

Bewust ouder worden

Denk vandaag al aan morgen



Inhoud

Op naar een gezonde oude dag in de wijk. Begin vandaag	4
Blijf bewegen, vooral op latere leeftijd	6
De ouderenverpleegkundige	7
Wat kan de diëtist voor u betekenen?	8
Waarom regelmatig naar de tandarts belangrijk blijft, ook met een prothese	10
Smoesjes aan de deur. Een veel voor-komende vorm van oplichting	11
Ouderenadvies	12
Wijkcoach	13
Welzijn op Recept	14
Wijkcentrum Alleman	15
Financieel café	16
De GGZ Inloop Gewaardeerd en Gezien	17
Odensehuis Amstelveen	18
Individuele begeleiding (WMO)	19
Valpreventie	20
Buurthulp: voor en door buurtgenoten	21
Contactcirkel: elke dag even contact	22

Op naar een gezonde oude dag in de wijk. Begin vandaag.

‘Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn,’ hoor ik vaak in mijn spreekkamer. Alle 80-plussers die ik spreek willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, eigen regie houden over hun leven.

Dat valt echter niet altijd mee. Hoe pak je dit aan? Hier is in de afgelopen decennia veel onderzoek naar gedaan. Onderzoekers hebben gebieden in de wereld onderzocht waar mensen ouder worden dan elders. Dit worden de ‘blue zones’ genoemd, onder andere in Italië en Japan.

Factoren die bijdragen aan een hoge levensverwachting

Een van de factoren die bijdraagt aan een hoge levensverwachting is leefstijl. Gezonde voeding en voldoende beweging helpen om het lichaam in een goede conditie te houden. Dat leefstijl belangrijk is niet verrassend. Andere beschermende factoren die de onderzoekers ontdekten waren zingeving en het onderhouden van sociale contacten. Een doel hebben om ’s ochtends je bed voor uit te komen is belangrijk.

De bewoners in de blue zones hadden allemaal een belangrijke rol binnen hun gemeenschap, ongeacht hun leeftijd. Zij hielpen bij het werken op het land tot op hoge leeftijd en bij de opvang van kleine kinderen. Met sociale contacten, mensen ontmoeten, samen leuke dingen doen hou je het brein actief, wat de kans op dementie verkleint.

Wat kunnen wij met deze onderzoeksbevindingen in onze wijk?

Investeren in een gezonde oude dag is niet iets voor later. Het begint vandaag, met gezonde voeding en voldoende beweging vanaf de kinderleeftijd. Als je je leven lang actief bent is dat makkelijker vol te houden tot op hoge leeftijd dan als je pas na je 60ste actief wordt. In onze wijk zijn genoeg mogelijkheden om sociale contacten op te doen. Bij buurtcentrum Alleman zijn bijvoorbeeld veel activiteiten en Participe is altijd op zoek naar vrijwilligers. Ook als u de 80 gepasseerd bent kunt u een bijdrage leveren aan een goede wijk, bijvoorbeeld door u als vrijwilliger in te zetten.



In deze folder leest u wie wij zijn en hoe we u kunnen ondersteunen bij het streven naar een vitale, zelfredzame oude dag. Laatst sprak ik een 90-jarige vrouw op mijn spreekuur. ‘Dokter, met het ouder worden duurt alles langer, alles gaat moeizamer. Maar al met al valt het reuze mee. En weet u wat zo fijn is?’

Op mijn leeftijd hoef ik niets meer. Ik hoef alleen maar te doen wat ik zelf wil. Hoe mooi is dat?’ Ik wens jullie allen een mooie oude dag met veel betekenisvolle ontmoetingen.

Els Licht

Huisarts & kaderarts* ouderengeneeskunde

* Een kaderarts ouderengeneeskunde is een arts met extra kennis van ouderenzorg. Deze arts denkt mee bij complexe gezondheidsvragen, kijkt naar wat voor iemand belangrijk is in het dagelijks leven en helpt om zorg goed op elkaar af te stemmen, liefst gewoon thuis.

Blijf bewegen, vooral op latere leeftijd.

