar is iemand die regeltaken overneemt van mantelzorgers, zodat zij minder worden belast.

DOOR DE BOMEN HET BOS NIET MEER ZIEN

Door de ingewikkelde wet- en regelgeving, het overheidsbeleid dat gericht is op langer zelfstandig thuis blijven wonen én de bezuinigingen in de zorg komt er steeds meer druk op u als mantelzorger. Waar moet u nu zijn voor alle (regel)taken? Een mantelzorgmakelaar analyseert uw situatie, informeert u over alle mogelijkheden en neemt regeltaken van u over. Een mantelzorgmakelaar is bekend met de actuele wet- en regelgeving, welzijn, wonen, werk, financiën en recht.

Dit doet een mantelzorgmakelaar samen met u, maar u behoudt de regie. Er wordt een plan van aanpak gemaakt. Door samen erover na te denken, oplossingen te vinden en de overname van regeltaken, kunt u zich als mantelzorger richten op de liefdevolle zorg voor uw naaste.

TAKEN DIE EEN MANTELZORGMAKELAAR VAN U OVER KAN NEMEN

- Aanvragen van een zorgindicatie
- Regelen van passende zorg, begeleiding en ondersteuning
- Opstellen van een zorgplan
- Organiseren van respijtzorg
- Invullen van formulieren en overeenkomsten
- Aanvragen van PGB (persoonsgebonden budget)

- Informeren over financiële vraagstukken
- Zoeken naar passende woonruimte
- Informeren over de mogelijkheden van werk en mantelzorg

MANTELZORGMAKELAAR INGE FREEMAN

Inge Freeman, samenwerkingspartner van Vivent Langer Thuis, is ervaringsdeskundige. "Na mijn studie Bedrijfskunde in Eindhoven heb ik eerst in de financiële dienstverlening gewerkt. Ik miste de menselijke kant in mijn werk en een betekenisvolle invulling van mijn carrière vond ik door de Post HBO opleiding tot mantelzorgmakelaar en onafhankelijke cliëntondersteuner te volgen. Ik spreek uit ervaring; ik weet hoe lastig het combineren van een baan, ouderschap én mantelzorg kan zijn. Ik heb zelf ervaren hoe het is om mantelzorger te zijn en welke uitdagingen dit geeft. Het geeft mij heel veel voldoening om echt persoonlijk contact te hebben met mantelzorgers en iets voor hun te kunnen betekenen. Dat heb ik destijds echt gemist. Door na te denken, oplossingen te vinden en taken over te nemen kunnen mantelzorger zich weer richten op de liefdevolle zorg voor hun naaste. En daar word ik heel blij van.

VERGOEDING

De kosten worden meestal betaald vanuit de aanvullende zorgverzekering van de mantelzorger. Ook dit kan de mantelzorgmakelaar voor u uitzoeken.

VIVENT LANGER THUIS MANTELZORGMAKELAAR

Inge Freeman
T: 06 - 51 49 20 87

Op vertoon van uw Viventpas ontvangt u 5% korting op het uurtarief.

Meer overhouden voor een leuker leven



UnitedConsumers staat voor u klaar!

10 ★★★★★

Snel een medewerker aan de lijn die ook zeer vriendelijk en behulpzaam was. Zoals altijd bij UC geen ellenlange wachtrij aan de telefoon en vriendelijke behulpzame medewerkers. Ze doen echt hun best voor de klant.

28-06-2023

Willem Boomsma, IJsselstein



Sinds eind 2021 werkt Vivent Langer Thuis samen met het Nederlandse consumentencollectief UnitedConsumers. UnitedConsumers is in 1999 opgericht met het idee om korting op tanken aan te bieden. Deelnemers kregen een tankkaart, waarbij ze bij meerdere tankstations konden tanken met korting. In de jaren daarna voegden ze ook kortingen toe op de producten mobiele abonnementen, energiecontracten en auto- en zorgverzekeringen.

BESPAAR EENVOUDIG

U bespaart op een eenvoudige manier. Door groot in te kopen heeft het consumentencollectief een inkoopvoordeel, en dat voordeel geven ze terug aan u als korting. Deze korting ontvangt u in een persoonlijk online bespaartegoed. Zo spaart u iedere maand een bedrag. En het mooie is dat u zelf kunt kiezen wanneer u uw bedrag wilt laten uitbetalen op uw bankrekening. Of u besteedt het in de Kadoshop.

PROFITEER VAN KORTING ALS VIVENT-LID

Als lid van Vivent profiteert u van een extra voordeel bovenop de collectiviteitskorting van UnitedConsumers zelf. U ontvangt namelijk extra korting op de producten: tanken, autoverzekering en een telefoonabonnement. Hieronder leest u hoe de korting per product werkt.

KORTING MET DE TANKKAART

Met de UnitedConsumers tankkaart, tankt u met korting bij ruim 600 bemande tankstations in Nederland. U krijgt korting op de adviesprijs van alle brandstoffen. U ontvangt € 0,06 cent per liter korting op de landelijke adviesprijs. Bij benzine en diesel kan dit oplopen tot zelfs € 0,10 cent per liter. En als lid van Vivent ontvangt u extra korting van € 5,00 op uw eerste tankbeurt. Zo kunt u tot wel € 55,00 per jaar besparen op uw brandstofkosten.

KORTING OP UW AUTOVERZEKERING

Bij UnitedConsumers vergelijkt u verschillende premies van verschillende autoverzekeraars. Bovenop de premie van de verzekeraar ontvangt u via UnitedConsumers een korting van gemiddeld 15% op uw premie. Deze korting ontvangt u maandelijks in uw persoonlijke bespaartegoed. Bovenop deze korting ontvangt u als Vivent lid € 50,00 korting op uw autoverzekering.

KORTING OP MOBIELE TELEFONIE

Ook voor mobiele telefonie kunt u bij UnitedConsumers terecht; voor zowel een sim-only abonnement of een voordelig telefoonabonnement met toestel. U kunt snel en gemakkelijk verschillende mobiele abonnementen vergelijken, de beste deal selecteren en starten met besparen. Als lid van Vivent ontvangt u € 20,00 euro extra korting.

Wilt u ook besparen op uw vaste lasten? Meedoen is eenvoudig. Kies een product, meld u aan en UnitedConsumers regelt alles voor u.

Ga naar unitedconsumers.com/vivent om gebruik te maken van deze exclusieve aanbiedingen.



SAMENWERKINGSPARTNERS



“ALTIJD DE JUISTE SAMENWERKINGS- PARTNERS”

“Jullie weten altijd de juiste samenwerkingspartners te vinden bij onderwerpen die jullie aanbieden” gaf één van de leden onlangs aan. Daar doen we ook goed ons best voor. Onze samenwerkingspartners worden zorgvuldig geselecteerd op basis van kwaliteit, betrouwbaarheid en diversiteit.

Zo bieden we de juiste informatie bij themabijeenkomsten en activiteiten. En profiteert u nog van mooie kortingen en acties ook.

