





Un logement qui a de l'avenir, **votre avenir**

Le monde change plus vite que jamais. Il est donc normal que vous souhaitiez un environnement résidentiel qui corresponde à votre mode de vie d'aujourd'hui mais en tenant compte de demain. Quoi de mieux qu'un voisinage chaleureux et convivial où jeunes et moins jeunes vivent ensemble ? Vous voulez maintenir l'équilibre dans votre vie mais aussi jouir de tout le confort, des services et de l'espace que vous souhaitez ? C'est possible chez Triamant. Même si vous avez besoin de soins intensifs. Vous résidez dans un environnement accueillant et animé avec tout l'espace voulu pour y vivre comme vous l'entendez. Découvrez un lieu de vie qui s'ouvre à l'avenir.

Une meilleure **qualité de vie**

À quoi attachez-vous de l'importance ? Passer de bons moments avec des amis, soigner votre apparence grâce à une belle tenue ou une nouvelle coiffure ? Participer à des loisirs actifs, manger sainement ou se détendre en toute quiétude ? Ou encore entretenir votre créativité ou votre soif de connaissances en continuant à apprendre jour après jour ? Il y a sûrement quelque chose qui fera votre bonheur. Une activité qui vous gardera en forme, mentalement comme physiquement. Triamant veut contribuer à fournir tout cela. Nous sommes là pour tous – indépendamment de votre âge. **La qualité de vie est un concept fondamental chez Triamant.**

Dans nos quartiers chaleureux et animés, vous pourrez profiter au maximum de la vie. Vous maintiendrez votre autonomie jusqu'à la fin grâce aux installations et services à disposition, qui vont de pair avec un large éventail d'activités, la disponibilité d'accompagnateurs – nos « coachs » – en matière de logement, de mode de vie et de soins, une plate-forme digitale avec un choix de services ainsi qu'un aménagement adapté. Et même si vos besoins en soins augmentent, c'est vous qui continuez à orchestrer votre vie. La **liberté de choix** est primordiale : vous choisissez vous même votre expérience de vie chez Triamant.



Les premières **zones bleues modernes**

Une vie plus longue, plus heureuse et en meilleure santé, et pourquoi pas devenir centenaire ? Trop beau pour être vrai ? Non, c'est à votre portée. Notre planète compte cinq régions où les gens atteignent un âge qui bat tous les records. On les appelle les « Blue Zones ». Bien que ces zones bleues naturelles soient dispersées aux quatre coins du monde, les gens qui y vivent ont beaucoup en commun. Leur secret ? **Un mode de vie optimal.**

Le mode de vie idéal s'articule autour de sept axes :

- rester actif et mobile
- veiller à une alimentation saine et équilibrée
- maintenir suffisamment de défis intellectuels
- s'accorder des moments de détente
- donner du sens à sa vie
- se fixer des objectifs
- vivre en bonne compagnie.

Avec Triamant, nous créons des zones bleues modernes, avec des stimuli positifs dans chacun de ces domaines.



Oublier les soucis de **logement**

Disposer de votre flat ou studio personnel où vous vous sentez parfaitement indépendant(e). Un endroit aussi privé qu'un domicile propre mais avec des avantages supplémentaires comme un hall d'accueil convivial, une brasserie à l'ambiance animée, des espaces de mobilité aussi bien intérieurs qu'extérieurs, un service de laverie, une aire de jeux pour enfants, un système de voitures partagées ou un hôtel (de convalescence).

Emmener votre animal de compagnie ? Recevoir votre famille et vos amis ? Aucun problème. Vous ne connaîtrez plus aucun souci de logement chez Triamant. **Plus jamais d'obligation de déménager.** Pas même si votre situation change dans le futur. Chez Triamant, vous vivez confortablement chez vous, avec des services d'assistance et de soins disponibles, à la demande, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Moins de soucis signifie plus de temps pour vraiment profiter de la vie. Si vous voulez organiser quelque chose vous-même, c'est bien entendu possible. Cela entretiendra votre vitalité. Et dans ce cas, il y a de fortes chances que de l'aide vous soit proposée spontanément par des voisins partageant la même vision... Les grands esprits se rencontrent !

