

Wij blijven hier wonen

informatie over hoe u uw woning comfortabeler en veiliger kunt maken.



gemeente Heumen



Inhoud

Lekker blijven wonen in uw eigen woonomgeving?	3
Maatregelen	5
Advisering	10
Handige tips	12

Meer weten?

Heeft u behoefte aan meer informatie? Bezoek dan de website www.wijblijvenhierwonen.nl of neem contact op met de gemeente. Wij helpen u graag op weg! Het telefoonnummer is 14 024. Een e-mail sturen kan ook: heumen@heumen.nl t.a.v. vraagwijzer

Lekker blijven wonen in uw eigen woonomgeving?

U voelt zich prettig in uw woning. En dat wilt u graag zo houden in de toekomst? Goed om eens na te denken over uw woning? Of u nu eigenaar of huurder bent? Hoe kunt u uw woning comfortabeler en veiliger maken?

Dat is een belangrijke vraag in deze tijd. Want de vraag naar comfortabel en veilig wonen neemt toe, gezien het toenemend aantal 65 plussers in de gemeente Heumen. Terwijl het aanbod van dergelijke koop- en huurwoningen nu en in de toekomst niet toereikend is in onze gemeente. Ook zal de overheid en dus ook de gemeente in de toekomst steeds meer een beroep gaan doen op uw eigen verantwoordelijkheid wat betreft uw woonsituatie. Wat kunt u zelf doen in uw woning om in uw eigen vertrouwde omgeving te kunnen blijven wonen?

Dit boekje geeft een overzicht van maatregelen en slimme technologie waaraan u kunt denken. En in het laatste hoofdstuk vindt u handige tips.

Wilt u hulp bij het nemen van beslissingen over aanpassingen in uw woning? Wilt u meer weten over mogelijke verbeteringen? Aarzel dan niet contact op te nemen met de gemeente Heumen. Onze woonadviseurs komen graag bij u langs. Samen met u bekijken ze welke aanpassingen mogelijk zijn in uw woning.

Met het project 'wij blijven hier wonen' hopen we een bijdrage te leveren aan uw beslissing om uw woning al dan niet aan te passen.

Maatregelen



Wij hebben het goed voor elkaar

BuitensHuis

Toegangspaden

De toegangspaden van en naar het huis moeten vlak zijn en bijvoorbeeld zijn ze minimaal drie stoeptegels breed (90 cm). Ook een brede vlakke stoep bij de deur is belangrijk. Er moet genoeg ruimte zijn om een boodschappentas neer te zetten. En eventueel later voor een looprekje of een kinderwagen.

Drempel

Door de bestrating van een toegangspad op te hogen, is het hoogteverschil met de buitendrempel kleiner maken. Een licht hellend rooster van metaal kan de drempel overbruggen.

Beugels

Voor extra houvast kunt u beugels laten plaatsen bij op- en afstapjes.

Buitenlampen bij buitendeuren

Goed werkende buitenlampen rondom de woning maken veel verschil. Het verlaagt de kans op inbraak en voorkomt valpartijen. Verlichting die vanzelf aangaat als u aan komt lopen, is handig en bovendien energiezuinig. En als u dan met een lamp aan de slag gaat, denk dan aan het gebruik van spaarlampen voor nog meer energiebesparing.

Deurbel

Voor mensen die slecht horen is er een deurbel die ze zelf harder kunnen zetten.

Video-intercom

Met een video-intercom kunt u binnen zien wie er voor uw deur staat en hoeft u voor contact de deur niet open te doen.

Gang en hal

Extra trapleuning

De trap op en af lopen wordt veiliger als u aan beide kanten van de trap een stevige leuning laat plaatsen, die u goed vast kunt pakken. Voor extra houvast kunt u de leuningen boven aan de trap 30 cm door laten lopen.

Lichtsensoren

Voor het verlichten van donkere ruimtes of looproutes in huis kunt u lightsensoren laten plaatsen. De lichten gaan dan automatisch aan als u er langs loopt. Ook bespaart u door de bewegingssensoren onnodig energieverbruik.

