



# 101 TIPS

## Om langer zelfstandig in je huis te kunnen wonen

Heb je plannen om jouw woning op te knappen? Of ervaar je ongemakken in en om het huis? Dan is dit het moment om na te denken over zaken die jouw woning comfortabeler, veiliger en beter toegankelijk maken. Zodat je nog lang en prettig in je huis kunt blijven wonen. In deze folder geven wij 101 slimme tips om dit te bereiken.

Niet alle tips zijn op elke woning van toepassing en je hoeft ze niet direct uit te voeren. De tips kunnen je ook op ideeën brengen voor meer woongemak. Bespreek je ideeën eens met

familie of andere mensen die jou goed kennen. Heb je hulp nodig bij het maken van beslissingen? Neem gerust contact met ons op of als je een huis huurt, met de verhuurder.

## 101 Tips

- 1 Verwijder drempels als dit mogelijk is. Geen drempels verkleint de kans op vallen en je huis is makkelijker schoon te maken.
- 2 Ruim losse spullen op. Dit verkleint de kans op vallen.
- 3 Haal losliggende matten en kleden weg. Of plak antislip-strips onder de mat of het kleed. Een antislip-ondermat kan ook.
- 4 Zorg dat veelgebruikte spullen makkelijk te pakken zijn.
- 5 Gebruik een verlengsnoer die je op een goed bereikbare plek legt. Extra stopcontacten aanleggen kan ook.
- 6 Werk snoeren goed weg. Over losliggende snoeren kun je gemakkelijk struikelen.
- 7 Zet noodnummers in jouw telefoon of leg naast de telefoon een duidelijke lijst met alle noodnummers.

- 8 Een veilige vloer is niet te glad, maar ook niet te stroef.
- 9 Kies voor deurkrukken die naar binnen gebogen zijn. Daar blijf je niet achter hangen.

## Goede conditie

Door te bewegen blijf je fit. Met sterke spieren val je minder snel en blijf je makkelijker staan als je struikelt. Hierdoor kun je langer dingen blijven doen. Met een half uur beweging per dag werk je al voldoende aan je conditie en houd je jouw spieren soepel. Bijvoorbeeld door een stevige wandeling of een fietstochtje, grasmaaien, tuinieren of lekker zwemmen.

- 10 Heb je een huis met meerdere verdiepingen, denk dan eens na om dingen dubbel aan te schaffen. Zoals een spiegel, stofzuigers of verzorgingsartikelen. Je hoeft dan minder op en neer te lopen.
- 11 Zorg voor een veilige, lichtgewicht huishoudtrap. Het liefst een trap met dubbele treden met antislip-ribbels, antislip onder de poten en met een handvat om je goed vast te houden.
- 12 Er bestaan veel schoonmaakartikelen die handig zijn in het gebruik, zoals een 'dweil op steel' met uitwringmechanisme.



- 13 Gebruik een wasmand op een onderstel om bukken te voorkomen.
- 14 Laat de was bij voorkeur drogen op de verdieping waar de wasmachine staat.

### Licht en humeur

In de wintermaanden hebben we op korte, sombere dagen allemaal wel eens last van een dip. Houdt dat gevoel langer aan, dan noemen we dat ook wel een winterdepressie. Vaak met klachten als minder energie, vermoeidheid en soms ook stemmingswisselingen. Speciale verlichting kan helpen om van een winterdepressie af te komen. Deze lampen hebben speciaal licht dat natuurlijk daglicht nabootst.

- 15 Een telefoon met luidspreker (handsfree telefoon) kan praktisch zijn. Je hoeft de telefoon dan niet vast te houden.
- 16 Zorg dat je ramen gemakkelijk open en dicht kunt doen. Met een verlengde raamopener kun je bovenraampjes opendoen zonder halsbrekende toeren.
- 17 Bij brand is het van levensbelang dat je snel uit huis kunt vluchten. Daarom is het ook heel belangrijk om een vaste plek voor jouw huissleutels te hebben, zodat je deze ook in een panieksituatie snel kunt vinden.