Il va de soi que toutes nos unités de logement sont pourvues de **tout le confort** moderne. Il existe une large gamme de logements à prix abordables, des studios et des appartements de 60 à 110 m², avec une ou deux chambres, la plupart disposant d'une terrasse ou d'un jardinet. Aucune mise en peinture nécessaire lors de l'emménagement. Vous pouvez vous installer dans un logement meublé ou personnaliser l'aménagement selon vos goûts.

Les studios et appartements disposent d'une cuisine entièrement équipée avec réfrigérateur, plaques de cuisson et four mixte, ainsi qu'une salle de bain avec douche à l'italienne. Ils sont en outre équipés d'un système d'appel (d'assistance), d'un interphone, d'une connexion téléphonique et TV et d'un détecteur de fumée individuel. Des rideaux coupe-feu et un lit avec réglage électrique font en outre partie des équipements standard.

La vie à Triamant est organisée efficacement par notre **coach de logement**, épaulé par une équipe enthousiaste de collaborateurs en charge de la réception, de la brasserie et des nécessités logistiques.



Profiter de la vie

Peut-on optimiser soi-même sa qualité de vie ? Sans aucun doute ! Nous avons tous certaines choses qui nous tiennent à cœur. Les uns apprécieront des activités de loisir à l'extérieur, comme faire du vélo ou participer à des excursions distrayantes. D'autres préféreront apprendre le yoga ou connaître de nouvelles choses. Et d'autres encore prendront plaisir à s'engager bénévolement pour diverses causes ou pour autrui.

Avec les **services, les activités, les ateliers et les cours** fournis par notre Triamant Leefpunt (« Lieu de Vie »), nous espérons pouvoir contribuer à votre bonheur. Les offres s'adressent à tous, indépendamment de l'âge ! Les gens de toute la région sont ravis de participer à nos activités.

Saviez-vous que nous disposons même de notre propre Académie Triamant avec des conférences données par les meilleurs orateurs ?



En cocréation avec la communauté locale, Triamant développe une **gamme spéciale d'activités qui vous maintiennent en forme, entretiennent votre vitalité et votre jeunesse d'esprit**. Chaque résident contribue à créer un milieu de vie où les gens se soutiennent réellement et ne s'enferment plus dans l'isolement. Des liens se nouent entre les générations. C'est une démarche unique, en Europe et dans le monde. Des délégations étrangères viennent même découvrir Triamant.

Vous aimeriez réaliser un vieux rêve ? Par exemple améliorer vos compétences dans un certain domaine, ou atteindre un objectif manqué dans le passé ? Notre **coach de vie** pourra vous aider à vous engager dans cette voie. Comment allez-vous parvenir au but ? Ou peut-être pouvez-vous vous-même aider quelqu'un dans **son parcours de vie** ? Choisissez de donner pleinement sens à votre existence. Triamant croit en vos capacités et votre force et vous aide à tirer le meilleur de vous-même et des autres. Ensemble, nous construisons notre propre zone bleue moderne

Leefpunt
TRIAMANT

**AJOUTER DE LA VIE
AUX ANNÉES ET DES
ANNÉES À LA VIE.**



- soins chroniques et aigus
- permanence de soins 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
- concertation concernant les soins
- coaching relatif au mode de vie
- gestion personnelle assistée par la communauté (CASMA – *community assisted self-management*)
- accompagnement par kinésithérapeute et soutien psychosocial
- soins personnels
- résidence hôtelière pour revalidation et convalescence
- soins palliatifs

Besoin de soins **plus lourds** ? **Nous sommes là**

Le cadre de résidence et de vie de Triamant stimule un comportement sain, du positivisme et une attitude préventive. Nos experts vous aident à franchir le pas vers un mode de vie présentant le moins de risque possible pour la santé. De cette façon, vous garderez plus longtemps votre **vitalité et votre indépendance**, tout comme les habitants des zones bleues naturelles.

