



Zelfredzaamheid: samen sterker ouder worden

Naarmate we ouder worden, merken we allemaal dat sommige dingen wat meer moeite kosten. Toch willen de meeste senioren op de Utrechtse Heuvelrug graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en dat kan vaak ook, met een beetje hulp en de juiste aanpassingen. Zelfredzaamheid betekent dat u zelf de regie houdt over uw dagelijks leven: zelf keuzes maken, uzelf verzorgen, sociale contacten onderhouden en meedoen in de samenleving. Natuurlijk kan dat lastiger worden door lichamelijke beperkingen of minder energie. Maar juist dan is het belangrijk om op tijd te kijken wat u nodig heeft om zelfstandig te blijven. Er zijn er gelukkig veel mogelijkheden. Denk aan hulp bij vervoer (belbus, maatje mobiel), maaltijden (gouden diners, soepen), woningaanpassingen of moderne hulpmiddelen zoals personenalarmering en beeldbellen. Ook zijn er steeds meer ontmoetingsplekken waar u anderen kunt spreken of een activiteit kunt doen. We hebben onze sociale dorpssteams doe enorm veel hulp bieden aan onze inwoners, op het platform Welzijn zijn meer dan 20 (!) organisaties aangesloten die voornamelijk uit vrijwilligers bestaan. Zelfredzaamheid betekent niet alles alleen doen. Het betekent: weten wat u zelf kunt, en durven vragen waar dat nodig is. Mantelzorgers, burens, professionals en vrijwilligers staan vaak klaar om mee te denken. En het Seniorenplatform helpt u de weg te vinden in het aanbod. Samen zorgen we ervoor dat ouderen op de Utrechtse Heuvelrug met vertrouwen en waardigheid ouder kunnen worden, zelfstandig, maar nooit alleen.

Richard Postma
Bestuurslid Seniorenplatform
www.seniorenplatformheuvelrug.nl