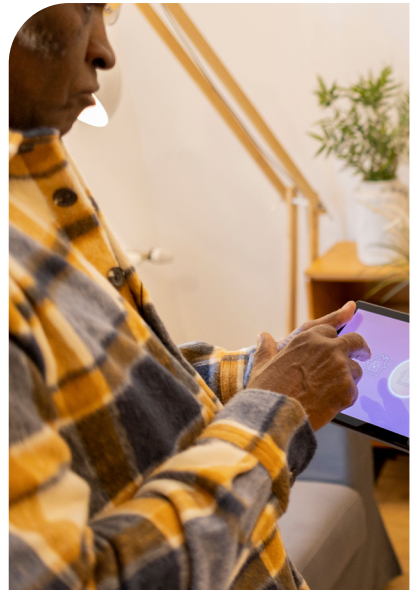
### Domotica (woonhuisautomatisering)

Automatische verlichting gaat vanzelf aan/uit als het donker/licht wordt of als er beweging in de buurt is. Het is handig om altijd te kunnen zien waar je loopt.

- 18 Voor de voor- en achterdeur, in de slaapkamer of in het toilet kan een lamp met een bewegingssensor een handige oplossing zijn.

### Drempels

Lage drempels zijn veiliger, zeker wanneer je slecht ter been bent of wanneer de kracht in jouw armen of benen afneemt. Als je een rollator gebruikt, dan is het belangrijk





dat de drempel zo vlak mogelijk is (2 cm of lager). Om struikelen over drempels te voorkomen kun je ervoor kiezen om opstaande randen schuin te maken of de drempels helemaal weg te halen. Zo heb je geen last meer van hoogteverschillen. Om tocht te weren kun je vervolgens een tochtprofiel onder de deur plaatsen. Drempels tussen de gang en de woonkamer, slaapkamers en de keuken kun je dus het beste (laten) verwijderen.

### Zorg op afstand

Zorg op afstand is zorg die op afstand wordt gegeven. Dat gebeurt met videocommunicatie. Het klinkt misschien ingewikkeld, maar dat is het gelukkig niet. Zorg op afstand wordt al veel in Nederland ingezet. Zowel cliënten als zorgverleners vinden het een geweldige uitvinding. Bij videocommunicatie kun je elkaar zien en met elkaar praten. De zorgverlener ziet echt wat

er aan de hand is. Dat is een groot voordeel ten opzichte van communicatie via de telefoon.

- 19 Een tijd klok zorgt ervoor dat je lampen vanzelf aan en uit gaan.
- 20 Verlichte schakelaars, bijvoorbeeld in de badkamer, slaapkamer en gang zijn goed zichtbaar, ook in het donker.
- 21 Een draadloze schakelaar is handig om meerdere lampen en/of elektrische apparaten op afstand aan- en uit te kunnen zetten.
- 22 Breng stopcontacten en schakelaars altijd aan op heuphoogte, zo hoef je niet te bukken.
- 23 Goede buitenverlichting is heel belangrijk. Het vermindert de kans op ongevallen. Het zorgt er ook voor dat bezoekers beter zichtbaar zijn en dat je 's avonds het slot in de deur goed kunt vinden. Bovendien schrikt buitenverlichting inbrekers af. Je kunt eventueel ook tuinverlichting aanbrengen, zodat er nog meer licht in je tuin is.
- 24 Overweeg een gordijnstelsel en zonnenschermen die vanaf één plek elektrisch bediend kunnen worden.
- 25 Een elektronisch voordeurslot is handig als je bijvoorbeeld slecht ter been bent en het openen van jouw eigen deur