Préférez-vous dépendre le moins possible des autres ? Garder vous-même les rênes de votre vie ? Très bien. Mais que faire si vous ne parvenez pas (temporairement) à prendre une douche, à vous habiller ou à vous alimenter ? Dans ce cas, un coup de main sera plus que bienvenu. **En concertation avec vous, Triamant recherchera les soins et les conseils (in)formels les mieux adaptés dans votre cas.**

Souhaitez-vous un soutien supplémentaire après une hospitalisation, en cas de maladie aiguë ou chronique, suite à un handicap ou pendant la période de rééducation ? Nous vous y aiderons aussi. **Nos sites Triamant possèdent leurs propres équipes de soins infirmiers à domicile** qui offrent des soins spécialisés, notamment des soins de plaie, la prise en charge de la douleur, la gestion des médicaments, l'insertion d'un cathéter ou les changements de perfusion. Cette équipe est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et se rend directement à votre appartement ou studio.

À votre demande, notre **coach de soins** coordonnera la concertation avec vos partenaires de soins. Il deviendra alors votre porte-parole, qui veillera à ce que vos souhaits et besoins soient satisfaits. Il établira les contacts nécessaires avec votre médecin généraliste, votre (vos) spécialiste(s) traitant(s), l'hôpital et/ou les autres établissements de soins. Vous obtiendrez ainsi la réponse la plus appropriée à votre demande en matière de soins personnels.





Une offre **transgénérationnelle**

Nos quartiers animés constituent une forme de résidence unique et intergénérationnelle en Belgique. Le concept s'adresse aussi bien aux seniors actifs qu'aux personnes âgées plus dépendantes, voire même aux jeunes couples et aux personnes célibataires : tout le monde est bienvenu chez Triamant. Faites-nous savoir quelle est la solution résidentielle que vous recherchez. Voici quelques options :

- **« Un logement la vie durant »** : nos quartiers ont été conçus dans la perspective d'y rester jusqu'en fin de vie, ils sont conviviaux pour les personnes âgées et font la part belle au confort, à la sécurité et l'accessibilité. L'offre de soins et de services évolue avec vous.
- **Séjour temporaire** : résider temporairement chez Triamant est une excellente façon de faire connaissance du site, en tant que solution provisoire lors de la rénovation de votre maison ou en cas de rupture de votre couple, ou pour accompagner pendant un certain temps un proche résidant chez Triamant,
- **Séjour temporaire avec soins** : avez-vous temporairement besoin d'un accompagnement plus soutenu ? Vous sentez-vous plus en sécurité à l'idée que nos équipes de soins infirmiers sont à proximité ? Ou souhaitez-vous oublier un hiver froid en vous entourant de gens chaleureux ? Triamant sert à cela aussi.
- **Formule « Take A Break »** : pour changer d'air quelques jours, par exemple pour reprendre des forces après une lourde opération ou une maladie grave, pour passer des vacances avec votre aidant proche – ou justement pour lui laisser un répit et venir sans lui – ou pour découvrir les méthodes qui vous aideront à changer votre mode de vie.
- **Les jeunes bénévoles** bénéficient d'une réduction ou se voient offrir les frais d'hébergement s'ils s'engagent à consacrer quelques heures par mois aux habitants du quartier Triamant. Demandez nos conditions.
- **Votre partenaire, votre enfant ou un membre de votre famille a besoin de soins (lourds), mais pas vous ?** Chez Triamant, vous pouvez résider tous ensemble sous le même toit. Ailleurs c'est souvent compliqué, pour Triamant c'est juste une évidence !
- **Les personnes handicapées** ont souvent des talents cachés. Dans nos quartiers, ils peuvent les exploiter pour aider les autres.

Au sein des quartiers Triamant, les voisins se font confiance les uns les autres, s'appuient sur leur réseau et comptent sur l'accompagnement chaleureux fourni 24h sur 24 et 7j sur 7 par des professionnels et des bénévoles. Résider en toute autonomie en préservant longtemps sa vitalité, c'est la devise de Triamant.



