



Gezond ouder worden

Diensten ouderenwerk Farent

wij staan naast je

- Infopunt Eenzaamheid
- Farent (participatie) coaching door vrijwilligers
- Vrijwillige Thuishulp
- Huiskamers Farent
- Ouderensteunpunten
- Cursus Positief gezond ouder worden
- Bezoekdienst weduwen en weduwnaars
- Het Vriendencafé
- Mantelzorg Farent



Vitaliteit en veerkracht veranderen als mensen ouder worden. Soms betekent dit minder regie over het eigen leven en moeizaam zelfstandig thuis wonen. Farent ondersteunt senioren bij het gezond oud worden. Onze medewerkers werken samen met vrijwilligers en andere organisaties aan een ouderenvriendelijke samenleving.

Denk hierbij aan het voorkomen van en omgaan met eenzaamheid, zorgen dat mensen langer thuis kunnen wonen en het stimuleren van positief ouder worden door mee te kunnen blijven doen aan de samenleving. Afhankelijk van wat er nodig is, organiseren we ondersteuning en opvang dichtbij huis.

Farent in het kort

Wij zijn sterk in sociaal werk. Je kunt bij ons terecht met vragen over alles in je dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan relaties, financiën, gezondheid, meedoen in de maatschappij, mantelzorgen of samenleven in je buurt. Maar ook als je ondersteuning wilt bij je buurtactiviteit of als je vrijwilligerswerk zoekt, kun je terecht bij Farent. We zijn er voor iedereen, van jong tot oud.



Infopunt Eenzaamheid

Via het Infopunt kunnen we je informatie geven over mogelijkheden om meer in contact te komen met anderen. Veel inwoners van Den Bosch vinden dat zij te weinig sociale contacten hebben. Soms gebeuren er nu eenmaal dingen waardoor je je kortere of langere tijd eenzaam voelt. Dan kan het fijn zijn om met iemand te praten over je situatie en samen te kijken hoe je jouw netwerk kan uitbreiden.

*Bel tijdens kantooruren het infopunt eenzaamheid:
tel. 073 206 81 20
of mail:
infopunteenzaamheid@farent.nl*

Farent (participatie) coaching door vrijwilligers

Coaches van Farent (voor deelnemers van 55 jaar en ouder) kunnen je ondersteunen bij het uitbreiden van je sociale contacten. Ben je op zoek naar nieuwe contacten, ontmoetingsactiviteiten, vrijwilligerswerk of een maatje en weet je niet zo goed waar te beginnen? Dan kan een vrijwillige coach je daarbij helpen. Deze coach kijkt samen met jou naar jouw wensen en mogelijkheden om meer contacten op te bouwen. Vervolgens bespreek je met je coach hoe je dit het beste aan zou kunnen pakken en ga je aan de slag met jouw plan.

*Voor meer informatie:
Saskia van Wijk 06 46 75 28 51
saskiavanwijk@farent.nl*

Vrijwillige Thuishulp is MAATwerk

De Vrijwillige Thuishulp biedt hulp aan alle bewoners in de gemeente 's-Hertogenbosch die om verschillende redenen behoefte hebben aan gezelschap of ondersteuning van een vrijwilliger. Ook mantelzorgers die gezelschap zoeken voor hun dierbare omdat ze zelf een keertje weg willen kunnen een beroep doen op de Vrijwillige Thuishulp. Om tot een goede match te komen heeft Farent met zowel bewoners als vrijwilligers een uitvoerig gesprek. Vrijwilligers worden door Farent goed begeleid tijdens hun inzet. We zijn voor de bemiddeling van de hulpvragen wel afhankelijk van

het aanbod van vrijwilligers. Heb je hulp nodig of wil je bij ons vrijwilliger worden? Meld je dan bij ons aan.

*Voor meer informatie:
Anja Hobbelen 06 46 76 81 07
anjahobbelen@farent.nl
Marion Leeijen 06 46 75 28 47
marionleeijen@farent.nl*





Huiskamers Farent

Farent heeft inmiddels verschillende 'huiskamers' in de stad. Een huiskamer is een dagopvang voor ouderen, begeleid door vrijwilligers en gecoördineerd door Farent.

Bij de huiskamers kun je terecht voor contact, een luisterend oor, leuke activiteiten en deelname aan een lunch in gezelschap van anderen.

Als deelnemer geef je zelf aan welke activiteiten je wil ondernemen.

Het doel van een huiskamer is eenzaamheid bij ouderen te verminderen, hen een leuke dag buitenshuis te bieden en mantelzorgers te ontlasten. Er is geen indicatie nodig. Ook ouderen met beginnende dementie zijn welkom.