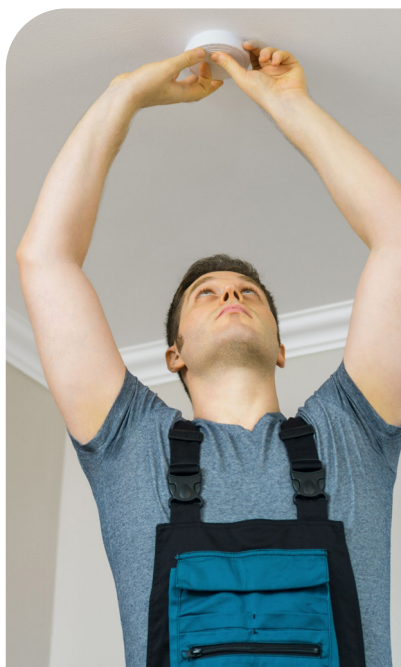


een hele opgave is. Het bestaande slot op de deur wordt vervangen, waarna het nieuwe slot ontgrendeld kan worden met een zender. Het blijft ook mogelijk om de eigen huissleutel te gebruiken. Meestal is elektra nodig bij de voordeur.

- 26** Plaats melders voor rook, koolmonoxide en gas. Een rookmelder is verplicht. Plaats rookmelders aan het plafond, minstens 50 cm van de muur af. Plaats geen rookmelders in de badkamer of direct boven de afzuigkap in de keuken vanwege de grote kans op vals alarm. Een koolmonoxide melder piept als het giftige gas vrijkomt. Deze melder plaats je meestal bij de cv-ketel, geiser of gaskachel.

### **Koolmonoxidemelder**

Koolmonoxide is een giftig gas dat vrijkomt bij onvolledige verbranding van gas of hout als er slecht geventileerd wordt. Mensen merken te veel koolmonoxide in een ruimte niet. Als je slaapt word je er niet wakker van. Plaats daarom een koolmonoxidemelder, bijvoorbeeld bij de cv-ketel, de geiser en/of een gaskachel. Bij een te hoog percentage koolmonoxide gaat het alarm af. De beste plek voor koolmonoxidemelder is op ongeveer 1,5 meter van de vloer.



### **Rookmelder**

Rookmelders waarschuwen je met een luid alarm bij brand, ook wanneer je slaapt. Rookmelders in huis zijn verplicht. Hang rookmelders op aan het plafond van elke ruimte waar slaapkamers op uitkomen. Meestal is dat een overloop, hal, of gang. Het beste is om rookmelders te plaatsen in alle ruimten waar je doorheen moet als je je huis bij brand moet ontvluchten.

- 27** Personenalarmering kan helpen om hulp bij noodsituaties in te schakelen. Het systeem bestaat uit een alarmunit en een draadloze handzender.

De alarmunit is aangesloten op een meldcentrale.

In noodgevallen kun je eenvoudig met een druk op de knop van de handzender alarm slaan. De alarmunit maakt meteen contact met de meldcentrale.

De medewerker van de meldcentrale vraagt naar de reden van jouw alarm en zal hulp inschakelen.

Op medische indicatie kun je worden aangesloten op een alarmsysteem van jouw thuiszorgorganisatie.

- 28 Overweeg een intercom en een automatische deuropener voor de voordeur, zodat je niet naar de deur hoeft te lopen om te zien wie er is en de deur van een afstand kunt openen voor bezoek.
- 29 Een leuning aan beide zijden van de trap geeft meer houvast bij het traplopen. Vaak is er voor elk soort trap wel een oplossing te vinden door een extra (lange) leuning of handgrepen te plaatsen.
- 30 Zorg dat de treden stroef en slipvrij zijn. Het is belangrijk dat eventuele bekleding of aangebrachte losse trapbekleding goed is bevestigd.
- 31 Breng antislip-richels aan op de trap. Dit voorkomt uitglijden.
- 32 Voor de veiligheid is het belangrijk dat er voldoende

licht is, zodat je de trap-treden goed kunt zien.

- 33 Om de treden goed zichtbaar te maken kun je bijvoorbeeld de eerste en de laatste traprede markeren met een andere, opvallende, kleur.

