

CONCEPT 02 Brief 65 +

Beste meneer, mevrouw....,

Misschien bent u al gestopt met werken of staat uw (vroeg-)pensioen voor de deur. Dan heeft u vast al plannen gemaakt om te gaan genieten van de zee van vrije tijd die voor u ligt.

Dat komt u toe en we wensen veel geluk en gezondheid in de komende jaren.

Toch willen wij u juist nú graag informeren over zaken die in de toekomst mogelijk op uw pad komen. Ouder worden gaat gepaard met veranderingen en uitdagingen. U kunt daar veel (liefst tijdig) zelf aan doen!

We geven u enkele aandachtspunten waar u over na kunt denken:

- Een toekomstbestendige woning
Naast het nemen van maatregelen op het gebied van duurzaamheid is een belangrijke vraag: “Kan ik in mijn huis te blijven wonen als ik niet meer alles zelfstandig kan doen? Een bezoekje aan het Centrum voor Wonen <https://centrumvoorwonenetten-leur.nl> kan u helpen om hier achter te komen . Zij adviseren, brengen u op ideeën en kunnen u zo nodig verwijzen.
- Een gezonde leefstijl bevordert zelfstandigheid. In de toekomst ontstaat er een en groot tekort aan personeel, terwijl het aantal ouderen sterk toeneemt. Fit blijven door een actieve en gezonde leefstijl kan bijdragen aan blijvende zelfstandigheid. Op de site <https://doemeeinetten-leur.nl> staan veel activiteiten om actief te zijn en te blijven.
- Een sociaal netwerk is belangrijke basis . Als we ouder worden zien we ook dat we steeds meer familieleden, vrienden en kennissen om ons heen kwijt raken. Het opbouwen van een goed sociaal netwerk is daarom van belang. Buren die boodschappen voor elkaar mee nemen, soms voor elkaar koken of helpen bij het onderhouden van de tuin. Het zijn maar een paar voorbeelden. Als we kunnen rekenen op mensen in de buurt, verhoogt dat het gevoel van veiligheid en “gezien worden”. Het programma Praat vandaag over Morgen bevat tips, die u bewust maken over hetgeen u bij het ouder worden te wachten kan staan.
<https://praatvandaagovermorgen.nl>

Misschien vindt u het aan de vooravond van een nieuwe levensfase te vroeg om over deze zaken na te denken over de vele mogelijkheden die er zijn om lang fijn en veilig thuis te kunnen blijven wonen. Maar het is wel een goed moment.

In de toekomst zullen we veel meer zelfredzaam moeten zijn , maar we moeten ook streven naar sámenredzaamheid. Blijf in contact met uw buren en mensen in de omgeving. U weet nooit wanneer u misschien een beroep op hen moet doen.

De gemeente Etten-Leur, vele zorgorganisaties en diverse sociale partners zijn actief bezig om bovenstaande ontwikkelingen te ondersteunen en te stimuleren. U zult daarover in de toekomst blijvend worden geïnformeerd.

Heeft u naar aanleiding van deze brief vragen dan kunt u contact opnemen met

Met vriendelijke groet