







## Wonen met toekomst, **jouw toekomst**

De wereld verandert sneller dan ooit. Dus vind je liefst een woonomgeving die perfect aansluit op je leven van vandaag, maar ook op dat van morgen. Een buurt met een kloppend hart, waar jong en oud samen leven. Wil jij midden in het leven staan en genieten van alle comfort, service en ruimte die jij wenst? Dat kan bij Triamant. Ook als je intensieve zorg nodig hebt. Je woont in een levendige, gastvrije omgeving met alle ruimte om te leven zoals jij het wilt. Maak kennis met de buurt van de toekomst.



## Meer **levenskwaliteit**

Wat is belangrijk voor jou? Gezelligheid met anderen, er goed uitzien met een leuke outfit of nieuw kapsel? Lekker bewegen, gezond eten of zelig ontspannen? Of creatief bezig zijn, elke dag iets nieuws leren? Er is vast iets waar jij blij of gelukkig van wordt. Iets wat jou fit in je hoofd houdt, en goed in je vel. Triamant wil daar een steentje toe bijdragen. Of je nu jong bent of wat ouder, wij zijn er voor iedereen. **Levenskwaliteit is bij Triamant een kernbegrip.**

In onze warme, bruisende buurten haal je alles uit het leven. Dankzij de inbegrepen voorzieningen, een uitgebreid activiteiten aanbod, de beschikbaarheid van woon-, leef- en zorgcoaches, een digitaal dienstenplatform en een aangepaste architectuur kun je een leven lang zelfstandig wonen. Ook wanneer je behoefte aan zorg toeneemt, blijf jij de regisseur van je leven. **Keuzevrijheid** staat voorop: je kiest zelf hoe je Triamant beleeft.



## Eerste **moderne Blue Zones**

Langer, gezonder en gelukkiger leven, tot boven de 100 jaar. Te mooi om waar te zijn? Toch kan het. Op aarde zijn er vijf gebieden waar mensen veel ouder worden dan elders. 'Blue Zones' worden ze genoemd. Hoewel die natuurlijke Blue Zones erg verspreid liggen, hebben mensen die er leven opvallend veel gemeen. Hun geheim? **Levensstijl.**

### **Een goede levensstijl draait rond zeven assen:**

- actieve beweging,
- een evenwichtige, gezonde voeding,
- voldoende intellectuele uitdaging,
- stressvrije momenten,
- zingeving,
- een doel in je leven,
- goed gezelschap.

**Met Triamant creëren wij moderne Blue Zones, met positieve prikkels in elk van die domeinen.**





## Zorgeloos wonen

Een eigen flat of studio, waar je lekker op jezelf kunt zijn. De privacy van een eigen huis, maar dan met allerlei extra's zoals een gezellige lobby, een sfeervolle brasserie, in- en outdoor beweegmogelijkheden, een wassalon, kinderspeeltuin, deelauto of (herstel)hotel.

Je trouwe viervoeter meenemen? Familie en vrienden ontvangen? Geen enkel probleem. Dat is zorgeloos wonen bij Triamant. **Verhuizen hoeft nooit meer.** Ook niet als je situatie in de toekomst verandert. Bij Triamant vind je je comfortabele thuis met zorg- en dienstverlening, 24 uur op 24, 7 dagen op 7.

Minder kopzorgen betekent meer tijd om écht te genieten. Als je zelf iets wilt organiseren, kan dat natuurlijk ook. Het houdt je lekker vitaal. Bovendien zit de kans er dik in dat een gelijkgestemde buur zich spontaan aanmeldt om je te helpen. Great minds think alike!



Uiteraard zijn al onze wooneenheden van **alle comfort** voorzien. Er is een ruim aanbod van betaalbare flats en studio's met één of twee slaapkamers tussen 60 en 110 m<sup>2</sup>, veelal met een terras of tuintje. Schilderen hoeft alvast niet bij intrek. Je kunt de accommodatie bemeubeld betrekken of ze naar eigen smaak verder inrichten.