In dit hoofdstuk vindt u het overzicht van onze samenwerkingspartners en wat zij u te bieden hebben op vertoon van uw Viventpas.

Het actuele aanbod of nieuwe kortingen vindt u altijd op www.viventlangerthuis.nl.



ATELIER BY PETIE

In het kleurrijke, inspirerende Atelier ByPetie kunt u terecht voor diverse creatieve workshops! Samen met Petra gaat u op zoek naar uw creativiteit, want écht iedereen is creatief. Er zijn veel verschillende workshops waaruit u kunt kiezen, zoals Dot Art (schilderen in stipjes), Pouring Art (gieten met acrylverf), Mozaïeken of Kennismaken met glas. Even tijd voor uzelf tijdens één van de inspirerende workshops in de ontspannen sfeer van Petra's atelier.

Daarnaast kunt u bij Atelier ByPetie ook terecht voor een bijzondere, tastbare herinnering waarbij as van een overleden persoon of huisdier verwerkt wordt in een voorwerp. Samen met Petra bespreekt u uw wensen en kiest u iets uit wat bij u past.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 10% korting op een creatieve workshop naar keuze. En 10% korting op een product uit de webshop.

CONTACT

Telefoon: 06 - 44 05 13 99

E-mail: info@atelierbypetie.nl

Website: www.atelierbypetie.nl

OOGVOOROREN.NL AUDICIEN AAN HUIS

Oogvoororen.nl is specialist in hoorzorg aan huis. De audiciens beschikken over de meest professionele mobiele meet- en aanpasapparatuur. Zo krijgt u dezelfde kwaliteit als bij een audicien in een vestiging. Oogvoororen.nl bestaat uit een groot team van audiciens. De audicien bezoekt u thuis voor een hoortest, adviesgesprek of aanpassingen aan uw hoortoestel. Oogvoororen.nl biedt met meer dan 700 A-merk hoortoestellen de grootste keuze van Nederland. Hierdoor is er altijd het beste hoortoestel voor uw eisen en wensen. Op de website Oogvoororen.nl kunt u de prijzen, specificaties en reviews van alle hoortoestellen vinden. Toch liever naar de audicien? U kunt ook terecht in één van de elf vestigingen.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Bij aanschaf van een hoortoestel ontvangt u:

- € 50,00 korting per toestel bij aanschaf hoortoestellen zonder vergoeding
- gratis startpakket t.w.v. € 49,95

CONTACT

Telefoon: 085 - 486 37 43

E-mail: info@oogvoororen.nl

Website: www.oogvoororen.nl

AUTORIJSCHOOL COENEN

Autorijschool Coenen uit Den Bosch bestaat al sinds 1971. U kunt bij Autorijschool Coenen terecht voor de gehele rijopleiding of losse rijlessen voor categorie B (schakelauto en automaat), opfrislessen voor mensen die al een rijbewijs hebben, hulp en advies bij het vernieuwen van het rijbewijs, begeleiding bij de rij-test bij het CBR, theoriecursus en theorie opfriscursus of theorieles.

Ook zijn zij gecertificeerd voor instructie bij rijangst, autisme, AD(H)D, faalangst, basiskennis NLP.VCA (veiligheid), scootmobiel trainingen en OGS+ (instructie voor chauffeurs van voorrangervoertuigen).

KORTING VIVENT LANGER THUIS

- Opfrislessen: € 50,- per uur i.p.v. € 60,-.
- Op vertoon van uw Viventpas gratis een kennismaking les bij de rijopleiding t.w.v. € 60,-

CONTACT

Telefoon: 073 - 648 02 84
of 06 - 22 45 51 06

E-mail: info@
autorijschoolcoenen.nl

Website: www.
autorijschoolcoenen.nl

BELEEF KLASSIEK

Beleef een klassiek concert bij u in de buurt of in het Amsterdam Concertgebouw. Van beroemde klassieke meesterwerken zoals Messiah van Händel, Matthäus Passion van Bach tot licht klassieke werken samen met pianist Jan Vayne.

De concerten worden gegeven in historische gebouwen. Onder meer in het Jheronimus Bosch Art center in 's-Hertogenbosch, de Catharinakerk van Eindhoven en in het Concertgebouw in Amsterdam.

Maart & April 2024

- Matthäus Passion van Bach

Mei 2024

- Requiem van Mozart
- Vier Jaargetijden van Vivaldi

December 2024

- Messiah van Händel
- Classical Christmas

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Als lid van Vivent Langer Thuis ontvangt u van 50% korting op de ticketprijs.

Zo geniet u vanaf € 35,00 van een prachtig klassiek concert. Bovendien ontvangt u een gratis geschenkpakket per post t.w.v. € 70,00.

CONTACT

E-mail: service@beleefklassiek.nl

Website: www.beleefklassiek.nl/
vivent

BIEB AAN HUIS

Van lange zomerdagen tot lange winteravonden. Welk seizoen het ook is, van een goed verhaal kan je altijd genieten. Leest u graag maar kunt u niet zelfstandig naar de bibliotheek komen?

Met Bieb aan huis van Huis73 brengen we de boeken bij u thuis. U geeft zelf aan wat u graag leest, bijvoorbeeld literaire romans, familieromans, detectives en thrillers. Dat kan ook in grote druk zijn of als gesproken boek. Een vaste vrijwilliger komt de boeken op afspraak bij u thuisbrengen en haalt ze ook weer op.

Bieb aan huis is een service van Huis73 voor Bibliotheek en cultuur. We brengen boeken aan huis in Den Bosch, Vught, Rosmalen, Boxtel, Sint-Michielsgestel en Berlicum.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Wilt u gebruik maken van de Bibliotheek aan huis dan krijgt u 10% korting op de BELEEFpas van de bibliotheek. De BELEEFpas staat voor leesplezier en gemak. Zo mag u de boeken extra lang houden en zijn er geen bijkomende kosten.

Wilt u meer weten, aanmelden, of een folder thuis ontvangen? Laat het ons dan weten en we gaan het voor u regelen.

CONTACT

Telefoon: 073 - 680 29 00

E-mail: info@huis73.nl

CÉE JÉE MODE

Cee Jee Mode is de samenwerking aangegaan met SENIORENLOOK. Dit is dé webshop voor de modebewuste senior.

Natuurlijk kunt u ook nog altijd telefonisch contact opnemen als u een afspraak wilt maken met één van de modeadviseuses. Zij komen dan langs met een collectie die afgestemd is op uw wensen. Met deze optie kunt u vrijblijvend en op uw gemak kleding uitzoeken, passen en kopen op een moment dat het u zelf schikt.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 10% korting op alle aankoopbedragen.

CONTACT

Telefoon: 06 - 22 77 95 87

E-mail: info@ceejeemode.com

Website: www.ceejeemode.nl

DIEZE GYM

Onze gym biedt de inwoners van 's-Hertogenbosch een plek waar uitdagend getraind kan worden in een medisch verantwoorde omgeving. Met ons uniek aanbod in groepslessen (voor alle leeftijden en fitness niveaus!), deskundige en enthousiaste begeleiding, mooie faciliteiten en gezellige sfeer, hopen wij van onze gym uw gym te maken.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt een introductiepakket Personal Medical Training (met o.a. uitleg en persoonlijk trainingsprogramma) t.w.v. € 49 geheel gratis.

