

festival  
Rotterdam  
wordt ouder



Welkom!

# Menu

Hoe wilt u wonen?

Hoe blijft u fit?

Wie heeft u in de buurt en  
wat doet u in uw vrije tijd?

Ouder worden gaat vanzelf. Dat doen op een manier die bij u past, vraagt voorbereiding. Deze menukaart biedt praktische tips en verwijzingen om u op weg te helpen.

Uitgebreide informatie vindt u op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden).  
Ook kunt u 14010 bellen of een VraagWijzer bezoeken.

## Hoe wil ik wonen?

### In mijn eigen huis

**Huistest**  
Kijk zelf hoe u uw woning veiliger en comfortabeler maakt met de huistest op: [www.mijnhuisopmaat.nl](http://www.mijnhuisopmaat.nl)

**Bijvoorbeeld:**  
douchebeugel, lampjes, elektrische gordijnen, digitaal spionnetje, traplift

**Zelf aanpassen**  
U kunt zelf eenvoudig aanpassingen doen met producten uit de bouwmarkt.

**Aanpassingen**  
Soms kunt u voor aanpassingen terecht bij de gemeente. Ga voor informatie langs de VraagWijzer. [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer)

### In een meer geschikte woning

**Huren**  
Voor het actuele aanbod van huurwoningen kijkt u op [www.woonnetrijnmond.nl](http://www.woonnetrijnmond.nl). Schrijf u op tijd in en vraag bij uw corporatie naar wens en wachtlijst mogelijkheden.

**Denk bij een andere woning aan:**

- Nabijheid van bekenden, familie en vrienden
- (Tuin)onderhoud, kunt u dit zelf?
- Is de woning ook geschikt als u minder mobiel wordt?

**Kopen**  
Voor actueel aanbod van koopwoningen kijkt u op [www.funda.nl](http://www.funda.nl) en vraag uw makelaar naar levensloopbestendigheid.

In de gebiedsgids: artikel 'Langer zelfstandig thuis wonen'

## Wie wil ik in de buurt en wat doe ik in mijn vrije tijd?

### Er voor anderen zijn

**Openbaar Vervoer**  
Rotterdamers met de AOW-gerechtigde leeftijd reizen gratis met de RET.

**Huis van de Wijk**  
Een leuke activiteit doen of organiseren? Ga langs bij het Huis van de wijk. [www.rotterdam.nl/huizenvandewijk](http://www.rotterdam.nl/huizenvandewijk)

In de gebiedsgids: artikel 'Huizen van de wijk'

**Maatje**  
Zoekt u iemand om leuke dingen mee te doen? Of wilt u zelf iemand helpen? [www.rotterdamersvoor elkaar.nl](http://www.rotterdamersvoor elkaar.nl)

In de gebiedsgids rubriek 'Vrijwilliger gezocht of worden'

### Erop uit

**Wijkbus**  
Voor korte ritjes bij u in de buurt. [www.rotterdam.nl/wijkbus](http://www.rotterdam.nl/wijkbus)

**Rotterdampas**  
Voor korting en/of gratis toegang op veel leuke activiteiten. [www.rotterdampas.nl](http://www.rotterdampas.nl)

In de gebiedsgids: artikel 'Rotterdampas'

**Trevvel Samen**  
Voor als u niet in staat bent zelfstandig te reizen. [www.trevvel.nl](http://www.trevvel.nl)

In de gebiedsgids: artikel 'Vervoer'

## Hoe blijf ik fit?

### Bewegen

**Activiteiten**  
Door voldoende beweging houdt u uw botten en spieren sterk. Vind sportactiviteiten op: [www.rotterdamsport.nl](http://www.rotterdamsport.nl)

**Sportregisseur**  
De sportregisseur helpt u met de bewegingsmogelijkheden in uw buurt. [www.rotterdamsport.nl/sportregie](http://www.rotterdamsport.nl/sportregie)

**Beweegadvies:**

- Minimaal 2½ uur per week bewegen. Wandelen, fietsen, (rustig) zwemmen en tuinieren zijn heel geschikt
- Spier- en balansoefeningen

In de gebiedsgids: rubriek 'Sport en bewegen'

