

Later  
is Nu



2025

| hoş geldiniz | bon bini | bienvenue | bienvenido | marhaba

welko

Koffie  
en thee  
gratis

# Bavel en Nieuw Wolfslaar

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

## Prettig ouder worden in Bavel en Nieuw Wolfslaar

Op een prettige manier thuis ouder worden, dat willen we allemaal! En gelukkig hebben we daar zelf ook invloed op. Uw leefstijl en de dagelijkse keuzes die u maakt, doen ertoe! De preventie campagne 'Later is Nu' is bedoeld voor thuiswonende senioren in Bavel en Nieuw Wolfslaar.

Beroepskrachten uit Bavel informeren u over onderwerpen die u belangrijk vindt. En gaan met u in gesprek. Ook maakt u tijdens de bijeenkomsten kennis met buurtbewoners van uw eigen leeftijd. Dat is niet alleen gezellig, maar ook belangrijk. Want contact met mensen in uw omgeving helpt zeker bij langer prettig thuis wonen. Meld u daarom aan voor alle bijeenkomsten waar u interesse in hebt!

### Waar?

De bijeenkomsten worden gehouden in:

- **Dorpshuis 't Klooster**  
Jack van Gilsplein 1 | Bavel
- **Korenmolen De Hoop**  
Schoutenlaan 75 | Bavel

### Aanmelden:

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren:  
076 - 525 15 02



### Inhoud

Startbijeenkomsten.....	4
Wonen in je eentje.....	5
Vitaal blijven.....	6
Positieve gezondheid.....	6
Uw woning aanpassen of verhuizen?.....	7
Van babbeltruc tot brandpreventie.....	7
Veilig online.....	8
Workshop Stevig op de Pedalen.....	8
Alles over reizen met de bus.....	9
Zorg of huishoudelijke hulp nodig?.....	10
Thuis wonen met dementie.....	10
Bewuste zorgkeuzes.....	11
Slotbijeenkomst.....	12

## Waarom Later is Nu?

Misschien heeft u al gemerkt dat het leven van ouderen vandaag de dag heel anders is dan voorheen. Deels in positieve zin: de meeste mensen leven langer in goede gezondheid. Maar misschien maakt u zich soms ook zorgen: er is minder zorg en hulp en u moet veel meer zelf doen.

Daarom nodigen we u graag uit voor **Later is Nu**. Door deze bijeenkomsten te bezoeken, ontdekt u hoe u zich kunt voorbereiden op het ouder worden. Beroepskrachten uit Bavel delen belangrijke ontwikkelingen en geven praktische tips.

En misschien nog wel belangrijker: u gaat in gesprek met leeftijdgenoten uit uw directe omgeving over vragen en oplossingen. Want juist die onderlinge contacten zijn belangrijk. De bijeenkomsten zijn daarom kleinschalig van opzet.



### Startbijeenkomsten

Tijdens de afwisselende startbijeenkomst proeft u waar **Later is Nu** over gaat. Ook maakt u kennis met de bewonersorganisaties uit Bavel.

**We sluiten af met een gezellig (gratis) samenzijn met een hapje en een drankje.** Iedereen is welkom!

De startbijeenkomst is op twee middagen. Het programma is hetzelfde.

#### *Waar en wanneer?*

**Dorpshuis 't Klooster** | dinsdag 18 februari | 14.00 - 16.00 uur

**Dorpshuis 't Klooster** | woensdag 19 februari | 14.00 - 16.00 uur

#### **Meld u aan:**

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



### Wonen in je eentje

Wist u dat één op de drie 75-plussers alleen woont? En dat brengt allerlei uitdagingen met zich mee. U moet veel zelf regelen. Dat geldt voor praktische dingen, zoals klusjes en geldzaken. Maar ook voor ontspanning en sociaal contact. Soms gaat dat bijna vanzelf, maar het kan ook lastiger zijn. Tijdens deze bijeenkomst bespreekt een deskundige van het Mentaal Gezondheidscentrum met u hoe u contact houdt met anderen en eenzaamheid voorkomt. We staan stil bij het verschil tussen rouw, depressie en dementie. En we gaan in gesprek over de vraag: hoe blijft u zinvol bezig? We delen daarom ook een handig overzicht uit van activiteiten in Bavel. En een sociaal werker van WIJ/Zorg voor elkaar Breda vertelt wat er te doen is in de buurt.