Regelmatig bewegen is belangrijk, juist als u ouder wordt. Het helpt uw spieren en gewrichten soepel te houden, vermindert de kans op vallen en draagt bij aan een goede balans en conditie. Daarnaast kan bewegen uw stemming verbeteren en zorgt het voor meer energie in het dagelijks leven.

U hoeft niet per se intensieve sport te beoefenen om de voordelen te merken. Wandelen, fietsen, tuinieren of lichte oefeningen thuis zijn al heel waardevol. Probeer elke dag een beetje in beweging te blijven, op een manier die bij u past.

Wij van Fysiotherapie Dekker kunnen u hierbij ondersteunen. Samen kunnen wij kijken welke vorm van bewegen het beste bij u past, zeker als u klachten heeft of onzeker bent over bewegen. De fysiotherapeuten van fysiotherapie Dekker hebben veel ervaring in het informeren naar veilig ouder worden en kunnen u helpen met gerichte oefeningen voor kracht, balans en mobiliteit, en u begeleiden om veilig en verantwoord actief te blijven.

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is het advies om minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen, zoals wandelen of fietsen. Dit mag u ook verspreiden over de dag, bijvoorbeeld in blokjes van 10 minuten. Voor ouderen is het daarnaast belangrijk om ook aandacht te besteden aan spierkracht en balans.



SPIERKRACHT
EN BALANS

Luister goed naar uw lichaam en bouw rustig op. Samen bewegen, bijvoorbeeld met een vriend(in) of in een groep, maakt het niet alleen gezelliger maar helpt ook om gemotiveerd te blijven.

Bankras | Dekker

- Den Bloeyenden Wijngaardt 3d
1183JM Amstelveen
- Paca.nl.amstelveen
- 020 - 6418641

De ouderenverpleegkundige.

Huisartsenpraktijk Bankras heeft 2 ouderenverpleegkundigen, Ellen en Annemarie. Onze functie is ontstaan doordat de ouderen tegenwoordig langer thuis moeten blijven wonen.

We zeggen niet voor niks “ouderdom komt met gebreken” en daar komen wij in beeld. Liefst komen wij al eerder in beeld om de ouderen voor te bereiden op de uitdagingen en ongemakken van het ouder worden voordat de problemen ontstaan. Dit noemen we proactieve zorgplanning.

Mocht u zulke uitdagingen of ongemakken tegenkomen dan kunt u via de huisarts een afspraak laten

inplannen bij één van ons. Soms wil de huisarts u eerst zelf op het spreekuur zien om te beoordelen of een medisch probleem eerst aangepakt moet worden. De huisarts is namelijk voor de medische zorg en wij zijn er voor de zorgbegeleiding.

Tijdens onze eerste afspraak met u brengen we uw thuissituatie in kaart. Waar loopt u tegenaan en is er een mogelijkheid voor ondersteuning. Daarnaast kunnen we indien nodig een valanalyse afnemen of een uitgangsmeting doen met betrekking tot uw geheugen. Wij werken nauw samen met onze collega's in de wijk o.a. fysiotherapie en diëtist maar ook onze collega's uit Alleman kunnen veel voor u betekenen.

Samen met elkaar proberen we dat u zo lang mogelijk en zo goed mogelijk zelfstandig te laten functioneren in uw leefomgeving. Maar u heeft ook een eigen verantwoordelijkheid in uw ontwikkelproces van het ouder worden, dit noemen we eigen regie.

Heeft u nog vragen ga dan langs bij uw huisarts en wie weet tot ziens!

Ellen en Annemarie



Wat kan de diëtist voor u betekenen?

Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. U zou kunnen merken dat u minder energie heeft, sneller moe bent of minder eetlust heeft.

Bewustwording is stap één, dit zoveel mogelijk voorkomen is stap twee. Juist dan is goede voeding extra belangrijk. Uw lichaam heeft meer eiwitten nodig om de spieren sterk te houden. Ook vitamines en mineralen ondersteunen uw weerstand en vitaliteit.



De diëtist is specialist op het gebied van voeding en leefstijl. Samen kijken we naar wat u nodig heeft. U krijgt praktische adviezen die passen bij uw dagelijkse leven en smaakvoorkeuren.