Triamant Haspengouw à Velm (Saint-Trond)



- Situation privilégiée sur une belle propriété entourant un château
- Vaste choix de logements : 5 maisons familiales, 123 appartements et studios, 132 résidences de soins
- Salon de coiffure, service de laverie, brasserie
- Des coachs vous conseillent en matière de logement, de soins et de mode de vie
- Soins à la carte sur mesure, 24h/24 et 7 jours sur 7
- Piscine, installations pour activités physiques extérieures et intérieures
- Voiture partagée adaptée aux fauteuils roulants

Niché en pleine région de cultures fruitières...

Triamant Haspengouw vous propose un séjour dans un cadre magnifique dans le Sud-Limbourg. Vous y entreprenez toutes les activités que vous aimez. Un dîner entre amis, une promenade dans les vergers ou une baignade rafraîchissante dans la piscine.

Plus besoin de chercher un endroit approprié pour une fête entre amis ou un barbecue familial. Triamant vous ouvre ses portes, notamment à l'hôtel-brasserie « L'O de Vie ». Vos invités vous envieront. Ils pourront aussi passer la nuit sur place. Les huit chambres d'hôtel L'O de Vie sont situées dans le château néo-classique rénové de Peten. Un réveil princier dans un cadre magnifique, que rêver de mieux ?

En savoir plus ?

Nous nous tenons à votre disposition pour nous entretenir avec vous. Prenez rendez-vous, passez nous voir et découvrez l'expérience Triamant sur place.

Appelez le +32 (0)11 886 885



Triamant Geluwe à Geluwe

- L'impression d'être en vacances dans une oasis de paix et de confort
- 116 appartements et studios lumineux
- Respect de votre vie privée mais aussi convivialité si vous le souhaitez
- Des coachs qui vous conseillent en matière de logement, de soins et de mode de vie
- Des soins disponibles, si nécessaire, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
- Un jardin intérieur agréable avec terrasse spacieuse, aire de jeux et terrain de pétanque
- Activités de loisir avec des associations

Un air de **vacances**

Souvenez-vous des fermes carrées d'antan, avec une cour centrale et des vues impressionnantes sur la campagne depuis les différentes ailes. Triamant Geluwe y revient. Dans le jardin intérieur convivial, l'ambiance est idéale pour se détendre. Les enfants peuvent s'ébattre en toute sécurité pendant que les adultes profitent de la grande terrasse ensoleillée, unique dans la région.

Quiconque arrive chez Triamant Geluwe ressent immédiatement cette impression d'être en vacances. La construction spéciale du toit donne à ce quartier une touche ludique. Dans votre appartement ou studio moderne, vous pouvez faire ce que bon vous semble. Vous avez envie de compagnie ou de vous échapper un moment ? La brasserie est un véritable lieu de rencontre. Et grâce à la grande baie vitrée, c'est comme si vous étiez assis à l'extérieur.

Intéressé(e) ?

Passez nous voir et découvrez l'expérience Triamant. Prenez rendez-vous avec un conseiller en matière de logement. Un café frais vous attend déjà....

Appelez le +32 (0)56 455 444



Triamant Aunove

à Sint-Maria-Oudenhove (Zottegem)



- Situé au cœur du village, avec de magnifiques vues sur les collines.
- 111 appartements et studios modernes
- Une permanence de soins 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au sein du quartier
- Des coachs qui vous conseillent en matière de logement, de soins et de mode de vie
- Activités pour petits et grands au Triamant Leefpunt
- Ambiance conviviale au Coffee Corner et à la brasserie-chapelle

Une résidence de caractère

À Triamant Aunove, vous pénétrez d'emblée dans un site qui a une âme, au cœur du village pittoresque de Sint-Maria-Oudenhove. C'était auparavant le site du monastère et du pensionnat de « Onze-Lieve-Vrouw van VII Weeën ». L'ancienne chapelle du monastère abrite aujourd'hui la Brasserie « De Zeven », où le bonheur des papilles et la convivialité vont de pair.