Rookmelder

Om brand op tijd te ontdekken, kunt u een rookmelder laten plaatsen. Goede plekken hiervoor zijn de vluchtroutes zoals op de gang en op de overloop, maar ook vlak bij de keuken is een goede plek.

Kan ik binnen zien wie er voor de voordeur staat?

Badkamer

Stroeve en egale vloer

In een badkamer kunt u makkelijk uitglijden of vallen. Daarom raden we u aan deze ruimte goed in te richten. Het is belangrijk om de badkamervloer stroef te maken en opstaande randen van de douchebak te verwijderen.

Thermostaatkraan

Als de watertemperatuur constant is, voorkomt u verbranding door te heet water. Daarvoor kunt u een thermostaatkraan laten

installeren. Als u een geiser gebruikt, is plaatsing niet altijd mogelijk.

Doucheslang

Zorg dat de douchekop niet recht boven de waterkraan hangt. Zo voorkomt u dat u heet water op uw handen krijgt als u aan de kraan draait. Een extra lange doucheslang is ook handig. Daarmee kunt u zich ook zittend van alle kanten goed afspoelen.

Doucheglijstang

Een stevige doucheglijstang is handig als u de douchekop in hoogte wilt verstellen. Nog beter is het als u een extra lager ophangpunt aanbrengt, zodat u er bij aanvang van douchen altijd bij kunt.

Douchezitje

Laat een opklapbaar douchezitje monteren. Dan kunt u zittend douchen als dat nodig is.

Beugels

Door beugels te laten monteren bij de douchebak en het ligbad hebt u extra houvast. Zo voorkomt u dat u valt.

Douchebak of bad weghalen

Nog beter is het de douchebak of het bad weg te laten halen. Zo voorkomt u dat u valt. En als u dat van plan bent, denk dan eens aan het toepassen van een douche-warmtewisselaar, om van de warmte van het douche-afvalwater gebruik te kunnen maken. Dat bespaart u energieverbruik.

Is er een thermostaat-
kraan in de badkamer?

Toilet

Beugels

Met beugels aan de muur kunt u makkelijker gaan zitten en opstaan bij gebruik van het toilet.

Verhoogde pot

Zit u te laag op de toiletpot, of kunt u niet goed met uw voeten bij de vloer? Laat meten of de hoogte van het toilet wel bij u past. Een verkeerde toiletpot kan uw stoelgang behoorlijk verstoren.

Toilet op de eerste verdieping

Een extra toilet op de eerste verdieping kan erg praktisch zijn. Dan hoeft u 's nachts de trap niet af voor een toiletbezoek.

Kunt u uw ramen gemakkelijk zelf openen?

Keuken

Verlichting

In de keuken is een goede verlichting heel belangrijk. Zo voorkomt u bijvoorbeeld snijongelukjes. We adviseren u verlichting aan te laten brengen direct boven het fornuis én boven het werkvlak. Zo staat u bij het koken of snijden niet in uw eigen licht.

Mengkraan

Een hendelmengkraan is voor veel mensen een uitkomst. U kunt hem met één hand bedienen. Een mengkraan is ook energiezuinig. Met de enkele hendel mengkraan verlies je geen onnodig water en energie totdat het de gewenste temperatuur bereikt.

Keukenkastladen

Wist u dat er rails bestaan zijn waardoor u eenvoudig korfladen in uw keukenkastjes kunt aanbrengen. Dat maakt pakken van servicegoed en pannen gemakkelijker.

Alle woonruimten

Drempels

Vloeren zonder drempels zijn veilige vloeren. U kunt drempels laten weghalen en zo de vloer vlak maken.

Ramen

Ramen en bovenraampjes moet u makkelijk zelf kunnen openen, zonder dat u hoeft te klimmen. Voor hoge uitzetramen kunt u bijvoorbeeld een zogenaamde espagnoletsluiting laten maken. Daarmee kunt u ze openen vanaf een normale hoogte.