### Trap

Voor ouderen en mindervalide mensen kan traplopen lastig zijn. Vooral als zij slecht ter been zijn. Om te zorgen voor een veilige trap, kun je tip 29 tot en met 35 uitvoeren.

- 34 Een binnentrap kan worden voorzien van een traplift als u niet meer zelfstandig trap kunt lopen.
- 35 Loop niet met sokken op een gladde trap, of met gladde schoenen op een met vloerbedekking beklede trap.

### Hal en entree

- 36 Het toegangspad naar de woning heeft een minimale breedte van 1,20 meter. Zo is het pad ook toegankelijk voor iemand met een rolstoel of rollator.
- 37 Het toegangspad naar de woning is verhard (geen grind) en vlak. Er liggen geen spullen. Dit voorkomt struikelen.
- 38 Een duidelijke voordeurbel die je overal in huis kunt



horen is handig. Ben je slechthorend kies dan voor een bel met lichtsignaal. Het lichtsignaal is zichtbaar op diverse plaatsen in de woning.

- 39 Met een postopvangkast achter de brievenbus is bukken niet nodig.
- 40 Een handgreep op de voordeur maakt het openen en sluiten van de deur makkelijker.
- 41 Een goed geïntegreerde deurmat in de vloer achter de voordeur voorkomt struikelen.
- 42 Een goede buitenlamp bij de voor- en achterdeur geeft een veilig gevoel. En het is ook makkelijk wanneer je in het donker de sleutel moet zoeken. Een lamp met een bewegingsensor schakelt

automatisch aan wanneer je thuiskomt of wanneer iemand voor de deur staat.

### Woonkamer en keuken

- 43 Programmeer de klokthermostaat van de centrale verwarming met een dag- en een nachtstand. Zo hoef je niet telkens de temperatuur in te stellen, maar gaat het in- en uitschakelen vanzelf.
- 44 Gebruik afstandsbedieningen voor de tv en radio. Schaf eventueel een gecombineerde afstandsbediening aan. Zo hoef je slechts één afstandsbediening te gebruiken.
- 45 Kies apparaten met grotere knoppen als je wat slechter kunt zien.

Plaats meubelverhogers of neem een speciale stoel waardoor opstaan en gaan zitten makkelijker gaat. De druk op knieën en benen die je kunt ervaren bij (te) laag meubilair vermindert daardoor.

- 46 Het aanrecht is minimaal 1,80 m lang.
- 47 De hoogste plank van een keukenkastje zit op maximaal 1,40 m tot 1,70 m hoogte en de onderste plank op minimaal 40 cm.
- 48 De makkelijkste en veiligste keukenvloer is hard en slipvrij. Denk hierbij aan linoleum, laminaat, parket, tegels, tapijttegels of stroeve vinyl.
- 49 Zorg voor goede basisverlichting, bijvoorbeeld een plafonnière. Lampjes onder de keukenkastjes en afzuigkap zorgen voor verlichting op het aanrecht en de kookplaat. Dit

voorkomt dat je 'in je eigen licht' staat.

- 50 Plaats een éénhendelkraan bij de spoelbak. Met één hendel stel je de kraan op de juiste temperatuur en de juiste hoeveelheid water. Dit is handig als de kracht in je handen afneemt.

### **Uittrekbare planken en kasten**

Denk bij de aanschaf of vernieuwing van de keuken eens aan uittrekbare of uitdraaibare kasten. Door uittrekbare planken zijn spullen gemakkelijker bereikbaar. Zo kun je overal gemakkelijk bij. Ook met lades kun je makkelijk bij de spullen die achteraan staan.

- 51 Het koken op een inductie of keramische kookplaat is veiliger dan koken op gas. Bovendien zijn de kookplaten vlak, waardoor de pannen niet getild hoeven te worden. Je kunt ze makkelijk verschuiven.
- 52 De kookplaat is dichtbij de spoelbak en de kraan geplaatst.
- 53 De deur of doorgang naar de keuken is minstens 90 cm breed. Zo is de keuken goed toegankelijk, ook met een loop hulpmiddel.
- 54 Onder in het keukenblok zitten laden in plaats van kastjes.
- 55 Bij het koken of afwassen kan het makkelijk zijn om







Je kunt daardoor pannen van het vuur schuiven in plaats van te moeten tillen.