La boulangerie, le supermarché, le salon de coiffure et l'arrêt de bus sont à deux pas. Loisirs créatifs ou sportifs sont proposés dans Triamant Leefpunt. Si vous êtes amateur de randonnées pédestres ou cyclistes, vous avez également un accès direct à de nombreux sentiers magnifiques dans cette contrée dite des Ardennes flamandes. Vivez votre propre Tour des Flandres avec vos amis ou voisins. Divertissement garanti !

Un avant-goût de l'ambiance ?

Découvrez l'expérience Triamant. Prenez rendez-vous et visitez les quartiers à votre rythme. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.

Appelez le +32 (0)9 311 10 00



Triamant Ronse à Renaix



- Au cœur de la ville
- 126 appartements et studios modernes
- Des soins adaptés à vos besoins et disponibles, si nécessaires, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Des coachs qui vous conseillent en matière de logement, de soins et de mode de vie
- Brasserie attrayante, mini-supermarché pratique
- Des activités animées proposées au Triamant Leefpunt

Un nouveau quartier **dynamique**

Il y a toujours quelque chose qui se passe à Renaix : une ville animée dotée d'une vie associative bien remplie et d'un calendrier riche en événements. Les traditions festives y sont maintenues vivantes. Triamant y offre des activités qui rapprochent les générations.

Triamant Ronse a aussi beaucoup à offrir. Il y a toujours de fortes chances que vous croisiez des amis ou des connaissances dans notre brasserie conviviale, dans notre mini supermarché pratique ou dans le hall d'accueil. Le quartier accueille jeunes et moins jeunes, nécessitant ou non des soins et provenant des quatre coins de la région. Pour y vivre ou juste pour y passer la journée agréablement. Manger entre amis, faire du shopping, assister à des réunions ou se détendre, toute cela est possible ici. Dans l'offre proposée par Triamant Leefpunt, il y a certainement une activité qui vous passionnera.

Curieux d'en savoir plus ?

Demandez une visite guidée à notre conseiller en logement. Prenez rendez-vous et découvrez les atouts de ces quartiers animés.

Appelez le +32 (0)55 611 000





Diverses possibilités de logement

Les possibilités de logement chez Triamant sont adaptées aux différents groupes cibles. Vous choisissez le lieu de vie qui convient le mieux à votre situation et à vos besoins, en fonction de vos goûts personnels.

Vous pouvez choisir entre :

- un appartement à une ou deux chambres (surface entre 60 et 110 m², la plupart du temps avec terrasse ou jardin),
- un studio,
- un lieu de séjour en résidence de soins (uniquement à Triamant Haspengouw),
- une habitation familiale (pour l'instant seulement à Triamant Haspengouw).

Tout est prévu, vous n'avez qu'à emménager tranquillement. Des rideaux coupe-feu sont installés par défaut. Optez pour un logement meublé ou personnalisez votre intérieur selon votre goût. Tous les appartements disposent d'une cuisine entièrement équipée et d'une salle de bain avec douche à l'italienne. Ils sont également équipés d'un système d'appel (assistance), d'un interphone, d'une connexion TV et téléphone et d'un détecteur de fumée individuel.

Faire des rencontres et profiter de la vie

Votre cadre de vie chez Triamant va au-delà de votre espace de vie personnel. En effet, votre environnement inclut un certain nombre de lieux de rencontre où vous pouvez croiser d'autres résidents ou visiteurs. Car les **interactions et l'implication** sont des éléments essentiels de la philosophie Triamant. L'utilisation de l'espace en témoigne également, car grâce à une conception ouverte, les résidents moins mobiles peuvent également profiter des activités dans le hall d'accueil ou dans la cour.

Services et installations

En plus de l'offre diversifiée de logements, Triamant propose divers services et équipements qui améliorent votre qualité de vie et exploitent les secrets des zones bleues naturelles.

- brasserie avec terrasse
- hall d'accueil avec coin lecture et internet
- service de laverie
- service de petites réparations
- activités (sportives) et ateliers
- espace sportif
- voiture partagée
- jardins potagers
- service de boulangerie, service de courses
- service de pharmacie
- service hôtelier avec prestations en chambre
- soins sur mesure 24h/24 et 7j/7
- coaching en matière de mode de vie

Bon appétit !

