

## Digitale ontmoetingsplaats voor Maassluizers

De website [samenzijnwijmaassluis.nl](http://samenzijnwijmaassluis.nl) biedt een ontmoetingsplaats voor en door inwoners en organisaties in Maassluis. Dit platform is bedoeld om de betrokkenheid tussen Maassluizers te vergroten en eenzaamheid tegen te gaan. Op de website staat een stadgids met alle maatschappelijke organisaties, verenigingen en initiatieven in Maassluis. Ook is er een marktplaats voor koop en verkoop, een agenda om te zien wat er allemaal wordt georganiseerd in de stad, een

plek om berichten te plaatsen en het onderdeel 'Elkaar helpen', waar organisaties en inwoners hun diensten aanbieden.

### Meer informatie?

Kijk voor meer informatie over de onderwerpen in deze folder op:

- > [www.samenzijnwijmaassluis.nl](http://www.samenzijnwijmaassluis.nl)
- > [www.fief.nl](http://www.fief.nl)
- > [www.seniorenwelzijn.nl](http://www.seniorenwelzijn.nl)
- > [www.oproepcentrale.nl](http://www.oproepcentrale.nl)
- > [www.sensor.nl](http://www.sensor.nl)
- > [www.vraaggraakmaassluis.nl](http://www.vraaggraakmaassluis.nl)
- > [www.welzorg.nl](http://www.welzorg.nl)
- > [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)
- > [www.rogplus.nl](http://www.rogplus.nl)

Dit is een uitgave van wijkteam VraagRaak, in samenwerking met Rogplus. VraagRaak is telefonisch bereikbaar via 010 – 59315 00. U kunt uw vraag ook stellen via [www.maassluis.nl](http://www.maassluis.nl). U krijgt dan binnen twee werkdagen antwoord.

Uitgave: september 2021. U kunt aan de inhoud van deze folder geen rechten ontlenen.



# Gezond ouder worden en zelfstandig blijven?



## Denk er op tijd over na!

 **vraaggraak**  
wijkteam

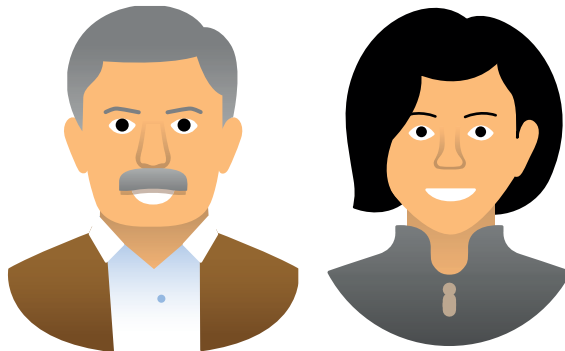
Iedereen hoopt op een fijne manier oud te worden. En zo lang mogelijk gezond en zelfstandig te blijven. Zonder problemen. Gelukkig kunt u zelf veel doen om u voor te bereiden op een prettige oude dag. Bewegen bijvoorbeeld, uw woning aanpassen of meedoen aan activiteiten.

### Houd zelf de touwtjes in handen en denk nu alvast na over later.

Bijvoorbeeld:

- > Is mijn huis ook nog geschikt als ik niet meer zo goed ter been ben of moet ik iets aanpassen? Drempels weghalen bijvoorbeeld, een traplift nemen of beugels in de douche?
- > Heb ik genoeg familie, vrienden en kennissen in de buurt die mij kunnen helpen als het moeilijker wordt? Denk aan boodschappen doen of meegaan naar de dokter.
- > Hoe kan ik actief blijven en blijven meedoen aan de samenleving? Bijvoorbeeld met hobby's, sport of vrijwilligerswerk?

Praat er eens over met familie of vrienden. En wilt u professioneel advies of ondersteuning? Dan zijn er verschillende organisaties die u kunnen helpen. U vindt ze in deze folder.



### In en rond de woning

Met kleine, simpele aanpassingen aan uw woning maakt u het dagelijks leven gemakkelijker. De bouwmarkt en thuiszorgwinkel bieden veel mogelijkheden om uw huis veilig te houden als u ouder wordt. Ook op de website van Rogplus staan tips over wat u kunt doen om uw huis schoon, opgeruimd en veilig te houden.

Voor sommige aanpassingen aan uw woning kunt u een 'blijverslening' krijgen. Kijk voor meer informatie op de website van de gemeente Maassluis.

### Sociale contacten

In Maassluis zijn verschillende manieren om andere mensen ontmoeten. Als u daar hulp bij nodig heeft, kunt u onder andere terecht bij Seniorenwelzijn. Seniorenwelzijn organiseert verschillende activiteiten voor zelfstandige 55-plussers.

Via de Oproepcentrale kunt u in contact komen met iemand die een

luisterend oor biedt. Of een maatje om iets leuks mee te gaan doen.

Zoekt u een leuke activiteit in Maassluis of omgeving? Neem dan eens kijkje op Fief.nl, de website, voor ouderen van nu en straks. Hier vindt u veel informatie over wonen, actief en gezond blijven. En een activiteitenkalender voor mensen die 'op eigen wijze' ouder willen worden.

### WIST U DAT?'



**85% van de 80-plussers zelfstandig woont, al dan niet met ondersteuning?**



**81% van de 60-plussers het moeilijk vindt om een geschikte, levensloopbestendige woning binnen de eigen gemeente te vinden? Begin dus op tijd met zoeken!**



**Ergotherapie door veel verzekeraars wordt vergoed? Een ergotherapeut kan u helpen om dagelijkse activiteiten (opnieuw) zelf te doen. Denk onder andere aan wassen en aankleden.**

**U altijd bij Vraagraak terecht kunt met vragen over gezond ouder worden en langer zelfstandig blijven?**