

**Vivent
Langer Thuis**

kompas voor lang leven thuis

Editie 2025 | Bewaarexemplaar

Magazine

Zelfstandig en veilig Langer Thuis

Doe het samen met Vivent

Tips voor Langer
Thuis wonen

Blijf fit door meer
beweging

Ledenvoordeel:
Exclusieve
aanbiedingen



Inhoud

Vivent Langer Thuis magazine



10

Positieve gezondheid
Mensen zijn niet hun aandoening.



12

Gezonde voeding
Wat betekent 'gezond eten' voor u?



16

Bent u een goede slaper?
Een goede nachtrust is belangrijk voor uw welzijn.



24

Voorkom een val met deze checklist
Een val kan vervelende gevolgen hebben.



30

Petra is mantelzorgster voor haar ouders
"We hebben gekkeken wat ze echt nodig hadden"



32

Mantelzorgers en hun onmisbare rol in de zorg
Een miljoen zorgmedewerkers in Nederland

04

Over Vivent Langer Thuis

06

Maak kennis met het Ledenpanel

08

Gezonde leefstijl en welzijn

14

Recept gezonde groenteomelet

18

Versterk uw lichamelijke balans

22

Langer Thuis Wonen

26

Thuis met technische hulpmiddelen

28

Regel tijdig uw bankzaken

34

"Zo lang als het kan thuis blijven wonen"

36

Actief meedoen in de samenleving...

38

Het belang van een sociaal netwerk...

40

Vervoer!

42

Meldpunt zorgwekkend gedrag...

44

Over Vivent

46

Iedereen zorgt in de wijk!

48

Samen werkingspartners

Voorwoord

Maartje Strik manager Vivent

Beste lezer,

Wat fijn dat u het nieuwe magazine van Vivent Langer Thuis weer in handen heeft. We hebben het met veel plezier gevuld met handige tips en mooie verhalen die u kunnen helpen om zelfstandig en prettig thuis te blijven wonen.

Er verandert veel in de zorg, en zelfredzaamheid wordt steeds belangrijker. De overheid wil graag dat we, waar het kan, zelf de regie houden: zelf doen als het lukt, thuis blijven als het kan, en digitaal waar mogelijk. Vivent Langer Thuis sluit daar goed op aan. Wij helpen u met hulpmiddelen en ondersteuning, zodat u zo lang mogelijk in uw eigen huis kunt blijven wonen.

Maar zelfredzaamheid gaat niet alleen over wat u lichamelijk nog kunt. Het gaat ook over hoe u zich voelt, of u contact heeft met anderen, en of u nog geniet van de dingen die u leuk vindt. In dit magazine leest u niet alleen over praktische hulp, maar ook over hoe u mentaal en sociaal sterk kunt blijven, zodat u zich prettig voelt in uw eigen huis.

Met uw lidmaatschap van Vivent Langer Thuis krijgt u niet alleen korting op

hulpmiddelen en diensten, maar staan we ook klaar met advies en ondersteuning. We vinden het belangrijk om u te helpen op een manier die bij u past, zodat u met een gerust gevoel thuis kunt blijven wonen.

Veel leesplezier, en ik hoop dat u weer inspiratie en steun vindt in dit magazine.

Hartelijke groet,

Maartje Strik

Manager Vivent





**Vivent
Langer Thuis**
kompas voor lang leven thuis

Over Vivent Langer Thuis

Vivent Langer Thuis (VLT) is een ledenorganisatie voor u: de ouder wordende mens die zo lang mogelijk gezond, zelfstandig en veilig thuis wil blijven wonen. VLT ondersteunt u met actuele informatie en werkt samen met partners die diverse diensten en producten leveren.

VLT werkt samen met leveranciers die diensten en producten aanbieden die voor u interessant zijn om langer thuis te kunnen blijven wonen. Als lid van VLT kunt u bij de aangesloten partners met korting producten aanschaffen of diensten afnemen.

En u bent van harte welkom op de activiteiten en informatiebijeenkomsten die wij voor u organiseren. Het is altijd gezellig en u steekt er

ook nog iets van op! Graag ontmoeten we u op één van de evenementen in 2025.

Vivent Langer Thuis is onderdeel van Stichting Vivent, maar voert een eigen stijl met een eigen logo.

Marcia Gevers, Wilma Spruit en Pien Middeldorp zijn de medewerkers van VLT. (Marcia ontbreekt op de foto)



Contact

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

E-mail

langerthuis@vivent.nl

Website

www.viventlangerthuis.nl

Bel

088 163 7360
(tussen 09:00 en 16:00 uur)

Schrijf

Antwoordnummer 10033
5200 VB 's-Hertogenbosch



Vivent Langer Thuis heeft een nieuw logo!

