

SENIOREN+

Gezond blijven én vooral ook genieten

Als het goed is, krijg je vanzelf met ouderdom te maken. Ouder worden brengt verschillende uitdagingen, maar ook kansen, met zich mee. We willen het liefste wel gezond oud worden. Helaas is dat niet iedereen gegeven, maar als je goed voor jezelf zorgt is de kans dat je dat bereikt wel groter. Let op je voeding, zorg voor beweging, ontspanning én voldoende slaap. En het belangrijkste: vergeet niet te genieten. In deze bijlage vind je info waar je als senior wat aan hebt. We hopen dat dit je informeert én inspireert!





GRATIS
kunstgebit check?
BEL NU
088 848 4440

**Een stralende lach
voor iedereen**

Gratis prothesecheck en vrijblijvend advies over
een nieuwe gebitsprothese.

Geen eigen vervoer? Geen probleem!
• Gratis Ophaal- en Brengservice

4dental
smile

www.4dentalsmile.nl • 4Dental Smile Breda • Talkbijsters 58, Breda • 088 848 4440

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK BAAK

NIEUW KUNSTGEBIT... OF PROBLEMEN?

**Bel voor een GRATIS
ADVIESGESPREK**

076 - 565 71 01

nt Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

- REPARATIE
- IMPLANTATEN
- GEBITSPROTHESE

Mathenessestraat 59 A1, Breda • 076-565 71 01 **WWW.TPPBAAK.NL**



**Actief blijven
in de Baronie van Breda**

Bij Gilde de Baronie kun je terecht voor: cognitieve fitness -
stadswandelingen - torenbeklimmingen - fietstochten -
natuurwandelingen - computerlessen - conversatielessen
moderne talen - creatief schrijven

**Gilde
De Baronie**
vrijwilligers die kennis delen



**Meer informatie of zelf vrijwilliger worden?
Neem contact met ons op!**

Gilde De Baronie Viandenlaan 5, 4835 EG Breda
076-5615158 - info@gildebaronie.nl - www.gildebaronie.nl




vanuit het hart

Marcia Stallen Uitvaarten

Als je het ánders wilt.
Omdat er zoveel mogelijk is.

Betrokken, bevlogen,
met liefde
en persoonlijke aandacht,
verzorgen wij de uitvaart
zoals jij het wenst.

06-242 66 206

Afscheidshuis/opbaren op locatie
info@marciastallenuitvaarten.nl
www.marciastallenuitvaarten.nl

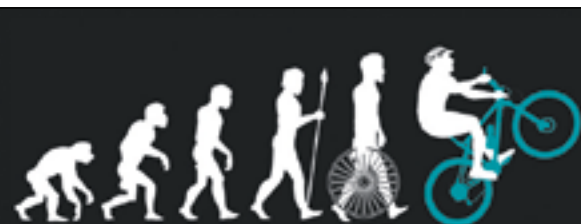
**‘Wij staan altijd
voor u klaar.’**

Tom, Els, Conny, Heidi,
Gert en Hella van DELA



Ons ervaren team helpt u graag om het afscheid
altijd persoonlijk en bijzonder te maken.
Voor leden en ieder ander. Ga voor informatie
naar dela.nl/breda of bel **076 205 01 61** voor
een persoonlijk gesprek.

DELA
voor elkaar



VAN BOXEL
TWEEWIELERSPECIALIST



Gespecialiseerd in de E-bike!

- wij ontzorgen van a tot z.
- zadelmetering.
- haal / breng service
binnen 20 kilometer.
- fietsen met extra lage instap

Fietsen draagt bij aan een goede gezondheid



VAN BOXEL
TWEEWIELERSPECIALIST

Galderseweg 92 - Galder (grens Meersel-Dreef) tel: (076) 561 33 91 www.vanboxel.eu

Gazelle • Koga • Cube • Cannondale • Lugano • Riese & Müller...



Je eigen ochtendritueel

Wil jij de dag gezond beginnen? Voeg dan een kleine gezonde gewoonte toe aan je ochtend. Maak de acties klein en koppel ze aan de gewoontes die je toch al hebt. Zit een nieuwe gewoonte eenmaal in je systeem? Voeg dan iets nieuws toe aan je ochtendroutine. Hier zijn supersnelle suggesties:

- Drink een glas water als de wekker gaat
- Schrijf iets op waar je dankbaar voor bent
- Floss of stook je tanden bij het tandenpoetsen
- Knuffel je partner of huisdier zodra je ze ziet
- Mediteer twee minuten, bijvoorbeeld terwijl de waterkoker aan de kook komt
- Doe een zonnegroet zodra je opstaat
- Neem een vitamine D-supplement
- Zeg tegen jezelf: 'het wordt een mooie dag'
- Denk iets positiefs over je lichaam terwijl je onder de douche staat

Altijd kuchen; ouderdomsverschijnsel?

Dat irritante schrapende geluid lijkt anderen te storen en misschien vraag je je af of het tijd is om naar de huisarts te gaan. Hoewel je geen verkoudheid hebt, blijft dat kuchje aanhouden. Veel mensen ervaren dit als ze ouder worden. Het kan helpen om door de neus te ademen om uitdroging van de keel te voorkomen. Het zuigen op een snoepje kan ook helpen de keel te smeren. Als er sprake is van slijmvorming in de keel, kan het spoelen met zout water verlichting bieden. Je kunt de neiging tot kuchen ook onderdrukken door te hoesten of te neuriën. Als je een ACE-remmer gebruikt zoals Enalapril voor hoge bloeddruk, kan het raadzaam zijn om te overleggen of een ander medicijn geschikter is, omdat deze medicijnen hoesten als bijwerking kunnen hebben.