Daarnaast kan de diëtist metingen doen, zoals gewicht en buikomvang, om uw gezondheid goed in beeld te brengen.

Let op signalen zoals

- Kleding dat losser gaat zitten.
- Minder kracht en energie voelen.
- Sneller een vol gevoel of minder eetlust hebben.

U kunt kiezen voor een eenmalig gesprek of begeleiding over een langere periode.

Vergoeding

U heeft recht op 3 uur dieetadvies per kalenderjaar vanuit de basisverzekering.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak

- 020 - 6403156
- info@dietistennet.nl
- Diëtistenpraktijk Renate de Schaap
- Medisch Centrum Bankras
- Den Bloeyenden Wijngaerd 3



Waarom regelmatig naar de tandarts belangrijk blijft, ook met een prothese.

Veel mensen denken dat een bezoek aan de tandarts niet meer nodig is als ze een prothese, kronen of implantaten hebben. Toch is het juist op oudere leeftijd belangrijk om de mond goed te laten controleren. De mond is namelijk de spiegel van je gezondheid.

Een gezond gebit en tandvlees hebben invloed op het hele lichaam. Ontstekingen in de mond kunnen bacteriën verspreiden die een rol spelen bij hart- en vaatziekten. Daarom helpt een goede mondverzorging niet alleen om pijn en infecties te voorkomen, maar ook om het hart en de bloedvaten gezond te houden.

Ook medicijnen hebben vaak invloed op de mondgezondheid. Veel medicijnen veroorzaken een droge mond, waardoor er minder speeksel wordt aangemaakt. Speeksel beschermt normaal gesproken de tanden en het tandvlees tegen gaatjes en ontstekingen. Met een droge mond kunnen gaatjes en tandvleesproblemen dus sneller ontstaan zelfs bij mensen met een prothese want ook het tandvlees en de slijmvliezen kunnen geïrriteerd of ontstoken raken.

Een gezonde mond maakt eten en praten prettiger, voorkomt pijn en draagt bij aan een beter algemeen welzijn. Of u nu nog eigen tanden heeft, prothese, kronen of implantaten een regelmatige controle blijft de beste stap naar een gezonde mond en een fitter lichaam.



Regelmatig naar de tandarts of mondhygiënist gaan helpt om problemen op tijd te ontdekken. Zij kunnen het gebit controleren, het tandvlees nakijken en advies geven over de juiste verzorging.

Smoesjes aan de deur. Een veel voorkomende vorm van oplichting.

Ouderen worden tegenwoordig makkelijk slachtoffer van babbeltrucs. Dit is een veel voorkomende vorm van oplichting. Hoe herkent u een babbeltruc?

- **Smoesjes aan de deur:** Ze vragen om een glas water, pen, of doen zich voor als een reparateur of thuiszorgmedewerker.
- **Nepagenten of bankmedewerkers:** Ze bellen of komen langs en beweren dat uw bankrekening niet veilig is of dat u slachtoffer bent van een inbraak, om zo uw bankpas, pincode of kostbaarheden in handen te krijgen.
- **Afleiding bij pinautomaat:** Iemand kijkt mee tijdens het pinnen, leidt u af en steelt uw pas.
- **Verkoop aan de deur:** Ze dwingen u tot snelle, onverwachte aankopen.

Om dit tegen te gaan, houdt u de deur dicht. Vraag altijd om een legitimatie, geef nooit een bankpas en/of pincode.

Wat te doen bij een vermoeden?

- Direct 112 bellen, doe aangifte en laat bankpassen blokkeren bij de bank.
- Ter voorkoming van financiële schade, houdt uw opnamelimiet bij de bank zo laag mogelijk.
- Bij het kopen van een nieuwe telefoon is het belangrijk de oude telefoon in de fabrieksinstellingen te zetten alvorens u deze telefoon doorverkoopt of ter recycling aanbiedt. Dit om te voorkomen dat een bankieren app erop blijft staan.



In wijkcentrum Alleman liggen folders voor meer tips. Wilt u mij spreken dan kan dit op de **eerste vrijdag van de maand tussen 13:00 uur en 14:00 uur** in wijkcentrum Alleman of via mail: hilco.kappert@politie.nl

Ouderenadvies.

