

Training 'Anders ouder worden'

Ouder worden zonder afhankelijk te zijn van anderen. Grip op uw eigen leven houden en weten waar u recht op hebt. Dat leert u allemaal in de groepstraining 'Anders ouder worden' van GGMD door Doven en Slechthorenden.

Wie ouder wordt, heeft meer hulp van anderen nodig. Tegelijkertijd willen ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven. De overheid wil u daar graag bij helpen. Daarom zijn er veel speciale regelingen en subsidies. Veel organisaties werken daaraan mee, zoals de gemeente, het Rijk en organisaties voor thuiszorg.

Uw eigen leven leiden

Al die organisaties en regelingen zijn mooi, maar ze hebben ook een nadeel. Ze maken het allemaal behoorlijk ingewikkeld.

Toch is het belangrijk dat u weet wat u voor soorten hulp en ondersteuning er bestaan. Dat maakt u minder afhankelijk van anderen. U kunt zo meer uw eigen leven leiden.

U hoeft niet alles zelf te weten. Maar wel *waar* u iets te weten kunt komen. Dat is een belangrijk onderdeel van onze training.

Hulp van anderen

Als oudere bent u sneller moe dan toen u jong was. Het kan zijn dat u moeilijker loopt. Of problemen hebt met uw gezondheid.

Hulp van de kinderen, vrienden of buren is dan vaak erg belangrijk. Ze doen bijvoorbeeld de boodschappen, helpen met het huishouden of regelen de administratie.

Maar u kunt niet altijd hulp vragen aan familie en bekenden. Zij hebben ook een eigen leven. Met een gezin en soms een drukke baan.

Verpleeg- en zorgorganisaties met professioneel personeel kunnen dan uitkomst bieden. In de training praten we uitgebreid over dit soort hulp.

Aangepaste woning

Als u moeilijk loopt of veel zorg nodig hebt, kan uw woning aangepast worden.

Misschien hebt u bijvoorbeeld een automatische deur of een traplift nodig.

Of misschien is het beter om te verhuizen naar een andere woning. Eentje die helemaal is aangepast aan wat u nodig hebt.

Maar hoe komt u hiervoor in aanmerking? En bij wie kunt u hiervoor terecht?

Al dit soort vragen wordt behandeld in de GGMD-training.

(Meer informatie op de achterkant)

Praktische tips

De training 'Anders ouder worden' gaat ook in op veiligheid in en om het huis. U bespreekt bijvoorbeeld met de andere deelnemers veilig verkeersgedrag en manieren om vallen te voorkomen.

Veel ouderen hebben niet zo veel mensen om zich heen. Ze hebben met maar een paar mensen contact. De training geeft tips hoe u meer mensen om zich heen kunt krijgen.

Ouderen hebben meestal niet zo veel geld. We geven daarom in één van de bijeenkomsten ook praktische tips over omgaan met geld. 'Anders ouder worden' bestaat in totaal uit acht bijeenkomsten.

Meer informatie

De training 'Anders ouder worden' wordt geheel vergoed uit de AWBZ. U hebt daarvoor wel een indicatie nodig. Wij kunnen die voor u aanvragen.

Wie meer informatie wil over de cursus of zich wil aanmelden, kan terecht bij GGMD voor Doven en Slechthorenden:

Telefoon:	Van 08.30-13.00 uur: 0800 - 337 46 67 Van 13.00-17.00 uur: 0182 - 670 235
Teksttelefoon:	Van 08.30-13.00 uur: 0800 - 337 48 57 Van 13.00-17.00 uur: per SMS bereikbaar, zie hieronder
Fax:	0182 - 549 196
SMS:	06 - 10 908 606
E-mail:	contact@ggmd.nl
Website:	www.ggmd.nl