Wat kun je doen tegen stijve gewrichten?

- Is je slaapkamer te koud of lig je op de tocht, dan kan dat stijfheid vergroten. Zo rond de 18 graden is de ideale temperatuur.
- Aan het einde van je douchesessie kun je wat oefeningen doen om je spieren op te warmen, zoals je polsen, schouders en enkels losdraaien.
- Word je 's nachts weleens wakker, draai je dan om in bed. De hele nacht in dezelfde houding liggen, vergroot de kans op ochtendstijfheid.
- Met een sta-opstoel kom je makkelijker uit de stoel als je erg stijf bent. Gebruik de stoel alleen als het niet anders kan. Iedere keer dat je op eigen kracht opstaat, train je namelijk de spierkracht van je bovenbenen en dat helpt stijfheid voorkomen.
- Een infraroodlamp helpt de doorbloeding diep in de spieren op gang te brengen. Er zijn verschillende lampen te koop die je thuis kunt gebruiken.
- Rustig maar geregeld bewegen is misschien wel de beste remedie tegen stijfheid. Door te bewegen word je soepeler en maak je ook gezonde stofjes aan, zoals endorfine, die stress helpen verminderen. Zorg dat je iets vindt dat je met plezier doet, dan houd je het beter vol.

Pensioen vieren in het buitenland

Jaarlijks verlaten ongeveer 10.000 Nederlandse gepensioneerden hun thuisland op zoek naar een nieuwe levensfase in het buitenland. Het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) heeft onderzoek gedaan naar hun beweegredenen en ervaringen. Hoewel het merendeel van de pensioenmigranten tevreden is met hun nieuwe leven, brengt emigratie ook uitdagingen met zich mee.



Voor 80% van deze avontuurlijke zielen is het klimaat de drijvende kracht achter de emigratie, terwijl 75% ontsnapt aan de drukte in Nederland. Anderen benoemen financiële voordelen, ruimte, minder bureaucratie en de wens voor een laatste groot avontuur als motivaties. Griekenland, Portugal en Italië trekken cultuurliefhebbers, terwijl natuur en rust Frankrijk, Zweden en Tsjechië populair maken. Voor wie goedkoop wil leven zijn Hongarije, de Filipijnen en Thailand aantrekkelijk.

De gemiddelde leeftijd van emigranten is 62 jaar en velen denken niet aan terugkeren. Gezondheid kan echter een reden zijn om dat wel te doen. Emigreren heeft zijn uitdagingen, zoals taalbarrières en cultuurverschillen. Toch geniet 75% van de pensioenmigranten nu meer van het leven dan voorheen. Het welzijn van blijvers en vertrekkers is echter vergelijkbaar, wat betekent dat emigratie niet per se gelukkiger maakt, maar eerder een andere levensstijl biedt. Het brengt ook problemen met zich mee, zoals bureaucratische obstakels en financiële tegenvallers, waarbij de helft van de emigranten in het eerste jaar minstens één probleem tegenkomt.

Wat doen senioren zoal?

Senioren blijven actief, zelfs nadat ze met pensioen zijn gegaan. Ze koesteren hun gezondheid en levenslust, waardoor ze hun dagen vol waardevolle activiteiten vullen. Hoewel de ochtendroutine nog steeds vroeg begint, gaat alles in een bedaarder tempo, niet alleen vanwege hun leeftijd, maar ook omdat ze hebben

geleerd rustig te genieten van het leven. Senioren verenigen zich graag in clubs en groepen, waar ze samenkomen voor diverse activiteiten. Hierdoor hebben ze elke week meerdere sociale en recreatieve kansen.

Deze nieuwe fase van het leven brengt vrijheid zonder verplichtingen met zich mee. Senioren hebben de luxe om het rustiger aan te doen en te genieten van wat er echt toe doet. Het wegvallen van werk betekent niet het einde van hun actieve levensstijl, maar juist een kans om te gedijen in een meer ontspannen tempo. Zo blijven senioren betrokken en genieten ze van een rijke en bevredigende levenservaring.



Doorwerken na je pensioen

Steeds meer mensen boven de 65 blijven tegenwoordig actief op de arbeidsmarkt, in plaats van met pensioen te gaan. Dit fenomeen wordt gedreven door verschillende factoren. De toenemende levensverwachting en gezondheid van ouderen motiveren hen om actief te blijven. Ze willen zinvol bezig zijn en mentaal en fysiek actief blijven. Het vooruitzicht van de AOW-leeftijd stimuleert velen om niet stil te zitten. Er is een groeiend aanbod van werk voor 65-plussers, vaak minder intensief en met kortere werkuren. Het sociale aspect van werk is ook van onschatbare waarde, aangezien het mogelijkheden biedt voor interactie en contacten die anders verloren zouden gaan. Bovendien heeft doorwerken na de AOW-leeftijd financiële voordelen, zonder negatieve gevolgen voor uitkeringen. Kortom, werken na pensionering kan persoonlijke voldoening en financiële zekerheid bieden, terwijl het een verrijking vormt voor het leven en welzijn van ouderen.



Je bent nooit te oud om iets bij te dragen

“We gaan altijd met veel plezier naar het Seniorenpanel om samen ons mooie Breda nog mooier te maken.”

Cor en Ria van den Broek

Het Bredase Seniorenpanel gebruikt de levenswijsheid van senioren om ons mooie Breda voortdurend te verbeteren. Elk kwartaal komt het Seniorenpanel samen om te praten over actuele thema's zoals vrijwilligerswerk, wonen en zorg, cyberveiligheid en gezondheid. Wil je net als Cor en Ria ook jouw steentje bijdragen en je stem laten horen? Meld je dan aan op bredasenior.nl/seniorenpanel

Lang leve Breda!