CONTACT

Telefoon: 073 - 689 27 20

E-mail: info@diezegym.nl

Website: www.diezegym.nl

ENERGETIX

Magneetsieraden zijn écht van alle tijden. Het aanbod van Energetix combineert design en wellness en zorgt daarbij voor perfecte harmonie. Magneetsieraden worden voor therapeutische of geneeskrachtige doeleinden ingezet. Zo kunnen zij helpen bij een betere doorbloeding. Stress, ontstekingen en allergieën kunnen verminderd worden door het gebruik van magneetsieraden.

Energetix biedt niet alleen sieraden aan, maar onder andere ook voetzolen, bandages en massagestenen.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Tijdens ledendagen heeft Energetix speciale aanbiedingen.

CONTACT

Telefoon: 06 - 20 67 91 96

E-mail: hannieschuurmans62@gmail.com

HARRIE VAN ERP TOP MOVERS

Gaat u (binnenkort) verhuizen? Met vakbekwaam personeel en een breed scala aan verhuismiddelen zorgt Harrie van Erp Top Movers voor een verzorgde verhuizing. Maatwerk en persoonlijke aandacht staan voorop, zodat u ervan verzekerd bent dat uw dierbare bezittingen goed worden behandeld.

U kunt bij Harrie van Erp Topmovers terecht voor:

- Verhuizing van grote stukken
- Verhuizing naar alle type woningen
- Handyman service voor alle hand- en spandiensten rondom uw verhuizing
- Opslag van uw inboedel en ontruiming van uw woning
- Gratis verhuismateriaal in bruikleen

De verhuizing wordt uitgevoerd onder dekking van het garantie certificaat van de Erkende Verhuizers en met een uitgebreide verhuisverzekering.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

10% op uw factuur voor bovenstaande diensten.

CONTACT

Telefoon: 073 - 720 00 22

E-mail: info@harrievanerp.nl

Website: www.harrievanerp.nl

HUIJBREGTS NOTARISSEN EN ADVISEURS

Huijbregts Notarissen & Adviseurs heeft kantoren in 's-Hertogenbosch en Vlijmen.

Het bedrijf biedt notariële producten en juridische advisering aan particulieren, ondernemers, bedrijven en zakelijke cliënten op alle notariële gebieden. Ook levert Huijbregts Notarissen & Adviseurs duurzame en juridisch passende oplossingen, waarbij de mens achter de cliënt het uitgangspunt is. Transparantie en kwaliteit zijn daarbij belangrijke waarden.

U kunt bij Huijbregts Notarissen & Adviseurs terecht voor zaken op het gebied van personen- en familierecht, erfrecht, onroerend goed en ondernemingsrecht. Denk daarbij aan het opstellen van een levenstestament, schenking, afwikkeling nalatenschap, testament, estate planning, samenlevingscontract, huwelijksvoorwaarden, hypotheek, aankoop eigen woning, bouwprojecten, het starten van een onderneming, het oprichten van een BV, vereniging of stichting, bedrijfsoverdracht.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Na telefonische aanmelding en op vertoon van uw Viventpas ontvangt u 10% korting op het levenstestament.

CONTACT

Telefoon: 073 - 69 18 787

E-mail: r.vanderrest@huijbregtsnotarissen.com

Website: www.huijbregtsnotarissen.com

KAPPERSERVICE

Vivent werkt voor de kapperservice samen met enkele kappers uit de regio. De kappers komen bij u aan huis. Deze service biedt uitkomst voor iedereen die aan huis gebonden is of om wat voor reden dan ook graag thuis gekapt wil worden. Ook voor gezinnen met kleine kinderen is deze service een mooie oplossing.

De kappers die met Vivent samenwerken, hebben allemaal hun vakdiploma en beschikken over enige jaren ervaring. Veel kappers hebben extra specialisaties. Bovendien krijgt u voorlichting over wat u zelf kunt doen om de gezondheid van uw haar te bevorderen. U bent in vertrouwde handen.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

De kapper rekent voor een behandeling een speciale Vivent Langer Thuis all-in prijs. Deze kunt u vrijblijvend opvragen bij de deelnemende kappers. Met de kappersservice van Vivent Langer Thuis kunt u rekenen op een vertrouwde service.

CONTACT

Neem contact op met Vivent via 088 - 163 70 00.

KLEDING- EN HERSTELSERVICE MAJES-TIJD

Voor deze service werkt Vivent Langer Thuis samen met Rina Broeders van Majes-tijd. Zij is gediplomeerd coupeuse en heeft jarenlang ervaring in het maken en verstellen van kleding. Verder heeft zij een grote kennis van diverse stoffen. De kledingstukken kunnen bij Rina aan huis gebracht worden en zijn binnen een week klaar. Waar nodig kan de kleding, bij een minimum van vijf stuks, ook bij u thuis worden opgehaald. Naar wens kan de kleding ook gestreken worden.

PRODUCTAANBOD

- Het maken van aangepaste (PDL) kleding
- Rits inzetten, gewoon en deelbaar
- Aanpassen van de pasvorm van kleding
- Korter maken van kleding, gordijnen en kleedjes
- Zomen
- Naden en scheuren repareren
- Knopen aanzetten
- Voering vervangen

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 5% korting op de verschillende tarieven. De tarieven kunt u vinden op www.viventlangerthuis.nl/voordelen/majes-tijd/

CONTACT

Telefoon: 06 - 28 94 56 92

E-mail: rinabroeders123@outlook.com

LIVAGE HAARWERKEN

Krijgt u te maken met tijdelijke -of langdurige haaruitval? LiVage Haarwerken is een organisatie die gespecialiseerd is in het aanmeten en leveren van kwalitatief hoogwaardige haarwerken. Met een persoonlijke benadering, ook in uw eigen vertrouwde omgeving, adviseren zij vrouwen die worstelen met dunner wordend haar, kale plekken, terugtrekkende haargrens en haarverlies door chemo. Met een haarstuk dat past bij de eigen kleur of een haarwerk dat zij voor u op maat maken. Zij zijn blij als u met een glimlach en vol zelfvertrouwen in de spiegel kijkt!

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 10% korting op het bedrag dat niet door uw zorgverzekeraar wordt vergoed.

CONTACT.

Telefoon: 088- 1662828

Email : Info@livage.nl

Website : www.livage-haarwerken.nl

MAALTIJD THUIS

Met aandacht bereid, met liefde gebracht.

Lijkt het u ook heerlijk om te genieten van vers en gevarieerd eten, zonder zelf in de keuken te staan? Bij Maaltijd Thuis kan het! Stel zelf uw maaltijden samen die persoonlijk bij u thuis worden gebracht door een vaste bezorger. U hoeft de maaltijden alleen even op te warmen in de oven of magnetron en dan kunt u aan tafel. Dat is nog eens zorgeloos genieten!

