

Later
is Nu



Koffie
en thee
gratis

2026

hoş geldiniz | bon bini | bienvenue | bienvenido | marhaba

welko

Ulvenhout

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

Prettig ouder worden in **Ulvenhout**

Iedereen wil graag fijn thuis blijven wonen. Gelukkig kunt u daar zelf iets aan doen. De keuzes die u dagelijks maakt, zijn belangrijk.

De campagne '**Later is Nu**' is voor mensen van 65 jaar en ouder die nog thuis wonen in Ulvenhout.

Beroepskrachten uit het dorp geven informatie over onderwerpen die u belangrijk vindt en gaan met u in gesprek.

U ontmoet ook andere mensen van uw leeftijd uit de buurt. Dat is gezellig en helpt u langer prettig thuis te wonen. Schrijf u in voor de bijeenkomsten die u interessant vindt!

Waar?

Alle bijeenkomsten worden gehouden in:

De Pekhoeve
Dorpstraat 94
4851 CN Ulvenhout | Breda

**Alle
bijeenkomsten
zijn gratis.**

Aanmelden:

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

**Later
is Nu**



Inhoud

Startbijeenkomsten	4
Wonen in je eentje	5
Vitaal blijven: voeding en beweging	6
Uw woning aanpassen of verhuizen?	7
Veiligheid in en om het huis	7
Veilig online	8
Alles over reizen met de bus	9
Zorg of huishoudelijke hulp nodig?	10
Thuis wonen met dementie	10
De laatste levensfase, wat kunt u doen?	11
Slotbijeenkomst	12

Waarom Later is Nu?

Het leven van ouderen is tegenwoordig anders dan vroeger. Veel mensen blijven langer gezond, maar er is minder hulp beschikbaar. U moet soms meer zelf doen.

Daarom is er **Later is Nu**.

Tijdens de bijeenkomsten leert u hoe u zich kunt voorbereiden op ouder worden. Beroepskrachten uit het dorp geven praktische tips en vertellen over belangrijke veranderingen.

U praat ook met andere mensen uit de buurt. U kunt ervaringen delen en oplossingen bespreken. De bijeenkomsten zijn klein zodat er genoeg aandacht is voor iedereen.

Deelname is gratis.



Startbijeenkomst

Tijdens de afwisselende startbijeenkomst ontdekt u waar **Later is Nu** over gaat. Ook maakt u kennis met buurtinitiatieven uit Ulvenhout.

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

Wanneer?

Donderdagochtend 21 mei | 10.00 - 12.00 uur



Wonen in je eentje

Ongeveer één op de drie ouderen woont alleen. Dat heeft voordelen. Maar het kan soms lastig zijn. U moet veel zelf regelen, zoals klusjes, geldzaken, ontspanning en contact met anderen.

Tijdens deze bijeenkomst vertelt een medewerker van het Mentaal Gezondheidscentrum hoe u contact houdt en eenzaamheid voorkomt.

We leggen ook uit wat het verschil is tussen verdriet, depressie en dementie.

U bespreekt samen hoe u zinvol bezig kunt blijven.

U krijgt een overzicht met activiteiten in Ulvenhout.

Een sociaal werker van WIJ/Zorg voor elkaar Breda vertelt wat er in de buurt te doen is.

Wanneer?

- Donderdagmiddag 11 juni | 14.00 - 16.00 uur
- Dinsdagochtend 30 juni | 10.00 - 12.00 uur

81%
van de bezoekers heeft
nieuwe buurtgenoten
leren kennen

Meld u aan:

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



Vitaal blijven: voeding en beweging

Fit en gezond blijven, dat wil iedereen.
Gezond eten en bewegen helpen u om fit te blijven.

Tijdens de bijeenkomst gaat u onder begeleiding bewegen.
Iedereen kan meedoen, ook als u een beperking heeft.

Na de pauze vertelt een leefstijlcoach hoe u blijvend gezonde keuzes kunt maken.

Let op! Dit is een populaire bijeenkomst. Schrijf u op tijd in.

Wanneer?

Dinsdagochtend 23 juni | 10.00 - 12.00 uur



Uw woning aanpassen of verhuizen?

Vraagt u zich af of u in uw huis wilt blijven wonen als u ouder wordt? Wat zijn voordelen van uw huis? En wat zijn nadelen? Tijdens deze bijeenkomst loopt u samen met andere bezoekers een lijst met vragen door.