### Gezond eten

**Schijf van vijf**  
De schijf van vijf is gemoderniseerd en blijft een goede raadgever. Tips over hoe u gezond kunt eten, vindt u op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

**Tips:**

- Eet elke dag groente en fruit voor vitamines en mineralen
- Eiwitten, bijvoorbeeld uit peulvruchten, zuivelproducten of vlees, houden uw spieren sterk
- Extra vitamine D voor gezonde botten
- Eet twee keer per week vis, waar van één keer vette vis, voor uw cholesterol
- Let op zout, vanwege uw bloeddruk
- Drink elke dag 1½ tot 2 liter, tegen uitdroging

In de gebiedsgids: artikel 'Gezonde voeding en beweging'

## Routes

In het programma zijn verschillende routes aangebracht die u kunt volgen. Deze zijn te herkennen aan de volgende kleuren.

- Dementie
- Wonen
- Eenzaamheid
- eHealth
- Gezondheid

	10.00 - 11.10 uur	11.20 - 12.20 uur	12.30 - 13.30 uur	13.40 - 14.40 uur	14.50 - 15.50 uur	16.00 - 17.00 uur	17.00 - 18.00 uur
<b>Foyer</b> begane grond		<b>Zorginnovatiefoyer</b>					
<b>Foyer</b> 1 <sup>e</sup> verdieping		<b>Informatie programma's</b> Voor Mekaar en Langer Thuis en <b>overzichtstentoonstelling</b> Langer Thuis Arrangementen					<b>Borrel</b>
<b>Grote zaal</b> 1 <sup>e</sup> verdieping	<b>Opening</b> Wethouder de Langen en lezing Jan Latten		<b>Film</b> "een nieuwe morgen" Over samenwonen	<b>Film</b> "ik ben Alice" Robot in de zorg	<b>Film</b> "het doet zo zeer" Moeder met dementie		
<b>Kleine zaal</b> begane grond		<b>College</b> Persona's: verschillen tussen ouderen		<b>College</b> Wijken waar het goed wonen en zorgen is	<b>College</b> Nadenken over je toekomst(en)	<b>College</b> Collegetour Langer Thuis en Voor Mekaar	
<b>Theatercafé</b> begane grond		<b>College</b> Dementie: basiskennis	<b>College</b> Eenzaamheid: wat is het, wat er aan doen?	<b>College</b> In de vorm van een Thuistechologiecafé	<b>College</b> Meer samen wonen: 10x inspiratie	<b>Werkplaats</b> Voeding en gezond oud worden	
<b>Serre</b> 1 <sup>e</sup> verdieping		<b>Werkplaats</b> Valpreventie: samen- werken in de wijk	<b>Werkplaats</b> Netwerken: het ge- heim van noord	<b>Werkplaats</b> Persona's: verschillen tussen ouderen	<b>Werkplaats</b> Geluk en zingeving, een goed gesprek	<b>Werkplaats</b> De Rotterdamse eHealth agenda	
<b>Artiestenfoyer</b> begane grond		<b>Werkplaats</b> Robotica: ontzorgend of zorgwekkend?	<b>Werkplaats</b> Vrijwilligers				
<b>Twee hoog</b> 2 <sup>e</sup> verdieping		<b>Werkplaats</b> Woongeluk, vitale gemeenschappen	<b>Werkplaats</b> Vitaliteit: bewegen naar beter	<b>Werkplaats</b> Mantelzorg en leven met dementie	<b>Werkplaats</b> NOOM: maak kennis met oudere migranten	<b>Werkplaats</b> Van noodverhuizing naar wensverhuizing	
<b>Danszaal</b> 2 <sup>e</sup> verdieping			<b>Werkplaats</b> Dans: it's time to dance!		<b>Werkplaats</b> Praktisch omgaan met dementie	<b>Werkplaats</b> Jouw verhaal mijn verhaal	
<b>Tours</b> begane grond entree		<b>Tour</b> Old Stars doe mee met wandelvoetbal	<b>Tour</b> Dementie in de buiten- ruimte	<b>Tour</b> Old Stars doe mee met wandelvoetbal			
<b>Tours</b> begane grond entree		<b>Tour</b> Brandveiligheid voor ouderen, Naar de kazerne, praktische tips		<b>Tour</b> Brandveiligheid voor ouderen, Naar de kazerne, praktische tips			