



Symposium Langer Thuis **Vrijdag 4 oktober 2019 van 9.30 – 16.30 uur in Grand Café** **Genieten en het Stadsdeelloket**

Langer thuis is de laatste jaren waar in het beleid van Den Haag, de stad en de stadsdelen voortdurend op gehamerd wordt. En veel burgers willen dat ook wel. Maar het moet wel kunnen en betaalbaar zijn!
Voor veel ouderen en mensen met een beperking geeft dat heel wat kopzorgen.

Daarom organiseren de Ouderen Advies Raad en het Stadsdeel Oost op vrijdag 4 oktober een informatiemarkt en symposium in het Stadsdeelloket.
Veel instanties, deskundigen en bedrijven komen daar informatie geven over wat mogelijk is en hoe je eraan kunt komen.

Wat is de rol van de gemeente? Wat kunnen bewoners zelf oppakken? Wat kunnen zorgaanbieders, woningcorporaties en commerciële aanbieders doen?

De volgende onderwerpen komen aan de orde.

Wonen

Je wilt graag blijven wonen waar je nu woont. Soms zijn er dan aanpassingen nodig, zoals goede vloeren zonder drempels; brandveiligheid en inbraakveiligheid; zijn je gasapparaten (geiser, fornuis) veilig, is er voldoende licht; een traplift kan een uitkomst zijn. Hierover komen bedrijven, het stadsdeel, de brandweer en de politie informatie geven.

Zorg aan huis zoals hulp bij het huishouden, alarmering in noodgevallen, wijkzorg, individuele begeleiding zijn voorzieningen die het thuis blijven wonen mogelijk maken. Zorg- en welzijnsorganisaties zijn op 4 oktober present om je wegwijs te maken.

Als je van een groot huis naar een kleiner huis wilt of van een bovenwoning naar een benedenwoning, wat moet je dan doen? Een wooncoach van Woon! komt.

De energietransitie, van het gas af en het isoleren van de huizen, hangt ons boven het hoofd. Hoe zal dat gaan? Wat gaat het kosten en wie moet dat betalen?

Enkele woningcorporaties, o.a. De Alliantie, Ymere, Eigen Haard en Rochdale zijn aanwezig om hun aanpak uit te leggen. En een seniorencoach van de ABN-Amrobank zal het kostenplaatje (proberen) duidelijk te maken.

Er zijn steeds meer mensen die **nieuwe woonvormen** willen, zoals groepswonen. Ook de stad en het stadsdeel willen dat stimuleren.

Akropolis op het Zeeburgereiland is een voorbeeld dat dat gelukt is tot ieders tevredenheid. Er zijn nog enkele groepen bezig om dat voor elkaar te krijgen, zoals Villa des Roses in Watergraafsmeer, een groep Turkse ouderen en een groep ouderen met een Hindoestaanse achtergrond. Zij komen vertellen hoe zij het aanpakken, of aangepakt hebben zoals Akropolis, en wat de problemen kunnen zijn.

Het Stedelijk overleg ouderenorganisaties gericht op ouderenhuisvesting en Stichting Woonsaem ondersteunen de initiatieven en geven een toelichting.

Mobiliteit en toegankelijkheid

Niemand wil achter de geraniums blijven zitten. Je wilt je eigen boodschappen blijven doen, je wilt er wel eens op uit naar iets leuks. Maar hoe kom je er? De werkgroep Toegankelijk Oost komt vertellen wat zij doen om de buurt veilig en toegankelijk te maken en te houden voor scootmobielen, rollatorwandelaars en mensen die niet meer zo hard kunnen lopen.

Er is de Samen-op-stap bus en de Winkelwagen. Ze komen vertellen hoe het werkt. Een bedrijf dat scootmobielen levert geeft informatie hoe er een te krijgen.

ANWB-Automaatje komt uitleggen hoe zij mensen met een auto in contact brengen met buurtgenoten zonder auto om met elkaar op stap te gaan.

Val-preventie

Gemiddeld vallen ouderen vaker dan jongere mensen. De gevolgen zijn vaak vreselijk: botbreuken, kneuzingen en soms kun je niet meer overeind komen. Toch is het mogelijk vallen te voorkomen. Mensen van het Val-preventie team geven uitleg.

Opvang en begeleiding

Ouderen en anderen die dreigen te vereenzamen of zich niet goed meer verzorgen hebben opvang en begeleiding nodig. En ook hun mantelzorgers kunnen vaak een steuntje goed gebruiken. Via de huisarts, welzijnsorganisatie of maatschappelijk werk wordt hier aandacht aan besteed.

Tijdelijke opvang

Voor ouderen en mensen die dreigen te vereenzamen zijn er in Oost veel mogelijkheden om een of meer dagdelen per week naar een dagcentrum of ontmoetingsplaats te gaan. Ook voor hun mantelzorgers geeft het een verlichting als ze weten dat hun familielid of kennis in goede handen is.

Dementie

Dit is een probleem dat veel mensen treft. De mensen worden steeds ouder en de kans om te dementeren daardoor groter.

Iemand van de organisatie samendementvriendelijk.nl komt uitleggen hoe je signalen van dementie kunt herkennen en hoe je goed kunt omgaan met mensen met dementie.

Activiteiten in de buurt

Op heel veel plaatsen in Oost zijn er activiteiten die aantrekkelijk zijn en waar je andere mensen ontmoet, zoals de maaltijden van Resto, buurthuizen/kamers, de buurtsoos, andere bewoners coöperaties en veel meer. Zij presenteren zich op 4 oktober en laten zien waar je terecht kunt.

Redenen genoeg dus om langs te komen!

**X Gemeente
X Amsterdam
X Oost**



Informatie: www.OAR-Oost.nl

Informatie en aanmelden: Tunny Jongejan-Maat tel.: 020 6943748

Aanmelden: Frank Stork email: cicogna@planet.nl