De ouderenadviseurs van Participe Amstelland geven gratis informatie en advies op maat, op het gebied van wonen, welzijn en zorg aan 65-plussers en hun mantelzorgers.

Wanneer u graag met iemand uw situatie wilt bespreken of vragen heeft op het gebied van wonen, welzijn en of zorg, dan kunt u bij de ouderenadviseur terecht.

Wat kan een ouderenadviseur voor u doen?

Er kunnen zich omstandigheden voordoen waarbij u te maken krijgt met situaties waar u advies of ondersteuning bij nodig heeft. Situaties waar u wellicht nog nooit mee te maken heeft gehad.

U kunt een ouderenadviseur inschakelen om in gesprek te gaan, en indien u dat wenst met mensen uit uw omgeving. De ouderenadviseur kijkt samen met u naar uw persoonlijke situatie. Uw vragen en de beslissing wat gedaan kan worden blijft natuurlijk geheel aan u.

De ouderenadviseur heeft een adviserende, ondersteunende en bemiddelende rol. Wanneer u dat

wenst, kan de ouderenadviseur met uw toestemming contact leggen met de daarvoor in aanmerking komende personen en/of instanties.

Het Ouderenadvies wordt gefinancierd door de gemeente en is voor haar inwoners kosteloos beschikbaar.

Contact

U kunt gebruik maken van het (telefonisch) spreekuur of u kunt een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Dat kan gebeuren op één van onze locaties, maar ook bij u thuis. U kunt contact opnemen via ons algemene nummer.

Amstelveen:

- 020 - 5 430 440
- team.amstelveen@participe.nu



Wijkcoach.



Iedere wijk in Amstelveen heeft een wijkcoach. De wijkcoach weet wat er speelt in de wijk en heeft zicht op alle zorgnetwerken, activiteiten en cursussen. De wijkcoach wil graag samen met jou en buurtbewoners werken aan een prettige, sociale sfeer in de wijk.

De wijkcoach wil graag samen met buurtbewoners werken aan een prettige, sociale sfeer in de wijk en is hierbij uw eerste aanspreekpunt als het gaat om:

- Wat er te doen is in de wijk
- Waar je terecht kan met vragen

- Wanneer je iets wil ondernemen of een goed idee hebt
- Wanneer je contacten zoekt in de wijk

De wijkcoach stimuleert initiatieven om het woon- en leefplezier te verhogen en denkt mee over de juiste aanpak. Hij of zij helpt uw ideeën vorm te geven en maakt door een breed netwerk de verbinding met de juiste bewoners of organisaties.

Welzijn op Recept.

Heeft u frisse, nieuwe energie nodig? Of bent u op zoek naar meer gezondheid en balans maar weet u niet zo goed hoe u dit moet aanpakken? In dat geval is Welzijn op Recept een uitkomst!

Met Welzijn op Recept geeft u uw eigen welzijn een krachtige impuls door met een deskundige coach een nieuwe activiteit te zoeken.

Met een welzijnscoach kijkt u welke mogelijkheden en kansen bij uw leeftijd en leefsituatie passen. Waar krijgt u energie van? Welke interesses, talenten en ambities heeft u? De coach geeft u net dat duwtje in de rug en spant zich vol enthousiasme – en gratis! – in om met u op zoek te gaan naar creatieve oplossingen. Daarbij staan altijd uw wensen, mogelijkheden en talenten centraal.

Samen met een welzijnscoach kijkt u welke mogelijkheden en kansen bij uw leeftijd en leefsituatie passen.



Welzijn op Recept is gebaseerd op zes geluksfactoren:

1. Denk positief en optimistisch
2. Leef betekenisvol
3. Leef bewust en geniet
4. Interacteer met anderen
5. Zorg voor een gezonde leefstijl
6. Deel je geluk

Contact over welzijn op recept

Zoekt u een manier om uw welzijn een impuls te geven? Neem dan vrijblijvend contact op met Participe Amstelland. Wij helpen u verder!

- 020 - 5 430 430
- wijkcoach.amstelveen@participe.nu

Wijkcentrum Alleman.



Wijkcentrum Alleman is een warme en open ontmoetingsplek in het hart van Amstelveen waar buurtgenoten elkaar vinden.

