



**Vivent  
Langer Thuis**

kompas voor lang leven thuis

Editie 2026 | Bewaarexemplaar

# Magazine

## Zelfstandig en veilig Langer Thuis

Tips voor Langer  
Thuis wonen

Blijf fit door meer  
beweging

Ledenvoordeel:  
Exclusieve  
aanbiedingen



# Inhoud

## Vivent Langer Thuis magazine



**16**  
Samen thuis met Dementie



**34**  
Digitaal meedoen



**18**  
Elkaar ontmoeten en iets nieuws proberen



**38**  
Iet Adorf aan het woord



**28**  
Vegro is meer dan een zorgwinkel



**46**  
Wegwijs in de zorg -wie wat waar

**04**  
Over Vivent Langer Thuis

**05**  
Terugblik op 2025

**06**  
Het ledenpanel van Vivent Langer Thuis

**08**  
Gezonde leefstijl & welzijn

**10**  
Recept: pastaschotel

**12**  
Wat is ondervoeding

**14**  
Tips om veilig te fietsen

**25**  
Een veilig huis is langer thuis

**26**  
Personen-alarmering

**30**  
Wonen voor ouderen

**32**  
Goed voorbereid de winter door

**40**  
Vervoersmogelijkheden

**42**  
Het levens-testament

**44**  
Vivent en Vivent Langer Thuis

**50**  
Samenwerkingspartners

# Voorwoord

Maartje Strik manager Vivent



Beste lezer,

Fijn dat u het magazine Vivent Langer Thuis leest. Wij zijn trots dat u lid bent. Ook dit jaar heeft het team van Vivent Langer Thuis haar best gedaan om er een inspirerend en praktisch blad van te maken, vol verhalen en tips die u kunnen helpen om met plezier en vertrouwen thuis te blijven wonen.

De zorg blijft in beweging, zich aanpassend aan de beschikbaarheid van mensen en middelen en de wensen van u als inwoner. Steeds vaker kijken we samen hoe u zelf de regie kunt houden, welke hulpmiddelen het leven gemakkelijker kunnen maken en hoe we elkaar kunnen ondersteunen? Bij Vivent geloven we dat

langer thuis wonen niet **alleen** draait om goede zorg en praktische oplossingen, maar ook om welzijn, verbondenheid en plezier in het dagelijks leven.

In dit magazine leest u meer over onze diensten en hulpmiddelen. U vindt er ook persoonlijke verhalen van mensen. We hopen dat deze verhalen u inspireren om actief, vitaal en met een goed gevoel in uw eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen. Met uw lidmaatschap van Vivent Langer Thuis profiteert u van voordelen en kortingen, maar belangrijker nog: u staat er niet alleen voor. Wij zijn er om met u mee te denken, te adviseren en u te ondersteunen op de manier die het beste bij u past.

Ik wens u veel leesplezier en hoop dat dit magazine u nieuwe ideeën en vertrouwen geeft om uw eigen weg te vinden in het langer thuis wonen.

*Maartje Strik*

Hartelijke groet,  
Maartje Strik Manager Vivent



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

## Over Vivent Langer Thuis

Vivent Langer Thuis (VLT) is onderdeel van zorgorganisatie Vivent, maar werkt vanuit een eigen opdracht en met een eigen doelgroep. VLT richt zich op mensen die zo lang mogelijk zelfstandig willen wonen en daarbij zelf de regie over hun zorg en welzijn willen houden.

De overheid stimuleert dat ouderen langer thuis blijven wonen. Dat vermindert de druk op de ouderenzorg én sluit aan bij de wens van veel mensen: zelfstandig blijven, in de eigen vertrouwde omgeving. Vivent Langer Thuis helpt daarbij. Door u te informeren, te inspireren en te verbinden met betrouwbare aanbieders van producten en diensten die het dagelijks leven thuis aangenamer en veiliger maken.

Als Vivent-lid ontvangt u mooie kortingen bij aangesloten aanbieders én krijgt u toegang tot boeiende én gezellige informatiebijeenkomsten. U ontmoet er anderen, doet nieuwe inspiratie op en blijft betrokken. Vergeet bij uw bezoek niet uw Vivent-pas mee te nemen.

In 2026 organiseren we weer allerlei evenementen waar we u graag verwelkomen.

**Bent u er de volgende keer ook bij?**  
Aanmelden voor een bijeenkomst of evenement kan eenvoudig via onze website: [www.viventlangerthuis.nl/](http://www.viventlangerthuis.nl/) evenementen. We hopen u snel (weer) te ontmoeten!

*Marcia Gevers,  
Pien Middeldorp en  
Wilma Spruit zijn de  
medewerkers van  
VLT.*

### Contact

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

### E-mail

[langerthuis@vivent.nl](mailto:langerthuis@vivent.nl)

### Website

[www.viventlangerthuis.nl](http://www.viventlangerthuis.nl)

### Telefoon

088 163 7360  
Bereikbaar op dinsdag  
en donderdag tussen  
09.00 – 12.00 uur

### Postadres

Antwoordnummer 10033  
5200 VB 's-Hertogenbosch



# Terugblik op 2025

Samen beleefd, samen geleerd

### Een goede start

Wat hebben we in 2025 veel moois met elkaar meegemaakt! We traptten het jaar af met een nieuw initiatief: de maandelijkse wandeling. Een fijne manier om in beweging te blijven, elkaar te ontmoeten en verhalen te delen.