Bent u benieuwd naar de smakelijke maaltijden van Maaltijd Thuis en wilt u onze persoonlijke service zelf eens ervaren? Bestel dan een vrijblijvend proefpakket van 4 maaltijden voor slechts € 24,-. De maaltijden worden persoonlijk en gratis bij u thuisbezorgd.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Leden van Vivent Langer Thuis betalen geen bezorgkosten t.w.v. € 2,99 bij een minimale afname van 4 maaltijden per week.

CONTACT

Telefoon: 073 - 8200 344 /
0413 - 763 833

E-mail: klantenservice@
uwmaaltijd.nl

Website: Bestellen kan via
vivent.uwmaaltijd.nl
(met code 120-Vivent)

MANTELZORG- MAKELAAR INGE FREEMAN

Nederland telt ruim 5 miljoen mantelzorgers. Veel mensen zorgen voor hun ouders, hun partner en soms voor een kind dat extra zorg nodig heeft. Door de complexiteit van het zorgsysteem lopen veel mantelzorgers vast en kunnen hulp gebruiken. Binnen het woud aan regelingen, wetten en mogelijkheden helpt Inge Freeman, professioneel mantelzorgmakelaar, mantelzorgers om de juiste zorg en ondersteuning te vinden.

De hulpvragen zijn heel gevarieerd: het geven van informatie, het meedenken en oplossingen zoeken, de hulp bij uitzoekwerk, het aanvragen zorgindicaties, het invullen formulieren of regeltaken overnemen rondom zorg, welzijn, wonen of financiën. U heeft hierdoor beter overzicht, bespaart tijd én blijft beter in balans zodat uw naaste mogelijk langer thuis kan blijven wonen.

De inzet van een mantelzorgmakelaar kan vanuit een aanvullende zorgverzekering vergoed worden.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 5% korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 06 - 51492087

E-mail: info@ingefreeman.nl

Website: www.ingefreeman.nl

MEDICURA ZORGWINKEL

Bij Medicura Zorgwinkel geven we graag advies over welke medische hulpmiddelen het beste bij uw situatie passen. Deze zorghulpmiddelen kunt u gratis lenen, tijdelijk huren of kopen in een van onze thuiszorgwinkels. Het assortiment bestaat o.a. uit zorgbedden, scootmobielen, sta-opstoelen en rolstoelen, maar ook zwanger & kind, ADL, gezondheids- en hygiëne hulpmiddelen.

Onze collega's in de thuiszorgwinkels hebben jaren ervaring in de zorg. Zij weten dan ook precies welke medische hulpmiddelen u helpen om makkelijker, fijner en veiliger zelfstandig thuis te zijn. Daarnaast vertellen ze u in een zorgwinkel graag meer over de zelfzorg diensten van Medicura. Ook voor advies over thuiszorg kunt u bij hen terecht.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 10% korting op het volledige koopassortiment in de Medicura Zorgwinkel bij u in de buurt. Vanaf 1 januari 2024 kunt u als lid van Vivent Langer Thuis 26 weken lang gratis gebruik maken van elleboogkrukken. Kijk op de website voor alle locaties.

CONTACT

Telefoon: 088 - 007 11 00

E-mail: info@medicura.nl

Website: www.medicura.nl

NEDERLANDSE HUISOPTICIENS

Het is verstandig om elke twee jaar een oogcontrole te laten uitvoeren. Voor deze controle hoeft u de deur niet uit. De opticien komt met professionele apparatuur een oogonderzoek doen, gewoon bij u thuis op de bank wanneer het u uitkomt. Als u dat wilt, kunt u meteen een nieuwe complete bril (montuur + glazen) of nieuwe glazen voor de bestaande bril uitzoeken. U heeft keuze uit ruim 150 brilmonturen, zowel klassiek als modern.

De Nederlandse Huisopticiens hebben al meer dan 26 jaar ervaring met oogmeting en oogdrukmeting. De opticiens komen bij u thuis in uw eigen vertrouwde omgeving, maar ook in woonzorgcentra. Nederlandse Huisopticiens is een erkend optiekbedrijf, aangesloten bij de NUVO en werkt uitsluitend met gediplomeerde opticiens.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

- Een gratis oogmeting en oogdrukmeting thuis
- Een gratis Skiascopiemeting (meting als communiceren niet of moeizaam gaat)
- 15% korting op monturen en glazen
- Gratis bijstellen van de bril en gratis uitvoeren van kleine reparaties
- Garantie op monturen en glazen
- Geen voorrijkosten

CONTACT

Telefoon: 0900 - 230 00 23

Website: www.huisopticiens.nl

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Moeite met traplopen? In een vertrouwd huis vol herinneringen kan de trap een grote hindernis worden. Bij Otolift maken we trapliften op maat, zodat u met een veilig en comfortabel gevoel zo lang mogelijk zelfstandig in uw eigen huis kunt blijven wonen.

Een Otolift traplift biedt kwaliteit, veiligheid en gebruiksgemak. Uw nieuwe traplift wordt speciaal op maat gemaakt naar uw wensen. Om kosten te besparen is het ook mogelijk een tweedehands Otolift traplift aan te schaffen met dezelfde kwaliteit, veiligheid en gebruiksgemak. Als tijdelijke oplossing is er de optie om een Otolift traplift bij ons te huren.

Met persoonlijk thuisadvies vindt u een traplift die in alle opzichten perfect bij uw situatie past.

Voordelen:

- 10% korting op een Otolift traplift
- Persoonlijk thuisadvies
- Een vrijblijvende offerte
- 5 jaar garantie

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Maak telefonisch een vrijblijvende afspraak voor persoonlijk thuisadvies, vermeld dat u lid bent van Vivent en profiteer van 10% korting op uw Otolift traplift.

CONTACT

Telefoon: 0800 444 777 1

E-mail: info@otolift.com

Website: www.otolift.nl

PEDICURE

Een goede voetverzorging zorgt voor een betere doorbloeding van de voeten en geeft minder vermoeide voeten. Een vakkundige voetverzorging werkt preventief, helpt om klachten te voorkomen en om de voeten in conditie te houden. Goed verzorgde voeten geven een goed gevoel. De pedicures die met Vivent samenwerken hebben allemaal hun vakdiploma en beschikken over enige jaren ervaring. Alle pedicures hebben de aantekening 'Diabetische voet'. U bent in vertrouwde handen. De pedicure kan u wijzen op eczeemplekjes of een schimmelinfectie aan de voet, of op verkleuringen, ontstekingen of wondjes. Deze behandelt ze niet zelf. Daarvoor verwijst ze u naar de huisarts.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Elke pedicure hanteert een eigen kortingsregeling voor leden van Vivent Langer Thuis.

CONTACT

Neem contact op met Vivent via 088 - 163 70 00.

RIJBEWIJS- KEURINGSARTS

RijbewijskeuringsArts.nl, dokter Robert Sadiek en zijn team, voert rijbewijskeuringen uit volgens de eisen van het CBR.