Of je nu binnenloopt voor een kop koffie, een goed gesprek of om mee te doen aan een activiteit. De sfeer is ontspannen en laagdrempelig.

Voor bezoekers is Alleman een plek om even onder de mensen te zijn, nieuwe gezichten te ontmoeten of juist vertrouwde bekenden tegen te komen. Vrijwilligers maken hier iedere dag het verschil door hun tijd, aandacht en talenten in te zetten voor de wijk, en ervaren hoe waardevol het is om samen iets op te bouwen. De vele activiteiten zorgen ervoor dat deelnemers niet alleen iets nieuws leren, in beweging zijn of creatief bezig zijn, maar ook verbinding vinden met anderen.

Zo is Wijkcentrum Alleman meer dan een gebouw. Het is een plek waar mensen zich gezien en welkom voelen. Iedereen is welkom om mee te doen, mee te denken of gewoon binnen te lopen. Samen maken we de wijk warmer, gezelliger en sterker.

Je bent van harte welkom!

Financieel café.

Soms zijn geldzaken en papierwerk best moeilijk. En het kan gebeuren dat je even het overzicht kwijt bent. Het invullen van een formulier kan dan net zo lastig lijken als het beklimmen van een berg! Maar gelukkig is er het Financieel Café.

Heb je hulp nodig om met geld om te gaan? Wil je weten of je ergens recht op hebt? Wil je tips om geld te besparen? Je kunt langskomen bij het Financieel Café. Wij geven gratis en vrijblijvend advies en hulp.

Waarvoor kun je bij ons terecht?

- Ordenen van je administratie
- Lezen van brieven en uitleg geven over de inhoud
- Aanvragen en activeren DigiD
- Online aanvragen van een uitkering, voorziening of regeling
- Ondersteuning bij het invullen van formulieren zoals het aanvragen van kwijtscheldingen, (bijzondere) bijstand, minimaregelingen en WMO
- Maken van een overzicht van je inkomsten en uitgaven
- Maken van een overzicht van je schulden en betalingsafspraken

- Helpen bij het vinden van digitale informatie zoals pensioen-overzichten en UWV/SVB specificaties
- Belastingen en toeslagen, zoals huur- en zorgtoeslag
- Bellen met of doorverwijzen naar andere instanties/hulp bij het maken van een afspraak
- Bijzondere gebeurtenissen in je leven (scheiding, pensioen, ziekte, werkloos worden)

Wij leggen geen gegevens van bezoekers vast; je privacy is gewaarborgd.

Meer informatie?

- Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaardt 1, Amstelveen
- Elke woensdag 10:00 - 12:00 uur
- 020 - 5 430 440 (Participé Amstelland) of 06 - 40 02 08 45 (Humanitas Amstelland)

De GGZ Inloop Gewaardeerd en Gezien.

De GGZ Inloop 'Gewaardeerd & Gezien' is een ontmoetingsplek in Amstelveen waar iedere bezoeker van harte welkom is. Ontmoeting en gezellig samen zijn staan hierbij centraal. Vijf dagen per week kan iedereen die graag onder de mensen wil zijn terecht in de inloop.

Sommige mensen hebben hun hele week vol gepland en hebben genoeg activiteiten. Maar juist voor de mensen die thuis zitten door psychische klachten als somberheid, angst of depressie en behoefte hebben aan wat contact met anderen, kan de inloop een uitkomst zijn. Er is geen indicatie nodig.

Medewerkers en vrijwilligers bieden activiteiten aan en er is altijd verse koffie en thee. De inloop is een prettige plek waar je contact met elkaar hebt. Ook kan je meedoen aan activiteiten zoals een gezamenlijke wandeling, een spelletjesmiddag of samen lunch of een avondmaaltijd maken - maar niets is verplicht. Er staat van alles op het programma.

Tijdens de inloop is er altijd een medewerker van Participé aanwezig als aanspreekpunt.

Aan de activiteiten zijn geen kosten verbonden, we vragen wel een kleine bijdrage voor eventuele maaltijden.