Laat uw stem horen in het Seniorenpanel

De voorspellingen voor 2030 zijn opmerkelijk: we verwachten dat er in dat jaar meer 65-plussers in Breda wonen dan jongeren onder de 18. Dit vraagt om actie, want dit heeft invloed op de Bredase samenleving. Breda Senior ziet de vergrijzing niet als een probleem, maar als een kans. We willen graag benutten wat senioren te bieden hebben aan kennis en levenservaring. Breda Senior wil dus de ‘verzilvering’ verzilveren en daarvoor hebben we uw hulp nodig!

Het Breda Senior Seniorenpanel

We nodigen Bredase 55-plussers uit om deel te nemen aan hét Seniorenpanel van Breda. Met behulp van het Seniorenpanel maakt de gemeente plannen om Breda een fijne plek te maken én te houden voor senioren. Daarvoor zijn we ook benieuwd naar uw mening. Want: vindt u dat er genoeg voorzieningen zijn in uw buurt? Krijgt u de juiste hulp wanneer u deze nodig heeft? We willen niet óver maar mét senioren praten en samenwerken. Door het Seniorenpanel geven we senioren een centrale rol bij het ontwikkelen, implementeren en verbeteren van initiatieven in Breda.

Het Seniorenpanel in de praktijk

Elk kwartaal komt het Seniorenpanel

samen om verschillende onderwerpen te bespreken. Het seniorenpanel telt momenteel 30 toegewijde leden uit Breda, allemaal bereid om bij te dragen aan de uitdagingen rond vergrijzing. Verschillende thema’s komen aan bod, zoals online veiligheid en dementie. Onderwerpen waar senioren een belangrijk deel van uitmaken. Eerder dacht het seniorenpanel al mee over het vrijwilligersbeleid, de gezondheidsvisie en de visie op wonen en zorg. Het seniorenpanel gaf aan dat senioren graag vrijwilligerswerk doen, maar behoefte hebben aan flexibel werk, zodat zij niet vastzitten aan vaste uren. Vrijwilligersorganisaties gaan nu kijken hoe ze dat kunnen realiseren. Aanmelden en meer informatie over het Seniorenpanel vindt u op



bredasenior.nl/seniorenpanel.

Wethouder Boaz Adank hierover:

“Meedoen aan het Seniorenpanel geeft u de kans om te vertellen wat ú belangrijk

vindt in Breda. Het is een manier om uw stem echt te laten horen en ook bij te dragen aan de toekomst van Breda. Die inbreng vinden we ontzettend belangrijk.”

Advertorial

Welke digitale sporen laat u na?

Laat u informeren tijdens de lezing ‘digitale nalatenschap’

Na een overlijden breekt er voor nabestaanden vaak een moeilijke tijd aan. In een periode met veel verdriet moet er van alles worden geregeld. De uitvaart, maar ook allerlei praktische, financiële, juridische en administratieve zaken. En tegenwoordig moeten ook steeds meer digitale zaken worden afgewikkeld. Weet u welke digitale sporen u allemaal achterlaat? En wat kunt u nu al regelen voor als u er later niet meer bent?

Digitale sporen

In de huidige tijd laten wij allemaal onze digitale sporen achter. Dit zorgt voor nieuwe vragen. Want wat moet je daarmee doen na een overlijden?

Lezing digitale nalatenschap

Om u meer inzicht te geven in de digitale erfenis, organiseren Angela van der Jagt en Conny Vermeulen, uitvaartverzorgers in de regio Breda, een lezing over dit onderwerp. Deze lezing wordt gepresenteerd door Sander van der Meer. Hij is expert op het gebied van digitale nazorg en ook bekend van radio en tv.

Sander vertelt u over onder andere de digitale erfenis, online nalatenschap en dierbare data op apparatuur of in de cloud van een overledene. Ook gaat hij in op de wet- en regelgeving en de (on)mogelijkheden in deze digitale tijd.



Een levendige presentatie waar emotie en humor elkaar afwisselen. Met voorbeelden en praktische tips om u nu al aan het denken te zetten. Ook kunt u tijdens de lezing uw eigen vragen stellen.

Iedereen is welkom

Graag nodigen Angela en Conny u uit voor deze lezing. U bent van harte welkom, ook zonder DELA-verzekering. Deelname is gratis en vrijblijvend.

Datum: woensdag 22 november van 20.00 tot 21.30 uur (ontvangst vanaf 19.30 uur)
Locatie: Uitvaartcentrum DELA, Tuinziglaan 41, Breda

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor de lezing via dela.nl/lezingbreda. De uiterste aanmelddatum is 20 november.

Neem voor meer informatie contact op met Marie-Louise van der Weiden via 06 53 54 55 14 of via events@dela.org.

Al ruim tachtig jaar helpt coöperatie DELA een afscheid altijd persoonlijk en bijzonder te maken. In heel Nederland staan onze teams van uitvaartverzorgers voor u klaar. Voor leden en ieder ander. Want bij DELA geloven we dat we er zijn voor elkaar.

DELA
voor elkaar

Wonen op de kavel van je kind is steeds vaker toegestaan

Heb je er ooit over nagedacht om dichterbij je familie te wonen? Steeds meer gemeenten in Nederland maken het mogelijk. In de afgelopen jaren is het een stuk eenvoudiger geworden om samen met familieleden in één huis of op dezelfde kavel te wonen. Je kunt zelfs 'premiantelzorgwoningen' bouwen zonder vergunning, zodat een vriend of familielid intensieve zorg van dichtbij kan bieden. Er is echter wel een medische verklaring nodig om aan te tonen dat de mantelzorg daadwerkelijk noodzakelijk is.