#### *Waar en wanneer?*

**Korenmolen De Hoop** | dinsdag 11 maart | 14.00 - 16.00 uur

**Dorpshuis 't Klooster** | woensdag 2 april | 10.00 - 12.00 uur



## Vitaal blijven

Lekker fit en vitaal blijven, wie wil dat niet? Gelukkig heeft u dat voor een deel zelf in de hand. Voeding en beweging hebben namelijk veel invloed op uw vitaliteit.

Tijdens deze bijeenkomst gaat u zelf onder deskundige begeleiding bewegen. Natuurlijk hebben we speciaal aandacht voor valpreventie! U kunt altijd meedoen, óók als u een beperking heeft.

Na de pauze bespreken we hoe u, ook met een kleine portemonnee, gezonde keuzes maakt. Dit onderdeel wordt geleid door een diëtiste.

### Let op!

Dit is een populaire bijeenkomst, wacht dus niet te lang met inschrijven.

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster** | donderdag 20 maart | 10.00 - 12.00 uur  
**Korenmolen De Hoop** | maandag 31 maart | 14.00 - 16.00 uur



## Positieve gezondheid

Positieve gezondheid, bestaat dat dan? Ja zeker! Bij positieve gezondheid gaat het erom dat u niet alleen kijkt naar kwalen en gebreken, maar naar het totaalplaatje. Het accent ligt niet op ziekte, maar op wat u zelf kunt doen en hoe uw leven betekenisvol kan blijven of weer kan worden. Deze benadering van gezondheid is ontdekt door een Nederlandse arts en heeft intussen wereldwijd navolging gekregen.

U gaat zelf aan de slag om op een leuke manier anders naar (uw) gezondheid te kijken.

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster** | dinsdag 18 maart | 14.00 - 16.00 uur  
**Dorpshuis 't Klooster** | dinsdag 1 april | 14.00 - 16.00 uur



## Uw woning aanpassen of verhuizen?

Vraagt u zich wel eens af of u in uw huidige woning wilt of kunt blijven wonen? Wat zijn de voor- en nadelen?

Tijdens deze bijeenkomst doorlopen we in groepjes een checklist met vragen. Zo ontdekt u of uw woning geschikt is om ouder in te worden.

Ook is er een maatwerkadviseur van woningcorporatie Laurentius. Zij geeft informatie over huurmogelijkheden.

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster** | vrijdag 7 maart | 14.00 - 16.00 uur  
**Korenmolen De Hoop** | maandag 17 maart | 14.00 - 16.00 uur



## Van babbeltruc tot brandpreventie

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

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster**  
dinsdag 25 maart | 10.00 - 12.00 uur  
**Korenmolen De Hoop**  
maandag 7 april | 14.00 - 16.00 uur

### Meld u aan:

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02

**63%**  
van de bezoekers wil door de campagne actief met een bepaalde vraag of onderwerp aan de slag



## Veilig online

We regelen steeds meer zaken online. Aan de ene kant waarschuwt men vaak voor internetcriminaliteit. Aan de andere kant biedt de digitale wereld veel gemak en mogelijkheden. U maakt op een leuke manier kennis met de digitale wereld. U ontvangt tips en adviezen waar u direct mee aan de slag kunt. Er is volop tijd voor vragen. Alle deelnemers krijgen een goodie-bag.

Doet u mee? Deze bijeenkomst wordt gegeven door vrijwilligers van Cyber Ambassadeurs Breda en Digi-Taalhuis Breda.

**Dorpshuis 't Klooster** | donderdag 3 april | 10.00 - 12.00 uur

**Dorpshuis 't Klooster** | donderdag 10 april | 14.00 - 16.00 uur



## Workshop Stevig op de Pedalen

Fietsen is een gezonde en goedkope manier om van A naar B te komen. Helaas zijn ouderen relatief vaak betrokken bij fietsongelukken. Spierkracht, balans en reactiesnelheid worden minder. Gelukkig is verbetering met de juiste techniek wel mogelijk.