### Brandveilig

Als je op een elektrische, keramische kookplaat of via inductie kookt, denk je niet meteen aan brand. Er komt immers geen vuur aan te pas. Maar sta er toch even bij stil. Als je bijvoorbeeld een pannenlap op de warme plaat laat liggen, kan deze door oververhitting in brand vliegen. Brand ontstaat namelijk door de combinatie warmte, zuurstof en brandbaar materiaal.

- op een kruk te zitten. Let er wel op dat je een stabiele en stevige kruk gebruikt.
- 56 Plaats een extra afwasteil op zijn kop in de spoelbak. De afwasteil met water, komt hierdoor hoger te staan, zodat je er gemakkelijker bij komt. Je kunt ook de spoelbak vervangen door een minder diep exemplaar.
  - 57 Vervang vaste planken door uittrekbare/uitschuifbare planken.
  - 58 De magnetron staat op 'ooghoogte', zodat je er veilig dingen in- en uit kunt halen.
  - 59 Plaats eventueel een extra werkblad dat precies dezelfde werkhogte heeft.
  - 60 Plaats een metalen rek of vuurvaste plank op het aanrecht om een eventueel hoogteverschil met het gasfornuis te overbruggen.
  - 61 Gebruik doorzichtige planken, bijvoorbeeld van glas, zodat je van onderen kunt zien wat er op de plank staat en wat je pakt zonder op een krukje te hoeven gaan staan.
  - 62 Als je een kastje onder het aanrecht hebt en graag je benen daar kwijt wilt (bijvoorbeeld omdat je in een rolstoel zit of zittend wil koken), kun je het kastje leegmaken en het deurtje openzetten of verwijderen.
  - 63 Plaats een vaatwasser of koelkast op een verhoging. Dit werkt prettiger omdat je niet hoeft te bukken.
  - 64 Zijn jouw pannen zwaar? Vervang ze dan door lichtgewicht exemplaren.
  - 65 Een touwtje met klosje kan je helpen bij het opentrekken van laden.



## Slaapkamer

- 66 Meubelverhogers zorgen ervoor dat je makkelijker in en uit je bed kunt stappen.
- 67 Een (handsfree) telefoon bij je bed kan prettig zijn. Een telefoon met makkelijke bediening en grote toetsen zorgt ervoor dat je deze goed kunt bedienen.

## Nachtlampje

Veel ongevallen gebeuren in het donker, met name bij het toiletbezoek 's nachts. Een lampje op je nachtkastje, dat je vanuit je bed aan kunt doen, zorgt ervoor dat je de weg niet in het donker hoeft te zoeken.

- 68 Zorg voor een nachtlampje, waar je makkelijk bij kunt of zorg voor minimaal één lichtschakelaar die vanuit bed is te bedienen.
- 69 Een bed met een elektrisch verstelbare lattenbodem helpt om makkelijk in en uit bed te kunnen stappen.

## Badkamer

- 70 Beugels geven stevigheid, bij het in en uit de douche of het bad stappen, maar ook bij het bukken. Allerlei handelingen in de badkamer en het toilet kun je makkelijker en veiliger uitvoeren. Let op: het is niet verstandig beugels op een muur van gasbetonblokken

te bevestigen. Dit materiaal is vaak te zacht en poreus. Een stenen muur is ideaal.