U kunt bij RijbewijskeuringsArts.nl terecht voor het uitvoeren van rijbewijskeuringen voor 75-plussers en medische keuringen.

Afspraak maken

1. direct uw afspraak online inboeken via www.rijbewijskeuringsarts.nl *
2. mailen via: afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl of
3. bellen op het landelijke nummer 085 - 01 80 800

KORTING VIVENT LANGER THUIS

- U betaalt € 45,00 in plaats van € 62,50 voor een rijbewijskeuring.
- U betaalt € 60,00 in plaats van € 74,50 voor medische keuringen
- Als u uw afspraak online boekt, ontvangt u nog een extra boekingskorting van 5%.

CONTACT

Telefoon: 085 - 01 80 800

E-mail: info@rijbewijskeuringsarts.nl

Website: www.rijbewijskeuringsarts.nl

SAAR AAN HUIS

Als we ouder worden of er alleen voor staan gaan de dingen soms niet meer zo eenvoudig. Familie en vrienden helpen graag, maar wonen soms ver weg of hebben zelf een druk leven. Saars kunnen dan helpen. De Saars zijn betrouwbare, professionele hulpverleners vanaf 40 jaar die alle tijd en aandacht voor u hebben.

U geeft aan waar u behoefte aan heeft en u krijgt altijd een Saar die bij u past. Uw Saar kan u begeleiden naar het ziekenhuis, een maaltijd verzorgen, een uitstapje met u maken of gezellig bij u op de koffie komen. U mag het allemaal zelf bepalen.

Alle voordelen van Saar aan Huis op een rij:

- Betaalbare en professionele hulp aan huis
- U krijgt uw eigen vaste Saar
- U bepaalt zelf welke tijden u prettig vindt
- Zowel met als zonder zorgindicatie
- Kosteloos intakegesprek bij u thuis
- Kosteloze kennismaking met uw Saar

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 5% korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 06 - 45 54 51 22

E-mail: lian@saaraanhuis.nl

Website: www.saaraanhuis.nl

SCHILDER THEO UZEEL

Theco Schildersbedrijf staat als schildersbedrijf voor een hoge kwaliteit schilderwerk. De traditie van het schildersvak staat bij ons altijd centraal en de klant is bij ons altijd de spreekwoordelijke koning.

Theco Schildersbedrijf zorgt voor een ware metamorfose van uw woning met binnen- en buitenschilderwerk. Behangen behoort ook tot de opties.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Leden van Vivent Langer Thuis krijgen het gehele jaar 10% korting op het binnen- en buitenschilderwerk en vanaf 1 november t/m 31 maart 20% korting op al het schilderwerk binnen.

CONTACT

Telefoon: 073 - 614 83 31
of 06 - 50 46 83 50

E-mail: thuzeel6@gmail.com

Website: www.thecoschildersbedrijf.nl

SENIORWEB

De digitale wereld maakt het leven leuker en makkelijker. SeniorWeb helpt u de weg te vinden in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg. Al meer dan 25 jaar helpen zij senioren in de snel veranderende digitale wereld. Met digitale vaardigheden en praktische oplossingen. Bijvoorbeeld over Windows 10 of 11, tablets en smartphones, WhatsApp, veilig internetten en meer. Heeft u een computervraag of een vraag over een digitaal onderwerp? De vrijwilligers van PCHulp en Leren aan Huis staan voor u klaar! U kiest de vorm van hulp die bij u past: via internet, telefonisch of aan huis. U kunt ook terecht bij een van de 450 leslocaties in het hele land voor computerhulp, technische ondersteuning en voor handige (online) cursussen, workshops en inloopuren.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Maak kennis met SeniorWeb voor maar € 12,50 voor 6 maanden en ontvang de volgende voordelen:

- Hulp via internet, via de telefoon of bij u thuis
- Volg online cursussen, thuis of in de buurt
- 2 x computertijdschrift Enter
- Wekelijks informatieve nieuwsbrieven
- Deskundige controle van verdachte mails
- Voordelige computerboeken en accessoires kopen

CONTACT

Telefoon: 030- 276 99 65

E-mail: leden@seniorweb.nl

Website: www.seniorweb.nl/
proeflidmaatschap

SCHOON- HEIDSSALON BEAUTY BY IRENE

Bij Beauty by Irene in Rosmalen draait het om verzorging, ontspanning en een hartelijk gevoel. Het is een schoonheidssalon met vele mogelijkheden. Alles op het gebied van beauty heeft Beauty by Irene in huis, van behandelingen en verzorgingsproducten tot aan make-up, sieraden en lingeerie.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U ontvangt 10% korting op een gezichtsbehandeling.

Wat zit hierbij inbegrepen?

- reiniging
- peeling
- onzuiverheden wegnemen
- wenkbrauwen epilieren en verven
- bovenlip/kin harsen
- massage
- masker
- aanbrengen van dagverzorging.

CONTACT

Telefoon: 06 - 22 03 32 13

E-mail: info@beautybyirene.nl

Website: www.beautybyirene.nl

TWORBY

Zelfstandig mobiel blijven? Heeft u meer behoefte aan stabiliteit tijdens het fietsen, en heeft u nog een goede (elektrische) fiets? De Tworby maakt uw tweewieler veiliger!

De Tworby is hét product als u op zoek bent naar een verlenging en verbetering van uw zelfredzaamheid, vrijheid en vitaliteit. Tworby maakt het mogelijk om uw eigen tweewieler te verbeteren met het comfort van een driewieler. Op deze manier kunt u genieten van de stabiliteit van een driewieler, maar dan met behoud van uw eigen fiets en kunt u weer veilig de weg op.

Voordelen:

- €100 cashback na aanschaf van uw Tworby
- Een gratis fietstas
- De stabiliteit van een driewieler met behoud van uw eigen fiets
- Fietslessen mogelijk samen met een ergotherapeut (ErgoTherapie@vivent.nl)
- Proefrijden bij een van onze aangesloten verkooppunten

KORTING VIVENT LANGER THUIS

U krijgt €100 cashback na aanschaf van uw Tworby en ontvangt ook nog een gratis fietstas.

Wilt u vrijblijvend kennis maken met de Tworby?

Kom dan eens langs op een van de Tworby testdagen (<https://www.tworby.nl/agenda>) of bezoek het Tworby verkooppunt (<https://www.tworby.nl/verkooppunt-zoeker>) in uw buurt. Vraag hier de brochure aan (<https://www.tworby.nl/brochure-aanvragen>)



UNITED CONSUMERS TELECOM

Heeft u een mobiel telefoonabonnement bij KPN, Odido, Vodafone of Ben? Via UnitedConsumers ontvangt u iedere maand korting op de abonnementsprijzen van de bekende providers. Als lid van Vivent Langer Thuis krijgt u hier bovenop nog eens een extra korting. Of u nu kiest voor een Sim Only of abonnement met toestel, er is altijd een abonnement dat bij u past!