Let bij ventilatie wel op dat er geen energie verloren gaat door constant openstaande ramen. Ideaal is als je in de koude maanden meerdere keren per dag de ramen volledig opent en niet langer dan 5 tot 10 minuten.

Stopcontacten en lichtschakelaars

Als de stopcontacten en schakelaars in uw huis erg laag zitten, kunt u ze laten verhogen. U kunt ook een extra schakelaar of contactpunt laten plaatsen.

Personenalarmering

Om uw persoonlijke veiligheid in en om uw huis te vergroten, kunt u personenalarmering laten plaatsen. Eén druk op de knop en er komt hulp.

Tweede aansluiting

Een draadloze tweede telefoon of een extra tv-aansluiting naast uw bed is altijd handig, ook voor noodgevallen. Ze geven extra gemak. En als u ziek bent, kan het prettig zijn als u televisie naast uw bed hebt.

Internet op TV

Internet wordt steeds belangrijker voor comfortdiensten in de toekomst. Denk bijvoorbeeld aan het aanvragen van een taxi-rit. Een combinatie van TV en internet is nu al mogelijk.

Advisering



Wij hebben wat aan elkaar

Gratis de 'wij-blijven-hier-wonentest' doen?

De test bestaat uit een aantal vragen over uw woning. De uitkomst laat zien op welke punten u uw woning kunt aanpassen om het comfort en de veiligheid te verbeteren. Naar aanleiding van de uitkomst van de test sturen we u een advies. Daarin vindt u voorstellen voor woningaanpassingen en een globaal kostenoverzicht. U kunt ook een afspraak maken met een van de woonadviseurs via de gemeente Heumen.

Woning aanpassen? Vrije keuze!

U gaat zelf op zoek naar een uitvoerder. In de regio zijn veel aannemers, klusbedrijven en leveranciers van materialen te vinden. Overigens bent u niet verplicht de woning aan te passen. Met het woonadvies in handen bepaalt u zelf wat u ermee doet en wanneer u er iets mee doet. Kijk ook bij het hoofdstuk 'handige tips'.

Wij-blijven-hier-wonen On tour

De gemeente Heumen organiseert samen met Woningbouw-coöperatie Oosterpoort en Malderburch, Centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg en de ouderenbonden bijeenkomsten in uw wijk of dorp. Houd website en Regiodiek in de gaten voor de aankondigingen.

Informatiehal

In de hal van het gemeentehuis is iedere maandag van 16.00 uur tot 18.30 uur een belevingswand met voorbeelden over domotica, sanitair en comfort en veiligheid in de woning. Kom gerust een kijkje nemen! Medewerkers van de gemeente staan u graag te woord. Voor openingstijden gemeentehuis zie www.heumen.nl.

Handige tips



Wij zorgen voor elkaar

Tips voor uitvoering

Als u de uitvoering van aanpassingen niet zelf kunt doen bent u afhankelijk van een uitvoeringsbedrijf. Waar kunt u dan op letten om een gegarandeerde kwaliteit te krijgen? U kunt bijvoorbeeld meer offertes aanvragen voor de uitvoering en die met elkaar vergelijken. Ook kunt u nagaan of het bedrijf aangesloten is bij een kwaliteitskeurmerk of vakorganisatie. Informeer eens in uw omgeving (familie, vrienden enz.) met welke bedrijven goede ervaringen zijn. Meer tips voor de uitvoering en bedrijven in de regio, zie www.wijblijvenhierwonen.nl.

Klussendienst voor iedereen

Voor kleine klussen van hooguit ongeveer een uur, die te eenvoudig zijn om er een bedrijf voor te laten komen, kunt u Klussendienst Heumen inschakelen. Denk bijvoorbeeld aan het ophangen van buitenverlichting, een rookmelder, of het bevestigen van een extra

Kunt u een klus niet zelf uitvoeren?

trapeuning. De klussendienst is er voor alle inwoners van de gemeente Heumen voor een prijs van € 15,- per uur (tarief 2011). Voor huurders van Oosterpoort vanaf 55 jaar geldt een tarief van € 7,50 per uur. Voor het melden van een klus kunt u op werkdagen bellen naar Malderburch. Tel. 024-3570570. U kunt ook mailen naar: klussendienst@malderburch.nl. Zie www.wijblijvenhierwonen.nl voor folder.