Zo ziet u of uw huis geschikt is om ouder in te worden.
Er is ook een adviseur van een woningcorporatie.
Zij geeft informatie over huren en andere woonmogelijkheden.

Wanneer?

Woensdagochtend 1 juli | 10.00 - 12.00 uur



Veiligheid in en om het huis

We praten over brandveiligheid, oplichting (babbeltrucs) en andere situaties in huis en buurt die gevaarlijk kunnen zijn.
Ook bespreken we het noodpakket dat u in huis moet hebben.
Zo weet u beter waar u op moet letten.

Wanneer?

Maandagmiddag 22 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



Veilig online

Steeds meer dingen regelen we online. Dat is handig, maar soms ook gevaarlijk.

Tijdens de bijeenkomst maakt u op een leuke en eenvoudige manier kennis met internet.

U krijgt tips en adviezen en er is genoeg tijd voor vragen.

De bijeenkomst wordt gegeven door Cyber Ambassadeurs Breda en Digi-Taalhuis Breda.

Wanneer?

Donderdagochtend 18 juni
10.00 - 12.00 uur



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

Meld u aan:

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



Alles over reizen met de bus

Sommige ouderen vinden het spannend als ze niet meer veilig kunnen autorijden.

De bus is dan een goed alternatief.

Tijdens deze bijeenkomst leert u hoe u kunt betalen in de bus en hoe de reisplanners werken.

We maken ook een ritje door het dorp met een stadsbus.

Na afloop krijgt u een gratis dagkaart om zelf een dagje met de bus te gaan.

Wanneer?

Vrijdagmiddag 12 juni | 14.00 - 16.00 uur



Zorg of huishoudelijke hulp nodig?

Als u ouder wordt, hebt u misschien vaker hulp nodig. Wie kan helpen? Wat als er geen mantelzorger is? Welke hulpmiddelen zijn er? Wat kosten ze? En wanneer krijgt u hulp van een zorgorganisatie?

Ook bespreken we hoe een verhuizing naar een verpleeghuis gaat. Professionals uit de wijk geven uitleg en beantwoorden vragen.

Wanneer?

Maandagmiddag 8 juni | 14.00 - 16.00 uur



Thuis wonen met dementie

Dementie komt vaak voor. Ook met dementie kunt u vaak nog jaren fijn thuis wonen.

Soms maakt u zich zorgen: bijvoorbeeld over iemand met dementie, of wat het betekent als u zelf dementie krijgt.

Meld u aan:

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

We bespreken ook hoe u het beste kunt omgaan met iemand met dementie.

Professionals uit het dorp beantwoorden vragen en u kunt ervaringen delen met andere deelnemers.

Wanneer?

Donderdagmiddag 4 juni | 14.00 - 16.00 uur



De laatste levensfase, wat kunt u doen?

Iedereen krijgt ermee te maken: de laatste periode van het leven. Door uzelf te informeren en erover na te denken, bent u beter voorbereid op een ingrijpende maar waardevolle periode. En kunt u later met liefde en dankbaarheid terugkijken.

In deze workshop geeft BredaMantelzorg heldere informatie en praktische tips. Wat gebeurt er bij natuurlijk sterven? Welke keuzes zijn er en hoe bereidt u zich samen voor? We geven tips over hoe u samen kunt praten over deze periode. We bespreken ook wat u voor uw naaste kunt doen en het belang van goed voor uzelf zorgen. We praten ook over wat u moet regelen na een overlijden en over rouw.

U hoeft niets te zeggen, alleen luisteren mag ook. Er is genoeg tijd om vragen te stellen. We zorgen voor een veilige en prettige sfeer.

Wanneer?

Vrijdagmiddag 19 juni | 14.00 - 16.00 uur



Slotbijeenkomst

Tijdens de laatste bijeenkomst kijken we samen terug op Later is Nu. Wat ging goed? Wat kon beter?

Hoe gaat u verder?

U kunt vragen stellen, ideeën delen en kijken naar concrete acties. U maakt ook kennis met activiteiten in de buurt. Dit alles gebeurt onder het genot van een hapje en drankje.

Een fijne afsluiting van de campagne samen met andere deelnemers.

Wanneer?

Donderdagmiddag 9 juli
14.00 - 16.00 uur

Gratis!



Zorg
voor
elkaar
Breda

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