Heb je zin om eens een praatje te maken, je verhaal te vertellen of om lotgenoten te ontmoeten? Kom eens langs en kijk of het iets voor je is! Heb je misschien vooraf vragen? Je kunt altijd een e-mail sturen:

- Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaardt 1, Amstelveen
- Elke dinsdag 9:00 - 15:00 uur
- ggzinloopamstelveen@participé.nu



Odensehuis Amstelveen.

Het Odensehuis Amstelveen is een inloophuis en ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie en hun naasten.

Het doel is om u te ondersteunen zodat u een actief en zinvol leven kunt blijven leiden. In het Odensehuis staat uw leven centraal, niet uw geheugenverlies of dementie. U ontmoet er andere mensen en ziet dat iedereen uniek en waardevol is.

Iedereen welkom, ongeacht leeftijd of achtergrond. Een diagnose of indicatie is niet nodig. Of u nu alleen komt of samen met mensen die belangrijk voor u zijn, u bent van harte welkom. U kunt vrij inlopen en komen en gaan wanneer u wilt. Ook naasten kunnen bij ons terecht voor advies en steun.

In het Odensehuis kunnen mensen gewoon zichzelf zijn. Het is geen dagbesteding, maar een ontmoetingsplek waar bezoekers, vrijwilligers en professionals samenwerken. Hier komt u mensen tegen die begrijpen wat u doormaakt.

In het Odensehuis blijft u actief. We kijken naar wat mensen willen en kunnen, we inspireren elkaar en denken niet in beperkingen.

We ondernemen van alles. Er zijn groepsactiviteiten, zoals samen bewegen op muziek, wandelen, culturele en creatieve activiteiten. Dat helpt om je goed te (blijven) voelen. Sommige mensen komen alleen voor het bewegen, dat kan. Anderen komen alleen voor de koffie of de lunch. Alles is mogelijk, u kunt komen en gaan wanneer u wilt. Regelmatig maken we een uitstapje.

Het Odensehuis bevindt zich aan de Bourgondischelaan 43 in Amstelveen, midden in de wijk. U kunt vijf dagen per week bij het Odensehuis terecht, tussen 9:30 en 15:30 uur. Dagelijks is er een lunch. We vragen u om een bijdrage van € 3 voor deelname (koffie/thee en activiteiten). Voor de lunch vragen we € 4 extra. Iedereen kan hierbij aanschuiven.

- 020 - 4 412 401 of 06 - 12706001
- odensehuis@participe.nu

Individuele begeleiding (WMO).

Het dagelijks leven kan soms lastig zijn om zelfstandig te organiseren, bijvoorbeeld bij het huishouden, administratie, persoonlijke verzorging of het plannen van de dag. Door medische of sociale omstandigheden lukt dit niet altijd (meer).

Participe Amstelland biedt individuele begeleiding aan huis om u te helpen weer grip te krijgen op uw leven. Samen werkt u aan structuur, het regelen van dagelijkse zaken en het opbouwen en onderhouden van sociale contacten.



De begeleiding is gericht op het versterken van uw zelfredzaamheid en eigen regie: taken worden niet overgenomen, maar samen geoefend.

Waarbij kunt u ondersteuning krijgen?

- administratie en post
- boodschappen doen
- omgaan met apparaten
- medicijninname
- contact leggen met organisaties
- omgaan met een beperking
- dagindeling en activiteiten
- actief blijven en deelnemen aan de samenleving
- in beweging blijven

Contact

Heeft u vragen of wilt u begeleiding aanvragen?

- Participe Amstelland
- individuelebegeleiding@participe.nu
- 020 - 543 04 40

Aanvragen via de gemeente (WMO)

Woont u in Amstelveen? Neem contact op met het Amstelveenloket

- 020 - 540 49 11
- amstelveenloket@amstelveen.nl

Valpreventie.

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent.

Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig uw ogen laten controleren zijn belangrijk.

Wat is uw risico op vallen? laat u testen.

Wilt u weten wat uw risico op vallen is? Dit kunt u laten testen. Afhankelijk van de uitslag van de test, kan Participe u helpen om een val te voorkomen.

U KUNT UW
VALRISICO
LATEN TESTEN



Op verschillende locaties en bij bepaalde evenementen kunt u de test laten afnemen, zonder afspraak te maken.