- 71 Een antislip-laag of antislip-vloer verkleint de kans op uitglijden.
- 72 Om vallen te voorkomen is het veiliger om geen losse kleden en badmatten op de vloer te leggen. Wil je toch een mat, gebruik dan antislip-strips of een antislip-ondermat.
- 73 Kies voor een éénhendelkraan op de wastafel. Met één hendel stel je de kraan in op de juiste temperatuur en de juiste hoeveelheid water. Dit is handig als de kracht in jouw handen afneemt.
- 74 Een thermostaatkraan in de douche is veilig en comfortabel. Je kunt de temperatuur vooraf naar wens instellen. De kraan heeft een vergrendeling waardoor het water niet warmer wordt dan een bepaalde temperatuur. Je krijgt dus niet eerst een te koude of te hete straal.
- 75 Een douchewand zorgt ervoor dat tijdens het douchen de rest van de badkamer niet nat wordt. Om de ruimte af te scheiden kun je een deur plaatsen. Een douchegordijn kan ook, maar deze kan tijdens het douchen tegen het lichaam gaan plakken. Maak de instap van de douche zo breed

mogelijk, ongeveer 90 cm. Dan kun je de douche ook in met een loophulpmiddel.

- 76 Met een verstelbare handdouche op een glijstang kun je de douchekop op verschillende hoogten instellen. Prettig wanneer je wat kleiner bent. Maar vooral belangrijk wanneer je zittend wilt douchen. Let er wel op dat de stang niet is bedoeld om je houvast te bieden.
- 77 Een inloophdouche is gemakkelijk in te gaan omdat de badkamervloer vlak is en geen douchebak heeft.
- 78 Plaats een rekje voor shampoo, doucheschuim en andere toiletartikelen zodat je er gemakkelijk bij kunt en niet hoeft te lopen, bukken of ver moet strekken.
- 79 Plaats een waterbestendige stoel/kruk in de badkamer, zodat je bijvoorbeeld zittend kunt douchen. Een stoel/kruk op rubberen poten kan niet slippen.
- 80 Voor mensen die moeite hebben in en uit het bad te komen, is een badplank handig.
- 81 Een badverkleiner maakt het bad 'korter'. Zo voorkom je dat je onderuitglijdt als je in bad ligt. Een badverkleiner kun je met zuignappen bevestigen aan het voeten-eind. Je kunt ook een antislip-badmat of antislip-stickers gebruiken.



- 82 Ligbaden zijn niet geschikt om in te douchen.
- 83 Vaak kan de drempel bij de badkamer niet worden verlaagd, omdat er leidingen in de vloer zijn verwerkt. Plaats een oploopje (drempelhelp) en een handgreep om de veiligheid te verhogen.

### **Antislipmat**

Gebruik een antislip-mat om uitglijden in de douche of in het ligbad te voorkomen. Je kunt een antislipmat het beste neerleggen en goed aandrukken als jouw douche/bad droog en schoon is. Het is belangrijk om de mat regelmatig schoon te maken. Door zeepresten kan de mat glad worden en kun je uitglijden. Het is ook mogelijk om antislip-stickers aan te brengen. Deze glijden nooit weg, maar een nadeel is dat ze moeilijker schoon te maken zijn.

- 84 Leg speciale spatwaterdichte contactdozen aan als je elektrische apparaten in de badkamer gebruikt.
- 85 Gebruik geen verlengsnoer aangesloten op een stopcontact buiten de badkamer!

## Toilet

- 86 Kies voor een 'zwevend' toilet als je gaat verbouwen. De vloer is dan makkelijker schoon te maken dan bij een toiletpot die op de vloer staat. Ook kan een wandtoilet op elke gewenste hoogte geplaatst worden.
- 87 Een toilet op de verdieping waar je slaapt, vergroot het gemak en de veiligheid als je 's nachts naar het toilet moet.
- 88 Een verhoogde toiletpot kan uitkomst bieden. Een alternatief is een losse toiletverhoger. Een nadeel bij langdurig gebruik is dat het niet zo hygiënisch is. De verhoger is namelijk minder gemakkelijk schoon te maken.
- 89 Zorg dat de toiletrolhouder op een plek hangt waar je goed bij kunt.
- 90 Als het moeite kost om van het toilet op te staan is het mogelijk om (opklapbare) wandbeugels aan te brengen naast of achter het toilet. Let wel op, het is niet verstandig om beugels op een muur

van gasbetonblokken te bevestigen. Dit materiaal is vaak te zacht en poreus. Een stenen muur is ideaal.