Doe daarom mee met deze workshop van Veilig Verkeer Nederland. Voor de pauze maakt u kennis met de theorie. Na de pauze gaat u zelf aan de slag met laagdrempelige beweegoefeningen voor spierkracht, lenigheid en balans. Ook krijgt u handige tips om te controleren of uw fiets goed afgesteld staat.

Deze workshop is bij uitstek bedoeld voor ouderen die graag fietsen, maar zich soms onzeker voelen. Als deelnemer krijgt u een leuk presentje waarmee u nóg veiliger fietst!

*Waar en wanneer?*

**Dorpshuis 't Klooster** | woensdag 26 maart | 14.00 - 16.00 uur



## Alles over reizen met de bus

Veel senioren zien er als een berg tegenop: het moment dat auto rijden niet langer veilig kan. Gelukkig is de bus een goed alternatief. Speciaal voor bewoners die zelden of nooit met de bus reizen, organiseren we een gratis rondrit met een Bravo-stadsbus door Bavel en omgeving.

Na de rondrit ontdekt u hoe u kunt betalen in de bus en hoe de reisplanners werken.

Een belangrijke bijeenkomst dus, want de bus vergroot uw zelfstandigheid en daarmee uw wereld. Wacht dus niet te lang om er kennis mee te maken. Bezoekers ontvangen na afloop een **gratis dagkaart**, zodat u binnenkort lekker een dagje weg kan met de bus!

*Waar en wanneer?*

**Dorpshuis 't Klooster**

dinsdag 8 april

14.00 - 16.00 uur



**82%**  
van de bezoekers  
kan de geboden  
informatie goed  
gebruiken

**Meld u aan:**

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02



## Zorg of huishoudelijke hulp nodig?

Ouderdom komt met gebreken en dus kan het zijn dat u hulp nodig hebt bij dagelijkse activiteiten. Maar wat betekent dat voor de mantelzorg? En wat als die er niet is? Welke hulpmiddelen zijn er en wat kosten die? En wanneer komt u in aanmerking voor hulp en zorg van een zorgverlener?

In deze bijeenkomst gaan we daarover met elkaar in gesprek. Deskundigen uit Bavel geven informatie en beantwoorden uw vragen.

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster** | maandag 10 maart | 10.00 - 12.00 uur

**Dorpshuis 't Klooster** | donderdag 27 maart | 10.00 - 12.00 uur



## Thuis wonen met dementie

Dementie komt steeds vaker voor en ook met deze ziekte kunt u vaak nog jaren op een prettige manier thuis wonen. Maar misschien maakt u zich zorgen; omdat de zorg voor uw naaste met Alzheimer u zwaar valt. Of misschien vraagt u zich af wat dementie betekent als u alleen woont? Ook bespreken we hoe u het beste om kunt gaan met iemand die dementie heeft.

Deskundigen uit Bavel geven informatie en beantwoorden vragen van u en uw naasten. Ook gaat u met elkaar in gesprek om ervaringen en oplossingen te delen.

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster** | vrijdag 14 maart | 10.00 - 12.00 uur

**Korenmolen De Hoop** | maandag 24 maart | 14.00 - 16.00 uur



## Bewuste zorgkeuzes

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

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

### Waar en wanneer?

**Dorpshuis 't Klooster**  
woensdag 19 maart | 14.00 - 16.00 uur

**Dorpshuis 't Klooster**  
vrijdag 4 april | 14.00 - 16.00 uur

### Meld u aan:

- Via [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02

**81%**  
van de bezoekers heeft  
nieuwe buurtgenoten  
leren kennen



## Slotbijeenkomst

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

*Waar en wanneer?*

**Dorpshuis 't Klooster**

dinsdag 15 april | 14.00 - 16.00 uur

Zorg  
voor  
elkaar  
Breda



Gratis!

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

### Meld u aan:

- Via: [www.laterisnubreda.nl](http://www.laterisnubreda.nl)
- Stuur een e-mail naar: [samen@laterisnubreda.nl](mailto:samen@laterisnubreda.nl)
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 02

Bent ú op tijd goed  
voorbereid voor de toekomst?

**Ontmoet leeftijdgenoten uit de buurt**