Tijd en lokaties zijn te vinden op de website

- www.participe-amstelland.nu/hoe-sterk-staat-u-valrisicotesten

U kunt ook online een test doen op:

- www.testjevalrisico.nl

Buurthulp: voor en door buurtgenoten.

Soms is een klein gebaar al genoeg om iemands dag een stukje makkelijker of gezelliger te maken. Buurthulp van Participe Amstelland brengt mensen bij elkaar: inwoners die wat hulp kunnen gebruiken en buurtgenoten die graag iets voor een ander doen.

Of het nu gaat om een praatje, samen boodschappen doen of een klusje in huis, we kijken samen wat nodig is en zoeken een vrijwilliger in de buurt die past.

Voor wie is Buurthulp?

Buurthulp is er in Amstelveen voor zelfstandig wonende ouderen en mensen met een beperking die niemand in de buurt hebben om op terug te vallen. Heb je langere tijd hulp nodig? Dan denken we graag mee over een oplossing.

Wat kan Buurthulp voor je doen?

Onze vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld:

- Even langskomen voor een gezellig praatje of een spelletje.
- Samen op pad, zoals een wandeling door het park of een boodschap doen.
- Een handje helpen bij kleine klusjes, zoals de tuin bijhouden of een brief schrijven.

Vrijwilliger worden?

Wil jij af en toe iets betekenen voor iemand in je buurt? Als Buurthulp-vrijwilliger bepaal je zelf hoe vaak en op welke manier je wilt helpen. Je krijgt ondersteuning en als je kosten maakt, kunnen die eventueel vergoed worden.

Als vrijwilliger bij Participe kun je daarnaast rekenen op:

- Goede begeleiding en een duidelijke vrijwilligersovereenkomst
- Waardering en aandacht voor jouw ontwikkeling
- 25% korting op cursussen van Participe

Voor alle vrijwilligers vraagt Participe een VOG aan, maar daar hoeft jij niets voor te doen.

Meer weten of meedoen?

Kun jij wat hulp gebruiken of wil je zelf iets betekenen voor een ander? Neem contact op met Buurthulp:

- buurthulp@participe.nu
- 020 - 641 33 33

Contactcirkel: elke dag even contact.

Vindt u het ook fijn om elke dag even iemand te spreken? Doe mee met de Contactcirkel in Amstelveen!

Agnes woont alleen en kent weinig mensen in de buurt. Met haar familie heeft ze soms contact, maar niet dagelijks. Wat als ze in huis valt en niemand kan bereiken?

Herkent u zich in deze situatie? Dan is de Contactcirkel misschien iets voor u. Met de Contactcirkel van Participe blijft u niet onopgemerkt. U maakt deel uit van een groep mensen die dagelijks telefonisch contact met elkaar heeft. Zo weet u dat er altijd iemand is die aan u denkt. Als het niet lukt om op het afgesproken moment contact te krijgen, wordt er iemand ingeschakeld om even bij u langs te gaan.

Hoe werkt het?

- Deelnemers bellen elkaar elke dag in een vaste volgorde.
- U spreekt steeds dezelfde persoon en vraagt hoe het gaat.
- Zo merkt de cirkel het snel als er iets mis is en u geen hulp kunt vragen.

Voor wie?

De Contactcirkel is er voor iedereen die alleen woont – jong of oud – en behoefte heeft aan dagelijks contact. Meedoen is gratis, behalve uw eigen telefoonkosten.

Meedoen?

Lijkt het u iets? Neem contact met ons op voor een kennismakingsgesprek. Samen bespreken we de mogelijkheden.

- contactcirkels@participe.nu
- 020 - 6413333

**We zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9:00 tot 12:00 uur.
Doe mee en ervaar hoe fijn het is om elke dag even iemand te spreken!**

Dit boekje geeft algemene tips en adviezen om gezond ouder te worden. De informatie is met zorg samengesteld, maar vervangt geen persoonlijk advies van een zorgverlener. Heeft u klachten of twijfels? Bespreek deze dan altijd met uw eigen huisarts, tandarts of andere zorgprofessional.

Dit is een uitgave van WSV Bankras.