Voor meer informatie: Anita Putters
06 46 76 81 18 / anitaputters@farent.nl

Ouderensteunpunten

De ouderensteunpunten bieden een huiskamer- en een ontmoetingsfunctie in de wijk. Ouderen kunnen hier terecht voor allerlei activiteiten zoals gymnastiek, creativiteit, biljarten, kaarten of bingo. Je kunt ook gewoon binnenlopen voor een kopje koffie of een praatje.

*Ouderenactiviteitencentrum 55+
De Epigoon, Durendael 1
5235 GP 's-Hertogenbosch*

*Steunpunt van Meeuwenhof
Weth. van der Valkstraat 4
5241 GL Rosmalen
073 521 95 84*

Voor meer informatie:
Ruud van den Tillart
06 21 68 90 15
ruudvandentillart@farent.nl

Cursus Positief gezond ouder worden

'Positief gezond ouder worden' is een cursus waarin je actief vorm geeft aan je eigen leven. Je staat stil bij de veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt en hoe je daar mee om wil gaan. Daarnaast schenken we aandacht aan een gezonde leefstijl en het versterken van je netwerk. Je gaat aan de slag met inspirerende toekomstplannen voor deze nieuwe levensfase. Farent organiseert deze cursus in samenwerking met de GGD en 'S-Port.

Het programma sluit het beste aan bij senioren tussen de 55 en 75 jaar die gezond en gelukkig oud willen worden en daar zelf een steentje aan bij willen dragen. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten en is gratis.

Voor meer informatie:
Moniek van Oss
06 46 76 81 08
moniekvanoss@farent.nl



Bezoekdienst weduwen en weduwnaars

De 'Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars' biedt ondersteuning aan weduwen en weduwnaars van 55 jaar en ouder waarvan de partner de afgelopen 3 jaar is overleden. Een vrijwilliger komt één à twee keer per maand op bezoek en praat met jou over het verlies en wat je als gevolg daarvan doormaakt. De bezoekers zijn vrijwilligers die zelf weduwe of weduwnaar zijn. Uit eigen ervaring weten zij, wat het is om alleen te komen staan.

Voor meer informatie:
Moniek van Oss 06 46 76 81 08
moniekvanoss@farent.nl

Het Vriendencafé

Iedere donderdag kun je van 14.00 tot 16.00 uur terecht bij het Vriendencafé, Jan Schöfflerlaan 3 in 's-Hertogenbosch. Hier is de gelegenheid om anderen te ontmoeten in een gezellige omgeving. Het Vriendencafé wordt georganiseerd door vrijwilligers van Farent en Humanitas.

Voor meer informatie:
Saskia van Wijk 06 46 75 28 51
saskiavanwijk@farent.nl

Mantelzorg Farent

Mantelzorgers zorgen lange tijd voor een naaste met een ziekte, psychische aandoening of handicap. Dat kan familie zijn, zoals een ouder, partner, kind, broer of zus. Maar ook een vriend of buurvrouw. Als mantelzorgers heb je altijd een persoonlijke band met degene voor wie je zorgt. Er zijn jonge en oudere mantelzorgers, werkende en niet werkende. Elke mantelzorgers en iedere zorgsituatie is anders. Mantelzorg kan er bij elke mantelzorgers weer anders uitzien. Veel mensen denken bij mantelzorg aan hulp bij het huishouden of ondersteuning bij lichamelijke verzorging, maar mantelzorg omvat veel meer.



Mantelzorg Farent: voor wie?

Mantelzorg Farent is er voor alle mantelzorgers van alle leeftijden, maar óók voor beroepskrachten en vrijwilligers die in hun werk mantelzorgers tegenkomen

Mantelzorgconsulenten

De consulenten van Mantelzorg Farent maken deel uit van het Buurtteam in jouw wijk. Ze helpen je graag op weg met al je vragen. Bespreek met de consulent jouw mantelzorgsituatie en/of overbelasting en bekijk samen welke hulp of ondersteuning passend is. Soms zijn een 'luisterend oor' en tips voldoende of worden er vrijwilligers of organisaties voor praktische ondersteuning ingeschakeld. De consulenten houden spreekuur in de wijkpleinen. Zonder verwijzing en kosteloos kun je een afspraak maken. Kijk voor meer informatie over de spreekuren op www.farent.nl/mantelzorg of bel naar 073 206 88 00.

Groepswerk Mantelzorg Farent

Mantelzorg Farent organiseert trainingen en informatiebijeenkomsten voor mantelzorgers van alle leeftijden. Meer informatie en/of inschrijven: bekijk het aanbod op onze website.

Voor meer informatie:

Mantelzorg Farent, 073 206 88 00 of mantelzorg@farent.nl

of kijk op www.farent.nl/mantelzorg



 **Farent**
sociaal werk

www.farent.nl