## Tuin of balkon

- 91 Zorg voor een tuin die zoveel mogelijk onderhoudsvrij is.
- 92 Zorg voor een vlakke tuin of een vlak balkon, met zo min mogelijk hoogteverschillen.
- 93 Een transparant of open balkonhek zorgt ervoor dat je een goed uitzicht op de omgeving hebt.
- 94 Tijdens het tuinieren kun je gebruikmaken van plantenbakken. Zo is bukken niet nodig en kun je op een prettige hoogte tuinieren.
- 95 Wil je het onderhoud beperken, kies dan plantenbakken in de tuin van minstens 90 x 90 cm. Als de bakken kleiner zijn geeft het verzorgen juist extra werk, omdat je vaker Water moet geven.

## Onderhoudsarme tuin

Tuinieren kan op een bepaald moment lastig worden. Dan is een onderhoudsarme tuin ideaal. Er zijn wat handigheidjes die al snel veel werk kunnen voorkomen. Zo heeft een tuin met rechte lijnen minder onderhoud nodig dan een tuin met hoeken en rondingen. Het gedeelte van een tuin dat bestraat is, vraagt het minste onderhoud. Hoe minder kieren tussen de stenen, des te minder kans op onkruid. Een rijtje klinkers langs



een gazon vergemakkelijkt het maaien en maakt kantjes knippen bijna overbodig. Kies voor grotere groepen van dezelfde planten. Je voorkomt dan dat je steeds moet ingrijpen als een plantensoort een andere wil overwoekeren. Bodembedekkende planten kunnen een dicht tapijt vormen en zo krijgt onkruid minder kans. Ook is het handig om een haagsoort te kiezen die maar twee keer per jaar gesnoeid hoeft te worden.

**96** Overweeg de aanschaf van aangepast tuingereedschap, zodat je minder hoeft te bukken of de handvatten makkelijker kunt vasthouden.

**97** Vaak is het niet mogelijk om op het balkon de drempel te verlagen of schuin te maken. Het is dan handiger het balkon te verhogen met vlonders.

### Verbouwing

**98** Om te voorkomen dat bijvoorbeeld de hele woning onder het stof komt tijdens de verbouwing is het verstandig afdekplastic aan te brengen.

**99** Bekijk of de woning-aanpassing is aangebracht zoals je hebt afgesproken. Test de aanpassing zelf. Je kunt dan aangeven of het naar wens is. Wanneer dit niet het geval is,



kan het ongemak direct verholpen worden. Let op: er hoort altijd een opleveringsmoment te zijn waarbij je de kans krijgt om gebreken te bespreken. Doe je dit later dan is het vaak moeilijker om noodzakelijke wijzigingen vergoed te krijgen. Je kunt voor de zekerheid een foto maken van de fout, als je deze al direct bij de oplevering ziet.

**100** Vraag de aannemer of leverancier van de aanpassing of het hulpmiddel om uitleg over het gebruik.

**101** Informeer goed hoe het onderhoud van het hulpmiddel of apparaat geregeld is. Welk onderhoud is nodig? Wie moet ervoor zorgen dat het (op tijd) gebeurt en wie betaalt?







*Vaak levert een kleine  
aanpassing groot woongemak op!*

**Meer informatie?**

Heb je vragen, dan kun je ook terecht bij de sociale teams. Ze zijn elke dag van 8.30 tot 16.30 uur en op vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur telefonisch bereikbaar via (0575) 75 02 50 en per e-mail via [info@bronckhorst.nl](mailto:info@bronckhorst.nl). Langskomen mag ook altijd. Kijk ook op [www.bronckhorst.nl/sociale-teams](http://www.bronckhorst.nl/sociale-teams).