Wist je dat sommige gemeenten nog een stap verder gaan? Zij hebben besloten om de bouw van premiantelzorgwoningen toe te staan, zelfs zonder medische verklaring. Deze woningen zijn bedoeld voor mensen die verwachten dat ze in de toekomst mantelzorg nodig zullen gaan hebben. Om een vergunning te krijgen voor een premiantelzorgwoning moet je wel aan bepaalde eisen voldoen, zoals het bereiken van de AOW-leeftijd of het aantonen van de noodzaak van mantelzorg in een gesprek met de gemeente.

Niet alleen de bouw van premiantelzorgwoningen wordt nu vaker toegestaan, ook woning- en kavelsplitsing worden steeds vaker overwogen. Uit onderzoek van een onafhankelijk kenniscentrum voor stedelijke ontwikkeling, blijkt dat

minstens dertig gemeenten bezig zijn met het versoepelen van regels voor woning- en kavelsplitsing.

Deze versoepelingen zijn voor gemeenten een belangrijke stap, aangezien bestemmingsplannen doorgaans geen tweede woning in de achtertuin toestaan. Zelfs een aanbouw om iemand zelfstandig

te laten wonen, is op veel plaatsen niet toegestaan. Door enigszins af te wijken van deze regels, bieden gemeenten ouderen de kans om langer thuis te blijven wonen, zoals het Ministerie van Volksgezondheid graag ziet. Bovendien draagt dit beleid, zij het in beperkte mate, bij aan het verminderen van de woningnood.

Welke vergunningen zijn er?

Woningsplitsing

Bij woningsplitsing verbouw je de woning zodanig dat er twee zelfstandige woningen ontstaan, elk met een eigen voordeur en huisnummer. Veel gemeenten staan dit alleen toe bij grote huizen.

Kavelsplitsing

Hierbij verdeel je de grond waarop het huis staat om er daarna twee woningen van te maken. Dit kan vooral handig zijn als je een groot stuk grond hebt bij je huis. Deze splitsing moet meestal via een notaris worden geregeld.

Premiantelzorgwoning

Met deze vergunning kun je tijdelijk een woning splitsen of iemand op je kavel laten wonen met het idee dat deze persoon je uiteindelijk zal verzorgen. Gemeenten stellen vaak specifieke eisen, zoals een bepaalde leeftijd van de eigenaar of de aanwezigheid van een familieband. De woning moet worden afgebroken als de mantelzorg eindigt.

'Het is belangrijk om te weten dat de premiantelzorgwoning niet permanent bewoond mag worden als de mantelzorg stopt. Op dat moment moet je de keuken, badkamer en wc verwijderen, of zelfs de hele woning weghalen'



**PODIUM
ETTEN-LEUR**

WORDT DE GELUKKIGE KOPER VAN ÉÉN VAN DE LAATSTE APPARTEMENTEN!



HAAL
DE GRATIS
BROCHURE OP BIJ
DE MAKELAAR!

✓ DE BOUW IS GESTART

...DUS SNELLE OPLEVERING APPARTEMENT!

✓ RUIM 80% VERKOCHT!

SLECHTS
10 MINUTEN
VAN BREDA

Maak vandaag nog een vrijblijvende afspraak met het verkoopteam!

 **Van Agtmaal**

Ontwikkeling en uitvoering
0165 319 000
info@nobelaerettenleur.nl

 **HEIJBLUM**
MAKELAARDIJ

Verkoop
076 504 1500
info@heijblommakelaardij.nl

 **KONINGS
WONEN**

Verkoop
076 782 1899
info@koningswonen.nl



Bekijk het beschikbare
aanbod in diverse
prijsklasse van
340.739,- tot 620.500,-

www.podium-etten-leur.nl



Je huis levensloopbestendig maken, hoe doe je dat?

Wil je het liefst zo lang mogelijk in je eigen huis blijven wonen? Dan is het belangrijk om je huis levensloopbestendig te maken. Levensloopbestendige woningen zijn speciaal ontworpen voor ouderen en bieden alle voorzieningen die je nodig hebt voor een comfortabele en veilige oude dag. Maar wat als je in je eigen huis wilt blijven? Hoe kun je jouw woning levensloopbestendig maken?

Is mijn huis geschikt?

Als je momenteel in een hoog en smal grachtenpand woont, kan het lastig zijn om je huis levensloopbestendig te maken. Echter, als je in een ruim huis met meerdere verdiepingen woont, wordt dit al eenvoudiger. Een gelijkvloerse woning, zoals een bungalow, is het makkelijkst om levensloopbestendig aan te passen.

De omgeving is belangrijk

Het kennen van je omgeving is van essentieel belang. Je bent vertrouwd met de buurt, weet hoe je huis van buiten bereikbaar is en kent je burens. Dit gevoel van vertrouwdheid en veiligheid is heel waardevol. De afstand tot voorzieningen zoals winkels, het openbaar vervoer, de huisarts, de apotheek en het ziekenhuis is van belang. Je kunt inschatten of deze afstanden in de toekomst een probleem kunnen vormen voor je mobiliteit.

Welke aanpassingen moet je doen?

