

A photograph of a middle-aged couple riding bicycles on a paved path. The woman, on the left, has short brown hair and is wearing a black and white horizontally striped short-sleeved shirt and white pants. The man, on the right, has grey hair and a beard, and is wearing a red long-sleeved shirt. They are both smiling at the camera. The background shows green trees and a fence.

Later
is Nu

2025

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

welko

Koffie
en thee
gratis

Centrum en Belcrum

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

Prettig ouder worden in Centrum en Belcrum

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 preventiecampagne 'Later is Nu' is bedoeld voor thuiswonende senioren in Centrum en Belcrum.

Beroepskrachten uit Centrum en Belcrum 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:

- **Nieuwe Veste**
Molenstraat 6 | Breda
- **Belcrumhuis**
Pastoor Pottersplein 12 | Breda
- **Buutpunt Fellenoord**
Fellenoordstraat 3 | Breda

Aanmelden:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar:
samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren:
076 - 525 15 00



Inhoud

Startbijeenkomsten.....	4
Wonen in je eentje	5
Vitaal blijven	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 Centrum en Belcrum 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 Centrum en Belcrum. **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?

Nieuwe Veste	woensdag 21 mei	10.00 - 12.00 uur
Belcrumhuis	donderdag 22 mei	14.00 - 16.00 uur
Buurtpunt Fellenoord	vrijdag 23 mei	10.00 - 12.00 uur

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 00



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 Centrum en Belcrum. En een sociaal werker van WIJ/Zorg voor elkaar Breda vertelt wat er te doen is in de buurt.

Waar en wanneer?

Belcrumhuis	donderdag 3 juli	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	donderdag 10 juli	10.00 - 12.00 uur
Buurtpunt Fellenoord	maandag 14 juli	14.00 - 16.00 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, met behulp van een leefstijlcoach, blijvend gezonde keuzes maakt.

Let op!

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

Waar en wanneer?

Belcrumhuis	woensdag 25 juni	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	dinsdag 1 juli	14.00 - 16.00 uur
Buurtpunt Fellenoord	maandag 7 juli	10.00 - 12.00 uur

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 00



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 één van de woningcorporaties.

Waar en wanneer?

Belcrumhuis	dinsdag 10 juni	14.00 - 16.00 uur
Buurtpunt Fellenoord	vrijdag 20 juni	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	dinsdag 24 juni	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?

Belcrumhuis	dinsdag 17 juni	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	maandag 30 juni	14.00 - 16.00 uur

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.

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

Belcrumhuis	vrijdag 27 juni	14.00 - 16.00 uur
Nieuwe Veste	woensdag 9 juli	14.00 - 16.00 uur
Nieuwe Veste	donderdag 17 juli	10.00 - 12.00 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?

Belcrumhuis	10.00 - 12.00 uur
maandag 28 juli	
Nieuwe Veste	14.00 - 16.00 uur
maandag 28 juli	



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. U ontdekt hoe u kunt betalen in de bus en hoe de reisplanners werken. En we maken een gratis rondrit met een Bravo stadsbus door Centrum en Belcrum. Als het lang geleden is dat u met de bus ging, dan is dit een leuke gelegenheid om met het moderne reizen kennis te maken!

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?

Belcrumhuis	donderdag 24 juli	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	donderdag 24 juli	14.00 - 16.00 uur



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 Centrum en Belcrum geven informatie en beantwoorden uw vragen.

Waar en wanneer?

Belcrumhuis	maandag 16 juni	10.00 - 12.00 uur
Buurtpunt Fellenoord	maandag 23 juni	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	donderdag 3 juli	14.00 - 16.00 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 Centrum en Belcrum 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?

Belcrumhuis	vrijdag 13 juni	10.00 - 12.00 uur
Nieuwe Veste	dinsdag 8 juli	10.00 - 12.00 uur

81%
van de bezoekers heeft
nieuwe buurtgenoten
leren kennen



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?

Buurtpunt Fellenoord	donderdag 12 juni	14.00 - 16.00 uur
Nieuwe Veste	woensdag 18 juni	14.00 - 16.00 uur
Belcrumhuis	donderdag 26 juni	14.00 - 16.00 uur

Meld u aan:

- Via www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 00





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?

Belcrumhuis

donderdag 31 juli

14.00 - 16.00 uur

Zorg
voor
elkaar
Breda



Gratis!

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

Meld u aan:

- Via: www.laterisnubreda.nl
- Stuur een e-mail naar: samen@laterisnubreda.nl
- Of bel tijdens kantooruren: 076 - 525 15 00

Bent ú op tijd goed
voorbereid voor de toekomst?

Ontmoet leeftijdgenoten uit de buurt