Technische snufjes

De techniek kan veel gemak bieden in en om het huis, zie www.domotica.nl.

Grotere verbouwing?

Bent u van plan een grotere verbouwing uit te voeren, bijvoorbeeld een extra slaapkamer op de begane grond aanbouwen? Ga dan na of deze verbouwing past binnen het bestemmingsplan of een vergunning nodig is. Op het gemeentehuis bij balie grondgebied-zaken kunnen ze u verder helpen. Voor openingstijden gemeentehuis zie www.heumen.nl.

Woonomgeving

Heeft u een klacht in uw woonomgeving, bijvoorbeeld een losliggende stoeptegels of een kapotte straatlamp? Geef het door aan belherstel@heumen.nl. Of bel naar 14 014. U ontvangt dan binnen drie dagen een antwoord.

Energiezuinig

Veel maatregelen op het gebied van comfort en veiligheid bij u thuis gaan hand in hand met energiebesparing. Dat is erg prettig voor het milieu, maar net zo prettig voor uw portemonnee! Wist u dat u met een paar eenvoudige maatregelen al gauw tientallen

euro's per maand op uw energierekening kan besparen? Bijvoorbeeld een bewegingssensor op uw buitenlamp, welke er voor zorgt dat de lamp alleen brandt wanneer het echt nodig is, zorgt voor veel energiebesparing. Kijkt u voor meer energietips op www.heumenbespaart.nl, de energie- en klimaatwebsite van de gemeente Heumen.

Inbraakpreventie

En wat te denken van het veiliger maken van uw woning om inbraak te voorkomen? De politie heeft in samenwerking met een groot aantal belanghebbenden: brandweer, consumenten, verzekeraars, woningbouwers en -beheerders, beveiligingsexperts en de overheid een keurmerk ontwikkeld. Voldoet een woning, complex of buurt aan die eisen, dan is de kans op overlast, vandalisme, inbraak en andere misdrijven tot een minimum teruggebracht.

Zie www.politiekeurmerk.nl.

Veilig en gezond leven

Wist u dat door vallen in de woning een groter aantal doden valt per jaar dan in het verkeer? Veilig en gezond bewegen in combinatie met een veilige woning voorkomt vallen.

Zie www.veiligheid.nl bij 'ouderen' en 'fit en gezond'.

Vervoer op maat

In aanvulling op het reguliere openbaarvervoer en taxibedrijven is er voor alle ouderen boven de 55 jaar een extra vervoersmogelijkheid voor het grondgebied van gemeente Heumen: 'Vervoer op maat'.

Uw eventuele rolstoel of rollator kan gewoon mee. Service is van deur tot deur en kamer tot kamer. Prijs enkele rit: € 3,-. Of een lokale meerrittenkaart van 11 ritten voor € 30,- (tarief 2011).

Voor het aanvragen van een rit kunt u bellen naar Malderburch.

Tel. 024-3570570, zie www.wijblijvenhierwonen.nl voor folder.

Motoren van het project

De gemeente Heumen en haar welzijnspartners willen u stimuleren om op tijd na te denken over uw huidige woonsituatie en over de vraag of deze in de toekomst ook geschikt voor u is. Wij willen dat, omdat mensen graag in hun huidige woning en woonomgeving willen blijven en omdat het aanbod van comfortabele en veilige woningen nu en in de toekomst schaars is.

De gemeente werkt samen met Woningbouwcoöperatie Oosterpoort, de Burger Advies Raad, Ouderenbonden, Malderburch Centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg en Provincie Gelderland.

Colofon

Gemeente Heumen
Kerkplein 6
6581 AC Malden
Tel. 14 024

Vormgeving

Einder Communicatie, Nijmegen

© september 2011