Om je huis levensloopbestendig te maken, zijn er verschillende aanpassingen die je kunt overwegen:

- Verwijder drempels of zorg ervoor dat ze niet hoger zijn dan 20 mm.
- Maak doorgangen minimaal 90 cm breed, bij voorkeur zelfs 100 cm.
- Plaats de slaapkamer en badkamer dicht bij elkaar, bij voorkeur op dezelfde verdieping.
- Zorg voor een ruime slaapkamer met een verhoogd bed en verstelbaar hoofd- en voeteinde.
- Maak de badkamer ruim en voorzie een vlakke vloer met antisliptegels.
- Installeer handgrepen bij het bad, de douche en het toilet, en een uitklapbaar stoeltje in de douche.
- Overweeg een traplift als slaapkamer en badkamer op de eerste verdieping zijn.



- Creëer voldoende ruimte in de keuken voor gebruik met een rollator en plaats apparatuur op ooghoogte.
- Laat een automatische deuropener installeren en een valdetectiesysteem aanleggen.
- Zorg voor goede verlichting in het hele huis.

Bij een verbouwing is het slim om je huis goed te isoleren. Dit verhoogt niet alleen je wooncomfort, maar verlaagt ook je energierekening. Overweeg daarnaast domotica, waarmee je je huis kunt automatiseren. Hiermee kun je op afstand de gordijnen, rolluiken en zonwering bedienen, evenals de CV-installatie.

de Bovenhof

Bouw start in december!

✓ Inmiddels 70% verkocht!

✓ Gasloos met warmtepomp inclusief koeling

✓ Royale appartementen van 82 m² tot 125m²

✓ Inclusief eigen parkeerplaats

Slechts 20 minuten van Breda 📍

bekijk het aanbod
debovenhof.nl

Haal de gratis brochure op bij de makelaar!

Maak vandaag nog een vrijblijvende afspraak met het verkoopteam!



MD Makelaars en Taxateurs
✉ info@mdmakelaars.nl
☎ 0165 50 22 11



Heijblom Makelaardij
✉ hoeven@heijblommakelaardij.nl
☎ 0165 51 95 19



TE KOOP RIJSBERGEN



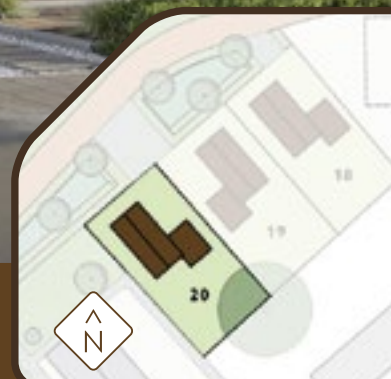
VRIJSTAANDE LEVENSLLOOPBESTENDIGE WONING

€ 599.000,- V.O.N.

- 119 m² woonoppervlak
- 466 m² perceel
- Energielabel A+++
- Ruim 70% verkocht
- Start bouw voorjaar 2024



Plattegrond



Het gevoel van thuiskomen

Neem rechtstreeks contact op met onze makelaars:



Van Hassel Makelaars o.g.
Zundert 076-597 59 00



Van der Sande
DYNAMIS Nieuwbouwmakelaars

Van der Sande Nieuwbouwmakelaars
Breda 076-530 17 30

Interesse?



Ga naar
delaguyte.nl





**GROEN
KAZERNE**
ULVENHOUT



Levensloopbestendig wonen
nabij het prachtige Markdal



Kijk binnen



Bouw gestart -
Oplevering
eind 2024



Koopsommen
vanaf € 499.000
VON

Kiest u voor Groenkazerne, dan kiest u voor duurzaamheid.

- De appartementen zijn volledig gasloos
- Ieder appartement heeft een individuele warmtepomp mét koeling
- Mogelijkheid om extra zonnepanelen toe te voegen om uw appartement nóg verder te verduurzamen
- De appartementen zijn zeer goed geïsoleerd en hebben minimaal energielabel A++
- Onderhoudsvriendelijke materialen

Wat kunt u nog meer verwachten binnen dit unieke plan?

- Gelijkvloers wonen; gericht op de toekomst
- Woonoppervlaktes van 76m² tot 135m²
- Twee tot drie slaapkamers
- De appartementen zijn standaard voorzien van luxe sanitair en tegelwerk
- Riant buitenruimtes
- Een eigen parkeerplaats én berging in de kelder



36 energiezuinige
koopappartementen op een
toplocatie in Ulvenhout

groenkazerneulvenhout.nl



Pascal de Wit
pascal@kinmakelaars.nl
06-10559898



Van der Sande
DYNAMIS Nieuwbouwmakelaars

Patricia van de Wijer
p.vandewijer@vandersande.nl
06-20959290



Zelfstandig blijven wonen in een seniorenwoning

Ben je 55 jaar of ouder en denk je erover om in een seniorenwoning te gaan wonen? Dan is het handig om te weten wat seniorenwoningen precies zijn en hoe je in aanmerking komt voor zo'n woning. In dit artikel nemen we je mee in de wereld van seniorenwoningen, ook wel bekend als levensloopbestendige woningen, nultredenwoningen of aanleunwoningen.

Leeftijdsgrens

Om te beginnen, laten we het hebben over de leeftijdsgrens voor het huren van een seniorenwoning. Deze grens kan variëren per gemeente en wordt meestal vastgesteld op 55, 60 of 65 jaar. Als je echter geïnteresseerd bent in het kopen van een seniorenwoning, is er bijna nooit een leeftijdsgrens.

Wat is de huurprijs?

De huurprijs van een seniorenwoning kan sterk variëren, afhankelijk van verschillende factoren. In de sociale huursector begint de huurprijs doorgaans bij minimaal €500 per maand en kan in steden oplopen tot €800. Als je deel uitmaakt van een complex, kunnen er ook servicekosten zijn, bijvoorbeeld voor het gebruik van de lift en het onderhouden van gemeenschappelijke ruimtes. In de vrije sector, waar seniorenwoningen zich bevinden, kost

een huurwoning meestal meer dan €808,06 per maand in 2023. De prijs wordt beïnvloed door factoren zoals de grootte van de woning en de locatie.