### Ontmoeten, inspireren, verbinden

We hebben ook veel geleerd. Tijdens de bijeenkomst Etiketten lezen liet diëtist Ineke van der Meer-Buitenhuis zien waar u op kunt letten bij verpakkingen. Zo maakt u makkelijker gezonde keuzes. We genoten van een gezellige lunch, waar Bert van Zutphen ons vertelde over de rijke geschiedenis van Mariaoord.



Eef van Op Dorp gaf duidelijke en praktische tips over sparen en omgaan met geld. Heel herkenbaar en nuttig.

Ook de bijeenkomsten Valpreventie en Dementie werden goed bezocht. Een bezoeker aan de informatiebijeenkomst dementie maakte ons een mooi compliment: "Wat een fijne en goed verzorgde middag was het. We hebben handvatten gekregen en ik begrijp mijn moeder nu beter."

### Hoogtepunt van het jaar

En als klap op de vuurpijl: de informatiemarkt met filmmiddag! Wat een fijne dag vol ontmoeting, inspiratie en ontspanning. Dank aan alle bezoekers, partners en vrijwilligers die 2025 zo waardevol maakten.





# Aan het woord: het ledenpanel van vivent langer thuis

Het ledenpanel van Vivent Langer Thuis bestaat al weer anderhalf jaar en komt een paar keer per jaar samen. Natuurlijk om te brainstormen over de ledenorganisatie: welke thema's zijn belangrijk en actueel, hoe gaan we communiceren en wat kan Vivent langer Thuis anders doen?

Maar naast dit brainstormen, neemt het ledenpanel ook de tijd om met elkaar in gesprek te gaan, verhalen te delen en tips uit te wisselen. Het ledenpanel is dan ook een grote informatiebron voor Vivent Langer Thuis. Momenteel bestaat het ledenpanel uit vier leden.

En daarnaast, niet geheel onbelangrijk, is het altijd weer een gezellig samenzijn. Zo is er laatst gesproken over wat het betekent om ouder te worden en hoe Vivent Langer Thuis hierbij kan ondersteunen.

## Piet Aarts

Na mijn pensionering werd ik me nog sterker bewust van de eindigheid van het leven. Ook kreeg ik het gevoel dat ik naast de maatschappij kwam te staan. Ik dacht veel na over wat ik allemaal beter of anders had moeten doen. Gelukkig realiseerde ik me vrij snel, dat continue terugkijken geen enkele zin heeft en dat er, ook als je iets ouder bent, nog veel te beleven valt. Ik geniet nu van mijn gezin, vrijwilligerswerk en hobby. Lichamelijk en geestelijk wordt het op mijn 78ste langzaam iets minder, maar daar valt best mee te leven.

## Margot Hermans

Ouder worden gaat vanzelf. Het is niet iets wat je tegen kunt gaan. Maakt het uit op welke manier je leeft, wat je eet, of hoeveel je beweegt? Ik weet het niet. Zelf ben ik blij dat ik er steeds weer een jaartje bij kan tellen. Ik vind het fijn om vooruit te blijven kijken. Wel beseft ik dat ik door de jaren niet meer zo beweeglijk, actief en alert ben. Dit zijn dingen die je inlevert.



Piet Aarts



Margot Hermans

Maar ook dat heeft zijn charme. De omgeving gaat anders naar je kijken, net als ik de omgeving nu anders zie. Ik ben nu vaak bewuster. Ook gebeurtenissen vallen mij vaker op. Voorwerpen, geluiden, geuren, gebouwen, producten en mensen; alles brengt een herinnering met zich mee. Soms beseft je dat het leven anders had kunnen lopen, of dat je anders had kunnen reageren op bepaalde dingen.

Het belangrijkste vind ik de vele herinneringen die naar boven komen. Alle positieve waarnaar je met plezier op terugkijkt. Deze kun je vaak nog met je omgeving delen. Ouder worden is vooruit blijven kijken en genieten van de mooie dingen die je nog mag én kunt beleven. Ondanks dat het wereldje om je heen kleiner wordt, blijf positief.

## Hein Heling

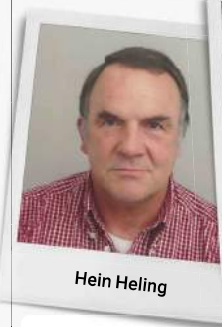
Ik heb een technische achtergrond. Na de LTS en de MTS, heb ik de HTS afgerond. Ik werkte bij diverse grote bedrijven, waaronder Philips in Eindhoven en ProRail in Utrecht en Rotterdam. Mijn laatste baan was bij ProRail in Eindhoven, bij Operationeel beheer. Daar hield ik me vaak bezig met koperdiefstal:

proces-verbaal opmaken en zorgen dat het bij justitie terecht kwam. Ouder worden gaat voor mij vanzelf: met of zonder kleine gebreken.

## Toos Lukkassen

Mijn levenservaring uit het inmiddels lange leven dat ik heb, is vooral dankbaar te zijn voor de gelukkige momenten. Verdriet is mij niet bespaard gebleven zoals velen in deze levensfase.

Het geïnteresseerd blijven in de wereld om mij heen, het onderhouden van sociale contacten en te kunnen genieten van de kleine dingen gun ik iedereen. Voor mij is altijd een belangrijk motto: geen zorgen voor de dag van morgen!



Hein Heling



Toos Lukkassen

## Wilt u ook bijdragen aan het ledenpanel?

Graag zouden we het ledenpanel willen uitbreiden. Wilt u meedenken? Mail dan naar [langertuis@vivent.nl](mailto:langertuis@vivent.nl) met als onderwerp ledenpanel. We komen een paar keer per jaar samen. Onder het genot van een kopje koffie of thee praten we over uiteenlopende onderwerpen. Gezelligheid staat voorop.