

VOORSTELLEN

Samen op zoek naar 'de mens achter de mens'; dat is mijn doel met OPTIMAAL OUD. Graag stel ik mij aan u voor.

Mijn naam is Bianca Oechies-Jansen (1964), ik ben gelukkig getrouwd en moeder van 3 kinderen. Vanuit mijn werk en opgedane ervaring als Medewerker Maatschappelijke Zorg en Verzorgende-IG kwam ik in aanraking met 'de ouderen' zo ook ouderen met dementie. Doelgroepen die mij oprecht raken en waar ik graag mee werk.

Na het behalen van de hbo-opleiding Seniorencoach, begeleid ik nu vanuit mijn bedrijf OPTIMAAL OUD 55+'ers - met en zonder dementie - in hun proces van ouder worden. Ook adviseer en coach ik mantelzorgers en professionals. Respect, humor, praktisch handelen en kijken naar wat nog wél kan zijn in al mijn werkzaamheden de rode draad. Wilt u ook OPTIMAAL OUD worden? Neem dan gerust contact met mij op voor een **GRATIS INTAKE**.

*Hartelijke groet,
Bianca Oechies-Jansen*

**“SAMEN OP ZOEK NAAR DE MENS
ACHTER DE MENS...”**

CONTACT

OPTIMAAL OUD

Bianca Oechies-Jansen

e. bianca@optimaaloud.nl

t. 06-53 28 71 25

w. www.optimaaloud.nl

SOCIALE VERWACHTINGEN

“Of ik 1 vaste dag per week op de kleinkinderen kan passen. Maar wil ik dat wel?”

Optimaal Oud is aangesloten bij **LANDELIJK NETWERK SENIORENCOACHES**
www.lns-seniorencoach.nl



OPTIMAAL OUD

IEDEREEN WIL OPTIMAAL OUD WORDEN. MAAR HOE LEERT U BIJVOORBEELD OMGAAN MET VERANDERINGEN IN UW EIGEN FUNCTIONEREN OF BINNEN UW SOCIALE NETWERK?

Als seniorencoach bied ik – vanuit positieve gezondheid (wat kan nog wél) en sociale relaties (passende benadering en omgang) – begeleiding rond sociaal-emotionele thema's als:

- verlies (van personen, werk etc.)
- eenzaamheid
- accepteren van en aanpassing aan veranderingen in mobiliteit
- waarneming en geheugen

VERLIES

“Om mij heen overlijden steeds meer mensen. Hoe ga ik daarmee om?”

ZINGEVING

“Ik mis een doel in mijn leven. Hoe krijg ik dat weer terug?”



GEPENSIONEERD

“Hoor ik er nog wel helemaal bij?”

EENZAAM

“Ik raak steeds meer geïsoleerd. Hoe kom ik daaruit?”

Of het nu gaat om het bijstaan van ouderen, ondersteunen van een mantelzorger of het adviseren van professionals, OPTIMAAL OUD gelooft in de kracht van senioren. En gunt daarom iedereen een optimale oude dag!

SENIOREN

Uw hulpvraag en eigen regie staan centraal. OPTIMAAL OUD biedt vervolgens de kaders waarbinnen u uw vragen kunt onderzoeken, gedachten kunt ordenen of nieuwe perspectieven kunt ontdekken.

- heeft u behoefte aan zingeving?
- maakt u zich zorgen om uw geheugen?
- wilt u hulp bij uw afnemende mobiliteit?
- of heeft u een ander thema waar u tegen aanloopt ...

Door aandachtig te luisteren en mij in uw situatie in te leven, (her)ontdekken we samen uw persoonlijke wensen en verlangens. Daarbij kijken we naar wat nog wél kan en geven we dit inhoud. Zo ontstaat er weer nieuwe energie en zin om de dag te beginnen!

MANTELZORGERS



Ouderen wonen steeds langer thuis. Hun dagelijkse zorg wordt vaak opgepakt door familie, vrienden of burens. Als mantelzorger zorgt u natuurlijk met veel liefde voor uw naaste(n). Maar hoe:

- zorgt u ervoor dat u niet wordt overvraagd?
- combineert u het mantelzorgen met werk of uw eigen gezin?
- kunt u de zorg, bijvoorbeeld bij vakantie, tijdelijk overdragen?

OPTIMAAL OUD kan u bijvoorbeeld helpen met netwerkactivatie, zodat u de zorg kunt (ver)delen. Verder geef ik u informatie over het ziekteverloop en tips passend bij het ziekteproces.

DEMENTIE

“Mijn moeder wordt steeds vergeetachtiger. Wat kan ik verwachten en hoe ga ik daarmee om?”