Sociale huurwoning

Of je in aanmerking komt voor een sociale huurwoning hangt af van je inkomen. Het gezamenlijke (belastbare) inkomen mag niet hoger zijn dan €48.625 per jaar in 2023. Als je alleen woont, ligt de grens op €44.035. Meestal heb je ook een huisvestingsvergunning nodig en moet je ingeschreven staan bij de organisatie die de woningen toewijst, meestal een woningbouwvereniging. Er zijn echter uitzonderingen. Als je een zorgindicatie hebt en recht hebt op minimaal 10 uur zorg per week, geldt de inkomensgrens niet. Ook maak je kans als je inkomen boven de grens ligt, omdat woningcorporaties 7,5 procent van hun

sociale woningvoorraad mogen verhuren aan mensen met een hoger inkomen. Informeer bij je gemeente naar de mogelijkheden.

Huurtoeslag

Het is mogelijk dat je in aanmerking komt voor huurtoeslag, maar de inkomensgrenzen zijn in 2020 vervallen. Of je huurtoeslag kunt krijgen, hangt af van de grootte van je huishouden en je leeftijd. Er geldt echter nog steeds een harde vermogensgrens: je mag niet meer dan €33.748 eigen vermogen per persoon hebben. Hierbij wordt onder andere gekeken naar spaargeld, aandelen en bezittingen zoals een vakantiehuis, ook als ze in het buitenland zijn. Als je vermogen hoger is dan de vrijgestelde bedragen, kom je niet in aanmerking voor huurtoeslag. Voor meer informatie en een proefberekening kijk je op toeslagen.nl.

Andere gemeente

Veel gemeenten werken samen, waardoor je ook kunt reageren op woningaanbod in andere plaatsen dan waar je nu woont. Het is zelfs mogelijk om naar een ander

deel van het land te verhuizen, bijvoorbeeld in de buurt van je kinderen. Het is belangrijk om te weten dat elke gemeente zijn eigen regels en voorwaarden heeft. Informeer bij de gemeente van je keuze voor specifieke informatie over seniorenwoningen en hoe je in aanmerking komt.



Groenkazerne Ulvenhout, toekomstbestendig wonen in het groen



Groenkazerne Ulvenhout ontleent haar naam aan de geweldig groene omgeving en de voormalige brandweerkazerne op deze locatie. Het complex bestaat uit 36 ruime appartementen verdeeld over drie gebouwen met een kelder. Voor ieder appartement is er een private parkeerplaats én berging in deze kelder voorzien. Binnen Groenkazerne woont u levensloopbestendig én duurzaam, gericht op de toekomst!

De appartementen, variërend in grootte van 76 tot 135 vierkante meter, bieden twee of drie slaapkamers en ruime buitenruimtes, waardoor u kunt genieten van de natuur en de omgeving. De appartementen hebben een vanaf prijs van € 499.000,- VON.

Er zijn nog appartementen beschikbaar! De bouw van het project is inmiddels in volle gang en de oplevering is al eind 2024! Interesse? Kijk voor meer informatie op

'Er zijn nog appartementen beschikbaar!'

www.groenkazerneulvenhout.nl of neem gerust contact op met het makelaarsteam: Patricia van de Wijer, 06-20 95 92 90 (Van der Sande Makelaars Breda) en Pascal de Wit, 06-10 55 98 98 (KIN Makelaars Breda)

DAAN VAN DER EURSE
COMPLETE WONINGINRICHTING

Gewoon mooier!

SINDS 1950!

the new fabulous five

Sta-op stoelen van extra klein tot extra groot!

SENIOREN KRIJGEN BIJ ONS ALTIJD VOORRANG!!

KORTE LEVERTIJDEN EN LEKKERE KOFFIE!!

Banken en bedden op seniorenhoogte in alle kleuren en vormen !!

Meubelen Slapen Vloeren Gordijnen Zonwering Verlichting Accessoires

Margrietstraat 15 / Rucphensestraat 62 - Sint Willebrord - Tel. 0165-382403
www.daanvandeurse.nl - Dinsdagmiddag gesloten - Vrijdagavond koopavond



Erfrecht Nederland

experts in erfrechtplanning

Meld u aan voor een vrijblijvende check van uw testamenten en volmachten, waarbij we **speciaal aandacht** geven aan de **fiscale regelingen** in uw testament.

bel 0800-1031



SITTARD
ALPHEN AAN DEN RIJN
AMSTERDAM / HOOFFDORP
ARNHEM - BREDA
DRIEBERGEN-RIJSENBURG
HERTEN - HORST
VALKENBURG A/D GEUL

www.erfrechtnederland.nl

CHECKLIST ERFRECHT

(Voor man en vrouw met kinderen en eigen woning)

	JA	NEE
Is uw testament nog herzien na 01.01.2003?	☐	☐
Heeft u fiscale maatregelen in uw testament laten opnemen om bij het eerste en tweede overlijden minder erfbelasting te betalen?	☐	☐
Heeft u uw woning en overig vermogen veiliggesteld voor de zorg?	☐	☐
Heeft u een flexibele rente in uw testament opgenomen?	☐	☐
Heeft u uw kleinkinderen (en hun fiscale vrijstelling) betrokken in uw testament?	☐	☐
Heeft u volmachten/levenstestamenten laten opmaken voor de situatie dat u wilsonbekwaam zou worden? En zijn deze ook zodanig ingericht om gelden uit de zorg te houden?	☐	☐

CHECKLIST ERFRECHT

(Voor alleenstaande weduwe / weduwnaar met kinderen en woning)

	JA	NEE
Bij het overlijden van uw partner zijn er waarschijnlijk kindsdelen ontstaan waarover belasting is betaald. Zijn deze veiliggesteld voor de zorg en zit er een correcte rente op?	☐	☐
Is uw testament nog herzien na 01.01.2003?	☐	☐
Hebben uw kinderen een complete volmacht van u om namens u te kunnen handelen als u bijvoorbeeld dementeeert?	☐	☐

Indien u een van de bovenstaande vragen met nee moet beantwoorden, is het altijd raadzaam uw situatie te laten beoordelen. Bel gerust 0800 - 1031 voor een vrijblijvende afspraak.