Voordelen van UnitedConsumers:

- Kortingsgarantie: iedere maand korting op uw bundel
- Direct een helder overzicht van de korting en totale prijs
- Breed assortiment met altijd een passend abonnement voor u
- Een vraag of advies nodig? Er staat altijd een gekwalificeerde adviseur voor u klaar!

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Leden van Vivent Langer Thuis ontvangen een extra korting van € 20,00 bij het afsluiten van een mobiel abonnement.

CONTACT

Telefoon: 040- 235 05 60

Website: www.viventlangerthuis.nl/voordelen/telecom

UNITED CONSUMERS TANKEN

Met de UnitedConsumers tankkaart tankt u met korting bij ruim 600 tankstations in heel Nederland. Er is altijd wel een tankstation bij u in de buurt waar u goedkoop kunt tanken. Bovendien zijn de aangesloten tankstation bemand, zodat u veilig kunt tanken en profiteert van de beste service.

Tanken met korting: zo makkelijk is dat:

- Vraag uw UnitedConsumers tankkaart aan
- Tank bij een van de 600 aangesloten tankstations
- Laat uw UnitedConsumers tankkaart scannen door de pompmedewerker
- Binnen 24 uur is uw korting bijgeschreven in uw persoonlijke UnitedConsumers bespaartegoed

KORTING VIVENT LANGER THUIS

- € 5,00 korting op uw eerste tankbeurt
- U krijgt 6 - 10 cent per liter korting op de landelijke adviesprijs en 1 - 3 cent per liter korting op de pompprijs

CONTACT

Telefoon: 040- 235 05 60.

Website: www.viventlangerthuis.nl/voordelen/tanken

UNITED CONSUMERS AUTOVERZEKERING

Via UnitedConsumers vergelijkt u makkelijk en snel meer dan honderd verschillende autoverzekeringen van verschillende verzekeraars. Bovenop de lage premie ontvangt u gemiddeld 10% korting.

Voordelen van een autoverzekering via UnitedConsumers:

- Betrouwbare tussenpersoon
- All-risk vanaf € 16,00 per maand
- Gemiddeld 10% korting op uw autoverzekering
- Een vraag of advies nodig? Er staat altijd een gekwalificeerde adviseur voor u klaar!

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Leden van Vivent Langer Thuis ontvangen een extra korting van € 50,00 bij het afsluiten van een autoverzekering.

CONTACT

Telefoon: 040- 235 05 60.

Website: www.viventlangerthuis.nl/voordelen/autoverzekering

UWASSISTENT - HUISHOUDELIJKE HULP

Gemak en ondersteuning waar u zich prettig bij voelt, dat is waar UWassistent voor staat. Bent u op zoek naar een fijne en betrouwbare hulp die u ondersteunt bij het huishouden? UWassistent regelt het voor u.

De huishoudelijke hulp ondersteunt met:

- Stofzuigen
- Dweilen
- Reinigen toilet
- Keuken schoonmaken
- Schoonmaken badkamer
- Wassen en strijken

... en meer!

Dit kunt u van UWassistent verwachten

- Snel een gescreende hulp
- Betrokken contactpersoon uit uw regio ('s-Hertogenbosch)
- Eerlijke prijzen
- Dienstverlening op basis van uw wensen
- Vaste toegewijde dienstverlener(s)

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Als lid van de Vivent Langer Thuis profiteert u van een mooie korting. Wanneer u gebruikmaakt van de diensten van UWassistent komen de eenmalige servicekosten van €14,95 te vervallen en u ontvangt een korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 085 201 3072
E-mail: regio.denbosch@uwassistent.nl
Website: www.uwassistent.nl/vivent

UWASSISTENT -TUINKLUSHULP

Gemak en ondersteuning waar u zich prettig bij voelt, dat is waar UWassistent voor staat. Heeft u misschien zelf weinig tijd voor het tuinonderhoud óf is het fysiek te zwaar? Of heeft u in en om huis een aantal klusjes die geklaard moeten worden? UWassistent regelt voor u een fijne en betrouwbare hulp.

De tuinhulp helpt o.a. met:

- Snoeien en grasmaaien
- Beplanten
- Onkruid wieden en schoffelen
- Terugkerend onderhoud

... en meer!

De klushulp helpt o.a. met:

- Schilderijen/spiegels/lampen ophangen
- Kasten (de)monteren
- Kleine schilderwerkzaamheden
- Kleine reparaties

... en meer!

De minimale afname voor tuin- en klushulp is twee uur per keer. De klushulpen verrichten géén elektriciteits- of loodgieterswerkzaamheden.

Dit kunt u van UWassistent verwachten

- Snel een gescreende hulp
- Betrokken contactpersoon uit uw regio ('s-Hertogenbosch)
- Eerlijke prijzen
- Dienstverlening op basis van uw wensen
- Vaste toegewijde dienstverlener(s)

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Als lid van de Vivent Langer Thuis profiteert u van een mooie korting. Wanneer u gebruikmaakt van de diensten van UWassistent komen de eenmalige servicekosten van €14,95 te vervallen en u ontvangt een korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 085 201 3072
E-mail: regio.denbosch@uwassistent.nl
Website: www.uwassistent.nl/vivent

UWASSISTENT – GEZELSCHAP

Gemak en ondersteuning waar u zich prettig bij voelt, dat is waar UWassistent voor staat. Bent u op zoek naar wat gezelligheid en heeft u behoefte aan een luisterend oor? UWassistent regelt het voor u.

Samen met u gezelschap:

- Koken
 - Spelletjes doen
 - Naar de markt
 - Familie of vrienden bezoeken
 - Kopje koffie drinken
 - Naar een afspraak
- ... en meer!

Dit kunt u van UWassistent verwachten

- Snel een gescreende hulp
- Betrokken contactpersoon uit uw regio
- Eerlijke prijzen
- Dienstverlening op basis van uw wensen
- Vaste toegewijde dienstverlener(s)

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden voor uzelf of uw naaste? U kunt tijdens een persoonlijk gesprek vrijblijvend kennismaken met Debbie Smits, de persoonlijke contactpersoon van UWassistent in regio 's-Hertogenbosch.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Als lid van de Vivent Langer Thuis profiteert u van een mooie korting. Wanneer u gebruikmaakt van de diensten van UWassistent komen de eenmalige servicekosten van €14,95 te vervallen en u ontvangt een korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 085 201 3072
E-mail: regio.denbosch@uwassistent.nl
Website: www.uwassistent.nl/vivent

UWASSISTENT – BEGELEIDING

Gemak en ondersteuning waar u zich prettig bij voelt, dat is waar UWassistent voor staat. Wilt u graag wat extra ondersteuning in het dagelijks leven? UWassistent regelt het voor u.

De begeleiding ondersteunt u bij:

- Lichte zorgtaken zoals aankleden
 - Boodschappen doen
 - Maaltijden klaarzetten
 - Structuur aanbrengen en behouden
 - Afspraken buitenshuis
- ... en meer!

