

# In Oldebroek doet iedereen mee

## Genieten is van alle leeftijden

Het cliché zegt dat u "achter de geraniums gaat zitten" als u ouder wordt, maar oud zijn hoeft niet saai te zijn! Er zijn zoveel mooie momenten waar u misschien van kunt genieten: vrijwilligerswerk, een

mooie fietstocht maken of een lekker appeltaartje op het terras. Het leven biedt volop mogelijkheden, juist op oudere leeftijd. En als het even niet lukt, helpen we u graag, zodat ook u kunt genieten.



## Gewoon gemak



**Aanpassingen aan uw woning**  
Ouder worden betekent vaak dat we dingen veranderen om het leven gemakkelijker en aangenamer te maken. Een belangrijk onderwerp om over na te denken, is wonen. Als u graag in uw huidige woning wilt blijven, zijn er verschillende maatregelen die u kunt treffen om uw huis comfortabeler en veiliger te maken.

U bent zelf verantwoordelijk om dit op tijd te (laten) doen. Om dit meer onder de aandacht te brengen, is er binnen de gemeente Oldebroek een subsidie beschikbaar: Gewoon Gemak. Deze regeling biedt financiële ondersteuning voor kleine aanpassingen die de veiligheid en het gemak in uw woning verbeteren.

### Wat kunt u doen

Denk bijvoorbeeld aan het verlagen van drempels, het plaatsen van antislipvloeren, het installeren van wandbeugels in de badkamer of het aanbrengen van goede verlichting in trappenhuizen. De subsidie bedraagt 50% van de in aanmerking komende kosten, met een maximum van €500,00 per woning.

### Aanvraag indienen en meer informatie

Wilt u meer informatie of een aanvraag indienen? Neem dan contact op met Stichting Welzijn Ouderen (SWO) via (038) 376 27 16 of [info@swogemeente-oldebroek.nl](mailto:info@swogemeente-oldebroek.nl).



## Handige informatie

**De Luisterlijn:** Wilt u praten over angst, verdriet of juist blijdschap? U kunt 24 uur per dag gratis en anoniem terecht bij de Luisterlijn. Bel naar 088 0767 000 of kijk op [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).

**Stichting Welzijn Ouderen:** SWO biedt verschillende activiteiten en diensten voor senioren. Bent u benieuwd wat er allemaal te doen is? Neem een kijkje op [www.swogemeente-oldebroek.nl](http://www.swogemeente-oldebroek.nl) of bel naar 038 376 2716.

**Welzijnswerkers ouderen gemeente Oldebroek:** Kirsten Leendertse en Mariëtte van Raalte houden zich bezig met waardig ouder worden. Ze komen graag in contact met inwoners en lokale ondernemers. Heeft u een goed idee of wilt u meedenken over Oldebroek als leeftijdsvriendelijke gemeente? Neem gerust contact op via: [welzijn@oldebroek.nl](mailto:welzijn@oldebroek.nl) t.a.v. welzijn ouderen.

**Het Sociaal Team:** Voor vragen over vrijwilligerswerk, mantelzorg, wonen, zorg en ondersteuning. De medewerkers denken graag mee en ondersteunen waar dat kan.

• Inloopsprekuren: Werkdagen van 10.00 - 12.00 uur. MFC De Brinkhof Wezep, Mariënrade 3. Neem contact op via 0525 63 83 33 of [sociaalteam@oldebroek.nl](mailto:sociaalteam@oldebroek.nl).

## Lang zullen we leven!

Dankzij de vooruitgang in de gezondheidszorg bereiken steeds meer mensen een hoge leeftijd. De levensverwachting voor zowel mannen als vrouwen ligt inmiddels boven de 80 jaar. Die ervaren we steeds langer in goede gezondheid. En wat betekent dit voor u? Hoe haalt u het meeste uit uw gezonde jaren vanaf uw pensioen? Waar haalt u de veerkracht vandaan wanneer u geconfronteerd wordt met tegenslagen, zoals het verlies van dierbaren of wanneer uw lichaam niet meer werkt zoals voorheen?

Ouder worden is veel meer dan alleen gezond blijven. Het gaat ook om het vinden van een fijne plek om te wonen, het omarmen van waardevolle relaties en actief kunnen deelnemen aan de samenleving.

Deze themapagina biedt inzicht in wat het betekent om ouder te worden in de Gemeente Oldebroek. Hoewel dit uitdagingen met zich meebrengt, willen we vooral benadrukken dat we voor elkaar moeten zorgen en dat we iets voor elkaar kunnen betekenen.

## Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)

### Vorbereiden op de toekomst

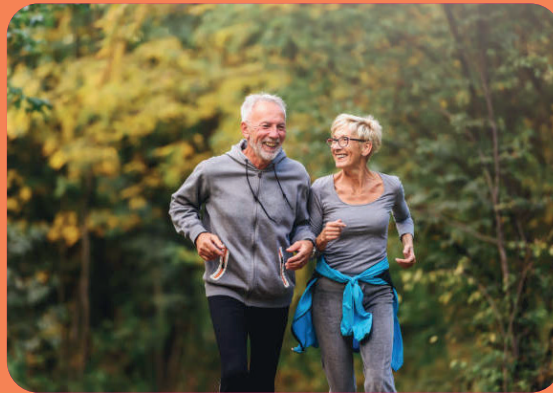
**Een jaar ouder, een jaar wijzer!** Om u voor te bereiden op de toekomst kan het fijn zijn om met iemand te praten over het ouder worden. Elk jaar ontvangen inwoners van de gemeente Oldebroek die 75 of 85 jaar worden een uitnodiging van de vrijwillige Ouderenadviseurs (VOA's) van Stichting Welzijn Ouderen voor een gezellig huisbezoek.

De vrijblijvende gesprekken met de VOA's zijn er om ervoor te zorgen dat u zo lang mogelijk prettig en zelfstandig kunt blijven wonen. Ze geven handige informatie over wonen, welzijn en zorg, zodat u weet wat er in de buurt beschikbaar is en waar u terecht kunt voor hulp – als u dat wilt.

Stichting Welzijn Ouderen maakt van elke jaargang een rapport om te zien hoe het met de ouderen gaat en waar misschien nog behoefte aan is. De laatste jaren zijn er mooie ontwikkelingen. Zo heeft driekwart van de 75-jarigen geen hulp nodig in het dagelijks leven, en 85% gebruikt een smartphone, computer of tablet. Ook onder de 85-jarigen blijkt maar liefst 57% digitale middelen te gebruiken. Dit geeft ons een mooi inzicht in de vitaliteit en digitale vaardigheden van onze ouderen.

### Een bezoek aanvragen

Heeft u geen uitnodiging ontvangen, maar bent u toch geïnteresseerd in een huisbezoek? U kunt altijd contact opnemen met Stichting Welzijn Ouderen via [info@swogemeente-oldebroek.nl](mailto:info@swogemeente-oldebroek.nl) of bellen naar (038) 376 27 16. De VOA's komen graag bij u langs, ongeacht uw leeftijd!



## Blijf Fit en Actief

**Ouder worden is een natuurlijk proces, maar hoe vitaal u blijft, bepaalt u deels zelf. Een gezonde levensstijl met aandacht voor beweging, voeding en een positieve instelling is de sleutel. Makkelijker gezegd dan gedaan, maar we helpen graag.**

### Goed Bezig Oldebroek helpt mee

De buurtsportcoaches van Goed Bezig helpen ouderen actief te blijven, onder andere door valpreventie en fittesten. Daarnaast zijn er beweeggroepen speciaal voor ouderen. Zo kunt u op een leuke en veilige manier actief blijven en in contact komen met leeftijdsgenoten. Misschien is de beweegactiviteit Fit bij de koffie iets voor u? U bent welkom op maandag van 09.00 – 10.00 uur in De Kamphal in Wezep of om 13.00 – 14.00 uur in De Talter in Oldebroek. Iedereen is welkom, ongeacht ervaring of conditie.

Daarnaast kunt u ook zelf in beweging blijven door bijvoorbeeld te zwemmen, fietsen of wandelen.

### Gezonde voeding en voldoende rust

Een gevarieerd dieet met voldoende groenten, fruit, vezels en eiwitten helpt om het lichaam sterk te houden. Ook is voldoende water drinken en het beperken van suiker en zout belangrijk. Goede nachtrust draagt daarnaast bij aan zowel fysieke als mentale gezondheid. Op 8 april organiseren Goed Bezig en Zorggroep De Akker een workshop over een goede nachtrust. Meer informatie hierover is te vinden via [goedbezigoldebroek.nl](http://goedbezigoldebroek.nl).

### Blijf positief en flexibel

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee, maar een positieve instelling helpt om uitdagingen het hoofd te bieden. Blijf nieuwsgierig, stel doelen en geniet van de dingen die u energie geven.

Voor meer tips, adviezen of inschrijvingen kunt u contact opnemen met Leefstijlcoach Laura Daanen via [leefstijl@oldebroek.nl](mailto:leefstijl@oldebroek.nl) of bel 06 57 62 98 59. Of bezoek het gratis inlooppunt van het leefstijlloket op dinsdagochtend van 10.00- 12.00 uur in MFC De Brinkhof in Wezep.

Deze pagina is tot stand gekomen door het Platform Informele Ondersteuning, Sociaal Team en de gemeente Oldebroek. Vragen, opmerkingen of ideeën? Mail naar: [secretaris@pio-oldebroek.nl](mailto:secretaris@pio-oldebroek.nl).

Gemeente  
**Oldebroek**

**Sociaal team**  
Gemeente Oldebroek

**PIO**  
Platform Informele  
Ondersteuning