Bovenvermelde checklists zijn natuurlijk niet uitputtend. Iedereen die enig belang te beschermen heeft, zou zich altijd de vraag moeten stellen: wie erft van mij, tegen welke voorwaarden en wie mag mijn belangen behartigen als ik niet meer wilsbekwaam ben?



Blijf het niet uitstellen

Nadenken over de dood en het maken van testamenten en volmachten is bij uitstek zo een onderwerp om lekker voor je uit te schuiven. Het is immers niet een héél gezellig onderwerp, het kost geld en men weet lang niet altijd hoe eraan te beginnen. Twee voorbeelden:

Familie Niks Geregeld

Man (67) en vrouw (68), twee kinderen, eigen huis, beetje spaargeld. Ze hebben nog niks geregeld, wel al lang van plan.

Mijnheer wordt op een ochtend niet meer wakker. Naast alle verdriet krijgt mevrouw na enkele maanden een brief van de Belastingdienst waarin staat dat ze 6.200 euro aan erfbelasting moet betalen over de zogenaamde kindsdelen. Ze schrikt zich een hoedje. Maar ja, ze moet betalen.

Een jaar later krijgt mevrouw een hersenbloeding. Helaas wordt ze wilsonbekwaam en wordt ze opgenomen in een zorg-

instelling. De kinderen willen graag haar huis verkopen, maar horen dat dat niet kan. Ze zijn immers niet de eigenaar van de woning, dat is de moeder. En die kan/mag niet meer tekenen. Tot overmaat van ramp gaat de zorg ook nog een eigen bijdrage berekenen waarbij de waarde van de bezittingen van moeder, dus ook het huis waarin ze niet meer woont, worden meegenomen.

Dit lijkt een spannend en verzonnen verhaaltje, maar helaas is het schering en inslag in onze praktijk. En het vervelende is: veel financieel en juridisch leed had gemakkelijk voorkomen kunnen worden.

‘Dit lijkt ‘n spannend en verzonnen verhaaltje, maar helaas is het schering en inslag in onze praktijk’

Familie Wel Geregeld

Man (67) en vrouw (68), twee kinderen, eigen huis, beetje spaargeld. Ze hebben vorig jaar alles geregeld, zowel het fiscale als het juridische deel van het erfrecht middels twee uitgebreide, fiscaal ingerichte testamenten en volmachten.

Mijnheer wordt op een ochtend niet meer wakker. Naast alle verdriet krijgt mevrouw na enkele maanden een brief van de Belastingdienst waarin staat dat ze geen erfbelasting hoeft te betalen over de zogenaamde kindsdelen. Dat was immers netjes geregeld in het nieuwe testament van haar overleden man.

Een jaar later krijgt mevrouw een hersenbloeding. Helaas wordt ze wilsonbekwaam en wordt ze opgenomen in een zorginstelling. De kinderen willen graag haar huis verkopen en horen dat dat gelukkig mogelijk is. Ze zijn dan wel niet de eigenaar van de woning, maar middels de uitgebreide volmacht van de ouders kunnen de

‘Middels de uitgebreide volmacht van de ouders kunnen de kinderen toch tot verkoop van de woning overgaan’

kinderen toch tot verkoop van de woning overgaan. Gelukkig maar, want moeder moet ook nog worden opgenomen in een zorginstelling. En zonder goede testamenten en volmachten had de zorg een vervelende greep in de kas kunnen doen.

www.erfrechtnederland.nl
Tel. 0800-1031



Duurzaam tot na het overlijden

Er is leven na de dood, voor je nabestaanden en alle mensen die je liefhebt. Sta je weleens stil bij de ecologische impact van je uitvaart?



Voor wie hecht aan duurzaamheid heeft Zuylen Uitvaartverzorging veel mogelijkheden. Volledig duurzaam blijft nog een utopie, maar Zuylen Uitvaartverzorging gelooft in het doel, en zet concrete stappen om dat doel te bereiken.

Sommige van die stappen vallen onze bezoekers bijna niet op. Zo hebben we zonnepanelen op het dak, benutten we restwarmte van crematies en de koffie-restanten na een uitvaart gaan naar een lokale oesterzwamkweker. Maar er zijn ook innovaties die wat meer in het oog springen. Zo is onze elektrische rouwwagen een opvallende verschijning.

Uitdagingen

Het zijn aanpassingen die een effect hebben, dat zeker. Tegelijkertijd hebben we te maken met grotere uitdagingen. Dan hebben we het over de zoektocht naar duurzame alternatieven voor begraven en cremëren. Dat is niet altijd gemakkelijk. In een maatschappij waar begraven en cremëren sinds mensengeugen bestaan, breken nieuwe methodes met tradities.

Hoe bereiden we de samenleving voor op duurzamere vormen van afscheid? Het is een vraag waarmee stichting GreenLeave zich bezighoudt.