Dit kunt u van UWassistent verwachten

- Snel een gescreende hulp
- Betrokken contactpersoon uit uw regio ('s-Hertogenbosch)
- Eerlijke prijzen
- Dienstverlening op basis van uw wensen
- Vaste toegewijde dienstverlener(s)

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden voor uzelf of uw naaste? U kunt tijdens een persoonlijk gesprek vrijblijvend kennismaken met Debbie Smits, de persoonlijke contactpersoon van UWassistent in regio 's-Hertogenbosch.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Als lid van de Vivent Langer Thuis profiteert u van een mooie korting. Wanneer u gebruikmaakt van de diensten van UWassistent komen de eenmalige servicekosten van €14,95 te vervallen en u ontvangt een korting op het uurtarief.

CONTACT

Telefoon: 085 201 3072
E-mail: regio.denbosch@uwassistent.nl
Website: www.uwassistent.nl/vivent

VEGRO ZORGWINKEL

Vegro is jouw zorgwinkel voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen.

Bij Vegro denken we niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. We luisteren, denken mee en adviseren. Omdat niets zo persoonlijk is als zorg. Jouw kwaliteit van leven verbeteren is onze missie. Ons zorghulpmiddel is het middel, niet het doel. Het hulpmiddel ondersteunt uitdagingen en geeft comfort. Voor iedereen, in elke fase van het leven. Het assortiment bestaat o.a. uit rollators, scootmobielen, sta op-stoelen, maar ook zwangerschaps- en kraamproducten, braces en fitnessartikelen.

Heb je interesse in een hulpmiddel? Kom naar onze nieuwe winkel in Den Bosch of kijk op onze website hoe we jou kunnen helpen. Ook als je tijdelijk hulp nodig hebt, helpen we je graag. Voor het gratis lenen van hulpmiddelen en advies hierover, zijn wij 24/7 telefonisch bereikbaar via 0900 – 288 77 66 (lokaal tarief). Vandaag vóór 21:00 besteld, de volgende werkdag in huis.

Voor hulp. Voor middelen. Samen zorgen we ervoor.

KORTING VIVENT LANGER THUIS

Leden van Vivent ontvangen 10% korting op ons volledige koopassortiment en maken gratis gebruik van het mobiliteitspakket (met de ledenpas gratis lenen van krukken, een rollator of een looprek).

CONTACT

Telefoon: 0900-2887766 (lokaal tarief)
e-mail: info@vegro.nl
website: www.vegro.nl

Zorgwinkel bij u in de buurt:

Den Bosch: Boschmeersingel 137

Kijk voor alle andere winkels en uitleenpunten op onze website.

VGZ

Of u nu 50-plusser bent of leeft met een chronische aandoening: u wilt een zorgverzekering die bij u past. Met de collectieve zorgverzekering via Vivent Langer Thuis bent u bij VGZ verzekerd zonder zorgen. Er is geen medische selectie voor de basis- én aanvullende verzekering, dus u bent altijd welkom!

KORTING VIVENT LANGER THUIS

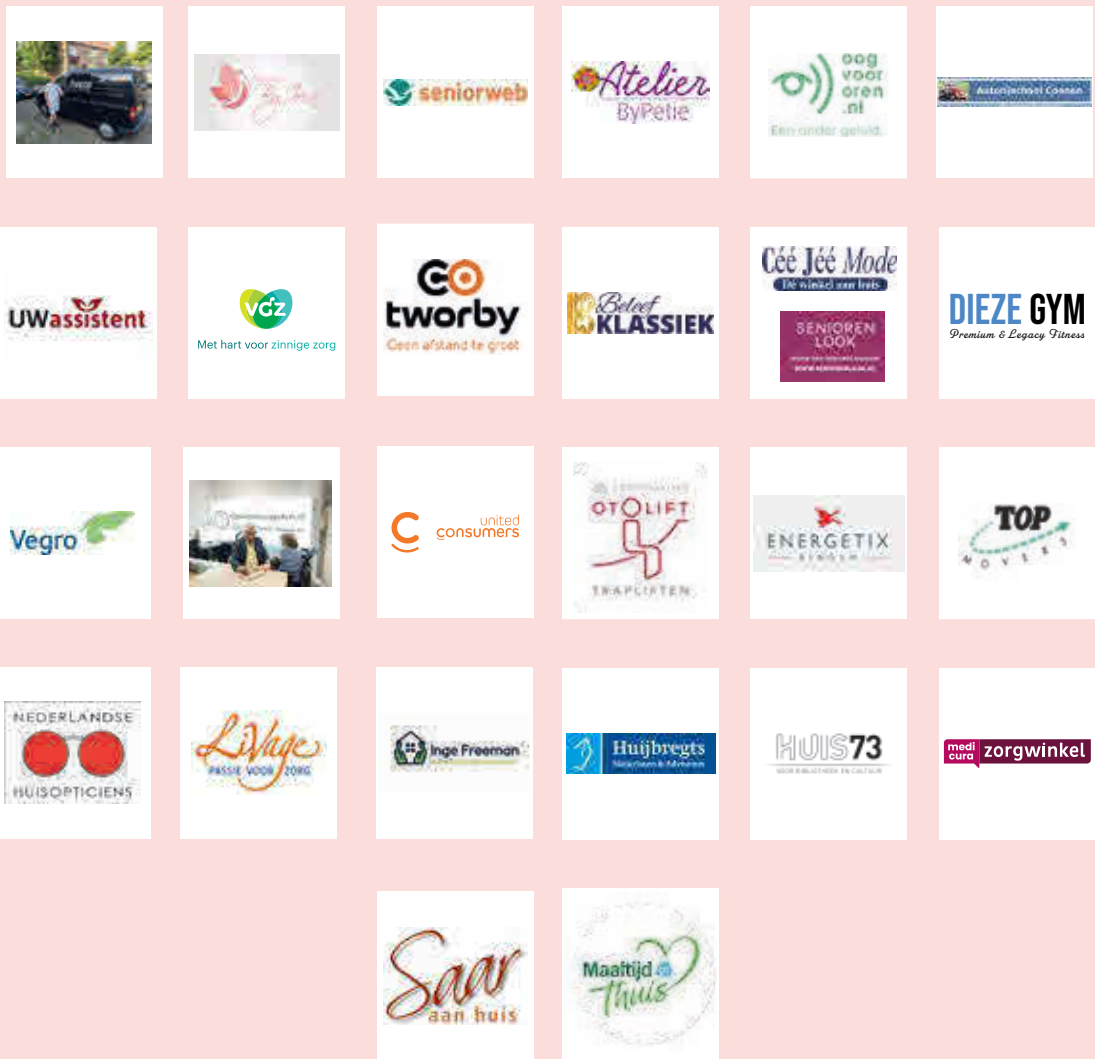
- Collectiviteitskorting op de aanvullende verzekering (15%) en op de tandverzekering (5%)
- Vergoeding lidmaatschap tot maximaal € 25,- per jaar
- Persoonlijke advies bij al uw zorg- en verzekeringsvragen

Kiest u naast een basisverzekering ook voor een aanvullende verzekering via Vivent Langer Thuis, dan profiteert u van nog meer voordeel:

- Extra uitgebreide vergoeding voor fysiotherapie
- Ruim budget voor cursussen en trainingen
- Ruime vergoedingen voor mantelzorg
Hoeveel u vergoed krijgt, hangt af van uw aanvullende pakket.