Vous n'avez pas la possibilité ou pas l'envie de cuisiner vous-même ?

Dans ce cas, rendez-vous dans une brasserie Triamant, on l'on vous proposera tous les jours des plats savoureux et variés. Ici, les mets au menu sont succulents et **tout le monde est le bienvenu**. Les riverains apprécient eux aussi de venir y prendre un repas avec nous.

Nos chefs cuisinent avec des **produits frais**.

En un rien de temps, ils vous concoctent et vous servent les plats les plus savoureux. Vous y découvrirez des nouvelles suggestions chaque semaine. L'après-midi, un service tea-room est proposé.

Vous aimez vous régaler entre amis, bavarder dans une ambiance chaleureuse ? Dans ce cas, passez nous voir !

Vous aimeriez organiser une réception pour l'arrivée de bébé, une communion, une fête de printemps ou **toute autre festivité familiale** ? Dans ce cas, demandez-nous quelles sont les possibilités.



PLEASE, le mot magique

PLEASE, chacun sait que cela veut dire « s'il vous plaît ». Mais c'est aussi le nom d'une plateforme en ligne grâce à laquelle des personnes en demande d'aide ou de compagnie sont mises en relation avec des bénévoles qui veulent offrir leur aide. Triamant stimule l'utilisation de cette plate-forme. À propos, saviez-vous que les gens particulièrement serviables et désireux d'aider autrui vivent en moyenne plus longtemps ?

Ainsi, peut-être seriez-vous tenté(e) de :

- promener le chien de votre voisin ?
- lire le journal à une personne âgée ?
- faire les courses pour un enfant malade ?
- réparer un pneu de vélo dégonflé ?
- prêter votre grande échelle ?
- préparer un repas en commun avec un(e) voisin(e) ?

www.pleaseplatform.eu





Triamant **Leefpunt** – choisissez **ce qui vous convient le mieux**

Triamant Leefpunt vous donne le pouvoir et les outils qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie et celle des autres. Grâce aux secrets des zones bleues naturelles, ce centre multidisciplinaire vous mettra sur la voie **d'une vie plus longue, plus saine et plus heureuse**. Des experts en santé sont disponibles pour des consultations individuelles, des séances de groupe et des ateliers.

Une sélection de l'offre :

Activité physique

Par exemple : la marche, la pétanque, la zumba, le yoga (grand)parent-enfant,

Une vie bien remplie

Par exemple : atelier créatif, bénévolat, réflexion, exposition d'art,

Alimentation saine

Par exemple : atelier de cuisine végétarienne, cuisine à petit budget, apprendre à faire des courses saines,

Un but dans l'existence

Par exemple : les résidents organisent leur propre conférence ou une activité dans un domaine où ils ont des compétences

Défi intellectuel

Par exemple : après-midi de jeux de société, sudoku, tournoi d'échecs pour petits et grands,

Convivialité

Par exemple : fête de quartier, football sur grand écran, répétitions musicales,

Relaxation/anti-stress

Par exemple : yoga (en fauteuil roulant), coaching professionnel, soirée sketch,

Académie Triamant

Conférences données par des orateurs de haut niveau sur des sujets qui vous tiennent à cœur.



Triamant veut rendre le monde plus accueillant pour tous. Faire en sorte que les hommes et les femmes vivent heureux et en bonne santé le plus longtemps possible. Nous rapprochons réellement les gens, à la fois dans nos quartiers de Triamant (dans le monde réel) et via la plate-forme digitale PLEASE (en ligne). **Chacun y trouve sa place : jeunes et vieux, en bonne santé ou nécessitant des soins.**

Triamant aide les gens à tirer le meilleur d'eux-mêmes et des autres. L'objectif est de rester en vie plus longtemps tout en restant autonome. Dans nos quartiers, c'est parfaitement possible, même si vous avez besoin de soins. Dès que c'est nécessaire, notre équipe de soins qualifiée est disponible jour et nuit.

Plus de qualité de vie pour tous, c'est notre but ultime !



Se loger sans soucis et profiter de la vie.
Bienvenue chez Triamant !

www.triamantgroup.com