

Langer  
Thuis  
in Nijmegen



**sterker**  
sociaal werk

Sterker sociaal werk

Langer zelfstandig  
thuiswonen met  
een beetje hulp

[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)

# Langer Thuis in Nijmegen

Zelfstandig en veilig thuis blijven wonen als u ouder wordt? Met praktische hulp, plezier in uw dag en een veilig huis houdt u het thuis langer vol. Sterker sociaal werk helpt u met informatie, advies en praktische hulp door professionals en vrijwilligers. Op deze 'menukaart' ziet u wat Sterker voor u als Nijmeegse oudere kan betekenen.

## Alles over ouder worden

### WELZIJSBEZOEK

Vrijwilligers van Sterker bezoeken iedere Nijmegenaar die 75 of 80 jaar wordt en hier behoefte aan heeft. In dit welzijnsbezoek bespreekt u hoe het met u gaat en wat u nodig heeft om zelfstandig te blijven. De welzijnsbezoeker geeft informatie die voor u relevant is.

### OUDERENADVIES

Ouderenadviseurs van Sterker luisteren naar u, snappen wat u nodig heeft en kennen de weg naar de juiste hulp of ondersteuning. De Ouderenadviseurs werken ook in de Sociale Wijkteams.



Praktische  
Hulp Thuis

Langer  
Meedoen

Veilig  
Wonen

## Door praktische hulp kunt u langer zelfstandig blijven

### AUTOMAATJE

Moet u naar het ziekenhuis, tandarts of kapper en kunt u geen gebruik maken van de bus? Onze vrijwillige chauffeurs brengen u graag naar de plek van bestemming en halen u op het afgesproken tijdstip weer op. U betaalt een kleine onkostenvergoeding per gereden kilometer.

### BELASTINGHULP

Heeft u moeite met het invullen van het Belastingformulier? Getrainde vrijwilligers helpen u bij eenvoudige belastingaangiften. U betaalt een kleine onkostenvergoeding.

### BOODSCHAPPENHULP

Lukt het u niet meer om alleen boodschappen te doen? Een vrijwilliger helpt u door voortaan samen naar de winkel te gaan of kan de boodschappen voor u halen.

### COMPUTERHULP

Heeft u vragen over of problemen met het gebruik van uw computer, tablet of smartphone? Vrijwilligers met verstand van zaken helpen u graag weer vooruit. U betaalt een kleine onkostenvergoeding.

### KLUS SERVICE

Handige vrijwilligers van Sterker helpen u met kleine klusjes, zoals een buitenlamp of rookmelder installeren of een schilderij ophangen. U betaalt een kleine onkostenvergoeding.

### MAALTIJDSERVICE

Verse maaltijden van de maaltijdservice van Sterker, in samenwerking met Hofmans Catering. Thuisbezorgd door uw eigen vertrouwde vrijwilliger.

### HULP BIJ FORMULIEREN INVULLEN OF THUISADMINISTRATIE

Heeft u een formulier waar u geen wijs uit wordt? Of wordt het bijhouden van de administratie u te veel? Dan kunnen vrijwilligers van de Thuisadministratie u helpen.

## Blijf langer meedoen met leeftijdsgenoten

### ACTIVITEITEN IN UW WIJK VINDEN

Wilt u graag mensen ontmoeten? Creatief bezig zijn? Een cursus doen? Sporten of bewegen? Op [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl) vindt u een groot aanbod van activiteiten voor ouderen in de stad.

### GOEDE DAG

Bij Goede Dag kunt u bijna elke dag terecht voor een kopje koffie en een praatje. Daarnaast organiseert Sterker er met andere organisaties samen een gevarieerd programma.

### WIJKRESTAURANTS

Samen eten met buurtgenoten? Schuif aan bij één van de verschillende wijkrestaurants van Sterker en Hofmans Catering voor een lekkere en gezonde maaltijd.

### DEEL DE DAG

Bent u op zoek naar een dagbesteding? Bij Deel de Dag vindt u gezelligheid én gevarieerde activiteiten. Als dat nodig is, organiseert Sterker het vervoer van en naar Deel de Dag.

### GEZELSCHAPSMAAJTJE

Mist u contact met anderen en kunt u moeilijk zelfstandig de deur uit? Een vrijwilliger kan regelmatig een ommetje met u maken of gewoon even samen koffie of thee met u drinken.

### EEN GOED GESPREK

Ouder worden roept soms vragen of maakt emoties los. De vrijwilligers van het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) bieden een luisterend oor. Uw levenservaringen delen kunt u bij een van de gespreksgroepen in de stad.

### MANTELZORGONDERSTEUNING

Bent u mantelzorger en wordt het zorgen u af en toe te veel? De consulenten van Mantelzorg Nijmegen luisteren naar uw verhaal en ondersteunen u met praktische tips en informatie.

## Zorg dat u veilig thuis kan blijven wonen

### PERSONENALARMERING

Met Personenalarmering kunt u met één druk op de knop dag en nacht hulp inschakelen, bijvoorbeeld wanneer u bent gevallen. Afhankelijk van uw abonnement worden in geval van nood door de alarmcentrale uw eigen contactpersonen óf thuiszorg ingeschakeld.

### WOONADVIES

Vrijwillige woonadviseurs van Sterker kijken samen met u naar de knelpunten in uw woning en adviseren u over hoe uw woongemak en veiligheid in huis vergroot kan worden.

### VERHUISADVIES

Soms is verhuizen de beste optie om comfortabel en veilig te blijven wonen. Maar hoe komt u aan een geschikte woning? Sterker helpt u met tips graag op weg. Komt u er zelf echt niet uit? Dan kunnen vrijwilligers u helpen bij het zoeken naar een woning of het regelen van een verhuizing.

## MEER WETEN?

Wilt u meer informatie of een van onze diensten aanvragen? Bezoek onze website

[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)

of bel ons gerust, telefoonnummer:

088 - 0017121

**sterker**  
sociaal werk