GreenLeave is een samenwerkingsverband van uitvaartondernemers en duurzaamheidsexperts. Zuylen Uitvaartverzorging is een van de kartrekkers daarvan.

Wat kun je nu doen?

Wie duurzaamheid belangrijk vindt, moet veel te kiezen hebben, vinden we bij Zuylen. Niet alleen in de toekomst, maar ook vandaag. Zuylen Uitvaartverzorging brengt dit principe van GreenLeave graag voor je in de praktijk. We hebben veel mogelijkheden.

Kies je bijvoorbeeld voor een milieuvriendelijke kist van gevlochten wilgentenen of onbewerkt hout? Kies je voor een lijkwade van natuurlijke materialen; puur wol of hennepvezels? Allemaal materialen die in de grond vergaan of bij crematie minimaal verontreinigen.



Bij Zuylen Uitvaartverzorging bieden we je deze opties graag aan.

Voor gedenksteden adviseren wij Circle Stone. Dit initiatief, ontstaan op Zuylen, neemt stenen over van geruimde graven en maakt deze geschikt voor een nieuw graf. Traditioneel komen gedenksteden uit verre oorden, dus hergebruik ervan heeft een grote positieve impact.

Er zijn nog veel andere afwegingen die je kunt maken. Zoals lokaal geplukte bloemen, zonder plastic. Kaartjes gedrukt op gerecycled papier. Of een vegetarische koffietafel. Al blijft de invulling van een uitvaart een persoonlijke aangelegenheid. De keuzes zijn áltijd aan de overledene en de nabestaanden.

Wil je meer weten over alle mogelijkheden voor een duurzame uitvaart bij Zuylen Uitvaartverzorging? Inspiratie vind je op greenleave.nu en zuylen.nl.



Yvonne Jorissen slikt heus weleens tijdens een uitvaart

Nee, het bedrijfsleven is niks voor haar, iets rechtstreeks voor mensen kunnen betekenen des te meer. Yvonne Jorissen uit Bavel werkt sinds 2019 als uitvaartverzorgster bij Zuylen. Met heel veel plezier. “What you see is what you get.”

Ze zegt het resoluut: “Het voelt niet eens als werk.” Zoveel houdt Yvonne van haar job als uitvaartverzorgster. “Ik voel me hier als een vis in het water, word heel blij van mensen helpen die in een kwetsbare periode zitten. Ze kunnen me altijd bellen, appen, mailen.”

Daarvóór werkte Yvonne 27 jaar bij Nationale Vereniging de Zonnebloem in Breda, een instelling voor mensen met een lichamelijke beperking. “Ik regelde er vakanties voor de mensen. Ik vond het een mooie baan, vond het fijn mensen blij te maken, hun verhaal aan te horen en iets voor ze te kunnen betekenen.”

Contact met mensen

Toen de Zonnebloem ging reorganiseren, zette dat Yvonne aan het denken. Wat wilde ze nog in haar carrière? “Ik was eind veertig en wilde niet meer op kantoor werken. Ik miste het rechtstreekse contact met mensen. Ik zegde mijn baan op en ben de uitvaartopleiding in Zwolle gaan doen.”

Dat de Bavelse moeder van twee dochters die ogenschijnlijk onverwachte keuze maakte, was toch min of meer logisch. “De uitvaartwereld heeft me altijd getrokken. Bij opa in het bejaardenhuis liep ik als kind altijd langs opgebaarde mensen in het kapelletje. Dat vond ik interessant.”



Uitvaartwereld

Tijdens haar opleiding keek Yvonne al uitgebreid rond in de uitvaartwereld. “Ik ben met iemand vrijwillig gaan meelopen. Om te kijken of het voor beiden beviel. Vanaf minuut één vond ik het geweldig. En toen kwam ik Marc van Esch van Zuylen tegen - ik kende hem al. Hij zei: zullen we een keer praten? Zo ben ik in 2019 bij Zuylen uitgekomen.”

Ze heeft geen spijt gehad van het opzeggen van haar dankbare werk bij de Zonnebloem. “Ik heb nu een soort eigen onderneming in mijn werk. Ik beheer mijn eigen agenda. Ik heb hier zo mijn draai gevonden dat ik denk dat ik tot mijn pensioen bij Zuylen blijf, als het mij gegeven is. Ik ben heel honkvast.”

In haar vrije tijd is Yvonne in Bavel actief met haar carnavalsclub, bestaande uit louter vrouwen. Daar, in Baviaanenland, doet ze elk jaar mee met de optocht. “Het gaat vooral om het samenzijn en de voorpret”, zegt ze daarover. Het is voor haar een uitlaatklep. Al zou je dat zelfs over haar werk kunnen zeggen.

“Ik ben heel blij met dit werk, het is zo bevredigend. Ik zou nooit in het bedrijfsleven kunnen werken. Dit is veel persoonlijker. Dat ik soms een keer slik bij een uitvaart mogen mensen best zien. Ik ben ook maar een mens. What you see is what you get.”

Zuylen 
Uitvaartverzorgers

Elke uitvaart vertelt een eigen verhaal. Daarom is bij Zuylen Uitvaartverzorging geen vraag te gek. Afscheid met een Ziel, noemen wij dat. Sta eens stil bij jóuw uitvaart, we helpen je graag verder via zuylen.nl.



Betekenisvolle bijeenkomst Connie Palmen

Zondag 26 November 14.00 Tuinzigtlaan 11, Breda

Laat je inspireren tijdens onze volgende bijeenkomst met schrijfster Connie Palmen! Tijdens deze middag gaan we in gesprek met Connie over haar levensweg en haar literaire werk. Kom langs en beleef een boeiende middag.

Zie zuylen.nl/bijeenkomsten