VLT hoort bij zorgorganisatie Vivent maar heeft een eigen opdracht en doelgroep: Langer Thuis blijven wonen en zelf je zorg organiseren.

De politiek in Nederland is erop gericht ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen;

hierdoor wordt een toenemend beroep op de (ouderen)zorg opgevangen én tegemoetgekomen aan de wens van veel ouderen om zo lang mogelijk thuis te wonen en zelf regie over het eigen leven te houden. Het nieuwe logo van VLT geeft dat weer.



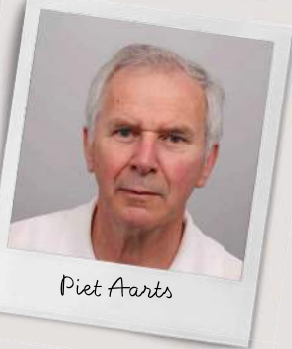
Maak kennis met het Ledenpanel Vivent Langer Thuis

Wat vindt u belangrijk? Hoe kunnen wij u het beste ondersteunen? En hoe bereiken we u op de juiste manier? Samen met het Ledenpanel zoeken we naar antwoorden op deze vragen. Het panel is dit jaar van start gegaan en denkt mee over hoe we onze leden optimaal kunnen helpen. In dit artikel stellen de leden van het panel zich graag aan u voor.

Piet Aarts

"Ik ben Piet Aarts, 77 jaar en woon in Den Bosch-Noord. Ik heb vier kinderen en negen kleinkinderen. Voor mijn pensioen werkte ik als bedrijfskundige en docent. Nu ben ik onder andere vrijwilliger bij Natuurmonumenten en schrijf ik boeken over zelfredzaamheid, hightech en survival.

Het is belangrijk dat Vivent Langer Thuis dicht bij haar leden staat, en het ledenpanel draagt hieraan bij. Ik vind het goed als er regelmatig nieuwe panelleden komen, zodat er steeds weer nieuwe ideeën en ervaringen gedeeld worden met het Vivent Langer Thuis management."



Piet Aarts



Margot Hermans

Margot Hermans

"Langer Thuis is niet zomaar een titel, het is werkelijkheid. In het ledenpanel bespreken we hoe we dat kunnen waarmaken. De ideeën die we aandragen, komen vaak uit onze eigen ervaring of uit onze omgeving. We zijn allemaal op leeftijd en denken mee over hoe we gezond en actief thuis kunnen blijven wonen. We besteden aandacht aan onze leefomgeving, mobiliteit, gezondheid (zowel fysiek als mentaal), en aan hulpmiddelen die het leven makkelijker maken. Ook kijken we naar organisaties die persoonlijke ondersteuning bieden. Gezondheid en de toekomst interesseren mij, daarom heb ik me aangesloten bij het ledenpanel."

Hein Heling

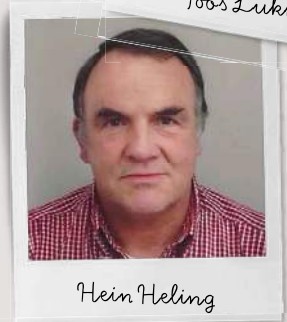
"Mijn naam is Hein Heling en ik ben lid van het ledenpanel van Vivent Langer Thuis. Toen ik gevraagd werd om deel te nemen, heb ik meteen ja gezegd. Ik vind het belangrijk om medeverantwoordelijkheid te dragen binnen de organisatie. Ik hoop op een positieve manier bij te dragen aan de beslissingen die genomen worden voor de leden."

Toos Lukkassen

"Toen ik in het Vivent Langer Thuis magazine las dat er panelleden gevraagd werden was ik meteen enthousiast. In verschillende bestuursfuncties had ik veel contact met ouderen en bovendien behoor ik zelf tot de doelgroep en maak ik gebruik van de diensten van Vivent Langer Thuis. Graag wil ik dan ook samen met de andere panelleden een bijdrage leveren."



Toos Lukkassen



Hein Heling

Wilt u ook bijdragen aan het ledenpanel?

Stuur dan een e-mail naar langerthuis@vivent.nl. We komen meerdere keren per jaar samen.



Gezonde leefstijl en welzijn

We weten allemaal dat gezond leven belangrijk is: goed eten, genoeg water drinken en elke dag bewegen. Maar wat is er nog meer nodig om gezond en prettig ouder te worden?

Naast voeding en beweging zijn ook goede nachtrust, sociale contacten en mentale uitdaging belangrijk. Heeft u weleens gedacht aan een puzzel maken, een andere route nemen naar uw clubje, of een goed boek lezen? Dit soort activiteiten houden uw hersenen scherp en dragen bij aan uw welzijn.

In dit hoofdstuk leest u over gezondheid, een lekker recept, makkelijke balansoefeningen en tips voor een betere nachtrust. Wat gaat u proberen?

