

DEELNEMERS INSPIRATIEMARKT

Op de inspiratiemarkt 'Gezond ouder worden!' kun je kennismaken met verschillende organisaties. Een aantal deelnemers stelt zich graag alvast voor. Ook kan je een valrisicotest doen.



ERGOTHERAPIE VOORSCHOTEN!

Ontdek de voordelen van ergotherapie voor gezond ouder worden! De ervaren therapeuten van Ergotherapie Voorschoten helpen je zelfstandig en actief te blijven door dagelijkse activiteiten en je omgeving aan te passen aan je behoeften. De ergotherapeuten Brenda en Arjanne bieden praktische tips en oplossingen voor uitdagingen zoals mobiliteit en geheugen. Bezoek de stand en ontdek hoe zij kunnen ondersteunen in deze belangrijke fase van het leven.

**KOM
MAANDAGMIDDAG
25 NOVEMBER NAAR DE
INSPIRATIEMARKT 'GEZOND
OUDER WORDEN!'.**

MANTELZORGMAKELAAR VOORSCHOTEN

Als mantelzorg je vaak uit liefde voor je dierbare. Toch kan het zwaar zijn. De ingewikkelde wet- en regelgeving maakt het er niet makkelijker op. Mantelzorgmakelaar Marijke Goozen is op de hoogte van de laatste wet- en regelgeving en kent de mogelijkheden. Zij luistert, informeert én regelt, terwijl de mantelzorg zelf de regie houdt. Juist door het ontzorgen van de mantelzorg komt er tijd vrij om voor de dierbare te zorgen in combinatie met werk en gezin.



**Saar
aan huis**
Een Saar snapt wat nodig is!

SAAR AAN HUIS

Saar aan Huis Regio Leiden en Voorschoten biedt particuliere mantelzorgondersteuning in de thuissituatie voor ouderen die nog zelfstandig wonen maar hulpbehoevend zijn. Saar aan Huis ontzorgt de mantelzorgers. Saar aan Huis kan begeleiden bij het doen van boodschappen, koken, licht huishoudelijk werk, begeleiden naar kapper/arts/fysio. Ook voor gezelschap/uitstapje naar bos/tuincentrum/markt/museum staat Saar klaar. Een vaste Saar of Bram inhuuren kan al vanaf 2 uur per week op een vast tijdstip of dagdeel.

VERENIGING OUDERENBELANG

Samen ontspannen en samen ouder worden is het motto. VOV is een vereniging voor en door ouderen. Met een toenemend aantal leden en een steeds uitgebreider diensten- en activiteitenpakket groeit en bloeit de VOV als nooit tevoren. Elke dag is er wel iets te doen in het Verenigingsgebouw aan de Prof. Einsteinlaan 3. Zoals tekenen, schilderen, keramieken, handwerken, quilten, bridgen, klaverjassen, biljarten en sjoelen. Elke vrijdagmiddag is er soos en één keer per maand op zondagmiddag stijdansen.



fit4lady
Leuker sporten • Lekker leven

FIT4LADY

Bij Fit4lady train je in 30 minuten niet alleen effectief, maar ook leuk en motiverend onder begeleiding van een sportcoach. Je traint in een circuit met hydraulische toestellen en steps.

Discriminatie.nl
Haaglanden en Hollands Midden

STICHTING IDB

Stichting iDb signaleert, voorkomt en bestrijdt al jaren discriminatie en ongelijke behandeling in de regio. Samen met lokale partners in Voorschoten bouwen ze aan een veilig en inclusief dorp, waar aandacht is voor verschillen en discriminatie op welke grond dan ook niet wordt geaccepteerd.

Ervaar je discriminatie? Of zie je het gebeuren? Meld het wél. Ga naar www.discriminatie.nl, of bel naar 0800 0880.

BUURTHUIS DE BOSCHBLOEM

In buurthuis De Boschbloem zijn veel beweegactiviteiten zoals gym, yoga en dans. Je kunt hier ook Frans leren, kaartspelen zoals klaverjassen en bridgen, maar ook meedoen aan creatieve activiteiten zoals tekenen, bloemschikken en gezellig quilten in een groepje. Alle activiteiten zijn toegankelijk voor leden. Heb je interesse? Kom kijken en doe mee! En ben je enthousiast? Word dan lid van de Boschbloem voor €12,50 per jaar.



VALPREVENTIE: "T VALT WEL MEE!"

In de training 't Valt wel mee leer je om je balans en lichaamshouding te verbeteren, zodat je een val kunt voorkomen. Met een goede valtechniek kun je de schade beperken als je onverhoopt toch een keer valt. Als je deze vaardigheden leert terwijl je relatief jong en mobiel bent, dan kun je problemen voorkomen. Voor nu én voor later als je ouder bent. Je hoeft dus niet te wachten tot je een keer daadwerkelijk valt. Of juist tot de hoog-risicogroep behoort.

ACTIVITEITENCENTRUM ALETTAHOF

Natuurlijk zijn ook de vrijwilligers van Activiteitencentrum Alettahof zelf aanwezig. De Alettahof is een thuishaven voor culturele- en gezelligheidsverenigingen. Tijdens de inspiratiemarkt vertellen vrijwilligers je van alles over de verschillende activiteiten met speciale aandacht voor ouderengym en yoga.