CONTACT

Telefoon: 0900 - 84 90
Website: www.vgz.nl/viventpas



AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Mevrouw van Echtelt, Joost van Roosmalen, Ilona van der Loos, Willia van Alebeek, Marja Smits, Nienke Loeffen, Inge van Zandvoort, Querine Lap, de samenwerkingspartners van Vivent Langer Thuis, Lindsey Jongen, Lieke van Raay, Diny van der Vleuten, Daniela van Gemert, Miriam van der Sman, Elise van den Besselaar, Gretha Huijgens en Wilma Spruijt.



PRIJSPUZZEL

Vivent Langer Thuis geeft 5 verrassingspakketjes weg! Los de puzzel op en maak kans op een leuke prijs. De 5 winnaars krijgen bericht en ontvangen hun cadeau thuis.

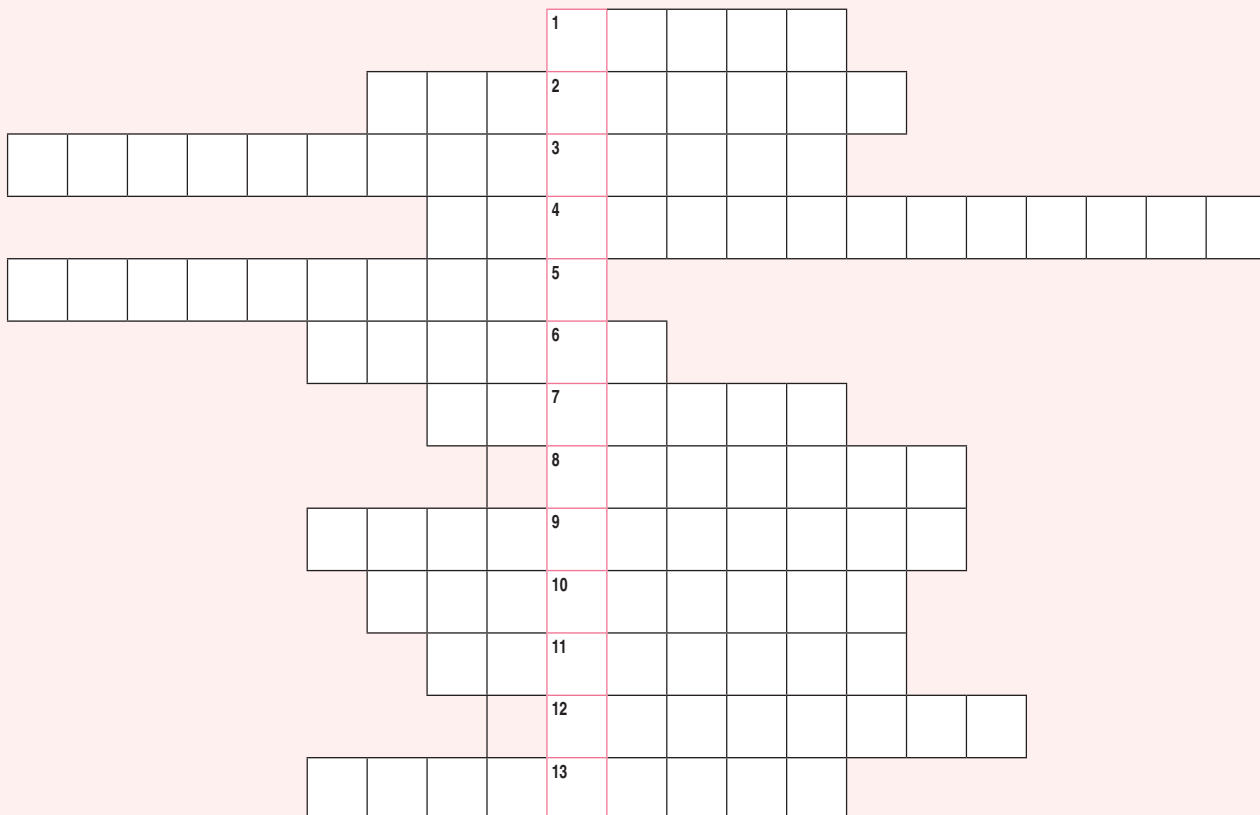
STUUR UW OPLOSSING VÓÓR 1 MAART 2024 MET VERMELDING VAN DE OPLOSSING EN UW ADRESGEGEVENS NAAR:

Vivent Langer Thuis
o.v.v. Prijsvraag Magazine
Antwoordnummer 10033
5200 VB 's-Hertogenbosch (postzegel niet nodig)

OF PER E-MAIL NAAR: langerthuis@vivent.nl

Plaats de antwoorden op de onderstaande vragen in de vakjes.
In de vakjes met een nummer verschijnt de oplossing.

1. In deze plaats bevindt zich het "Geniemuseum".
2. Naam van het oudste bakstenen woonhuis van Nederland.
3. Brabantse lekkernij.
4. Vroeger werden hier koekjes gebakken, nu is het een culturele ontmoetingsplek.
5. Naam van de ontwerper van het Sprookjesbos in de Efteling.
6. Zo zeggen we in Brabant doeï.
7. Natuurgebied in Boxtel.
8. De geboorteplaats van John de Bever.
9. Schilder van 'De Marskramer".
10. 'Koos Dobbelsteen' uit 'Zeg eens Aa".
11. Naam van het stadion van FC Den Bosch.
12. Dit was vroeger een sanatorium (in Rosmalen).
13. Zo heet de stad 's-Hertogenbosch tijdens carnaval.





**“Ik kom naar de
bijeenkomsten
omdat ik
geïnteresseerd ben
in de onderwerpen
en nadenk over de
toekomst”.**

COLOFON

Vivent Langer Thuis Magazine is een jaarlijkse uitgave van ledenorganisatie Vivent Langer Thuis. Dit magazine is exclusief voor leden met een Viventpas. We hebben dit blad zorgvuldig samengesteld in overleg met de ondernemers waarmee we samenwerken. Niets uit dit magazine mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming vooraf van de makers. Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

ONTWERP EN OPMAAK

Lindsey Jongen, Drukkerij Dekkers van Gerwen

DRUKWERK

Drukkerij Dekkers van Gerwen

OPLAGE

11.000 exemplaren

ADVERTENTIES

Advertenties in dit magazine kunnen alleen geplaatst worden door samenwerkingspartners van Vivent Langer Thuis. Heeft u interesse om onze samenwerkingspartner te worden? Neemt u dan contact op via langerthuis@vivent.nl of 088 - 163 70 00.

CORRESPONDENTIEADRES (GEEN POSTZEGEL NODIG)

Vivent Langer Thuis
Postbus 1700
5200 BT 's-Hertogenbosch

E-mail:
Website:

langerthuis@vivent.nl
www.viventlangerthuis.nl

VIVENT
zorgt!