De flats en studio's beschikken over een volledig ingerichte keuken met koelkast, kookplaat en combi-oven, en een badkamer met inloopdouche. Ze zijn ook met een (assistentie) oproepsysteem, parlofoon, tv- en telefoonaansluiting en individuele rookmelder uitgerust. Brandwerende gordijnen en een elektrisch verstelbaar bed zijn bovendien standaard voorzien.

Onze **wooncoach** leidt met een enthousiast team van onthaal-, brasserie- en logistieke medewerkers het leven op Triamant in goede banen.





## Voluit **leven**

Je levenskwaliteit in eigen hand nemen, kan dat? Jazeker! We hebben namelijk allemaal wel iets waar we gelukkig van worden. De één wordt blij door leuke dingen te ondernemen, zoals gaan fietsen of een toffe uitstap. De ander haalt plezier uit een yogales of leert graag iets nieuws. Weer een ander maakt het leven leuker door zich vrijwillig in te zetten voor een ander.

Met de **diensten, activiteiten, workshops en cursussen** van Triamant Leefpunt hopen we ons steentje bij te kunnen dragen aan jouw geluk. Of je nu jong bent of wat ouder, het aanbod is er voor iedereen! Mensen uit de ganse streek nemen met veel plezier deel aan onze activiteiten.

Wist je dat we zelfs onze eigen Triamant Academy hebben met lezingen verzorgd door topsprekers?



In co-creatie met de lokale gemeenschap creëert Triamant een bijzonder **aanbod aan activiteiten die je fit en vitaal houden en jong van geest**. Ieder van ons draagt bij aan een leefomgeving waar mensen weer echt iets voor elkaar betekenen en niet vereenzamen. Generaties ontmoeten mekaar. Dit is uniek, in Europa en wereldwijd. Vanuit het buitenland komt men naar Triamant kijken.

Heb jij een onvervulde droom? Iets waar je beter in wilt worden of dat je recht wilt zetten? Onze **leefcoach** helpt je de weg ernaartoe uit te stippelen. Hoe ga je je doel realiseren? En waarmee kun jij een ander helpen op zijn **leefpad**? Kies bewust voor een betekenisvol leven. Triamant gelooft in jouw kracht, en ondersteunt je om het beste te halen uit jezelf en anderen. Samen bouwen we aan een moderne Blue Zone.

Leefpunt  
**TRIAMANT**

**LEVEN  
TOEVOEGEN  
AAN DE JAREN  
EN JAREN AAN  
HET LEVEN.**







- chronische en acute zorg
- 24/7 zorgpermanentie
- zorgoverleg
- leefstijlcoaching
- community assisted self-management (CASMA)
- kine- en psychosociale begeleiding
- persoonlijke verzorging
- revalidatie- en herstelhotel
- palliatieve zorg

## Meer behoefte aan **zorg**? Ook **dan zijn we er**

De woon- en leefomgeving van Triamant stimuleert gezond gedrag, positivisme en preventie. Onze experts helpen je de opstap te maken naar een laag-risico gezonde levensstijl. Zo blijf je langer **vitaal en zelfstandig**, net zoals mensen in de natuurlijke Blue Zones.

Ben je graag zo min mogelijk afhankelijk van anderen? Houd je zelf de touwtjes van je leven in handen? Knap. Maar wat als het (tijdelijk) niet lukt om zelf te douchen, je aan te kleden of voor je eten en drinken te zorgen? Dan is een helpende hand meer dan welkom. **Samen met jou zoekt Triamant we naar de (in)formele zorg en begeleiding die het best bij je past.**

Wil je extra ondersteuning na een ziekenhuisopname, bij een acute of chronische ziekte, als gevolg van een beperking of bij het revalideren? Ook dan zijn we er. Ons **eigen thuisverpleegkundig buurtteam** biedt deskundige zorg, bijvoorbeeld wondverzorging, pijnbestrijding, het toedienen van medicatie, inbrengen van een katheter of verwisselen van een infuus. Het is 24 uur op 24, 7 dagen op 7 beschikbaar, en komt gewoon naar je flat of studio toe.

Op jouw verzoek coördineert onze **zorgcoach** het overleg met je zorgpartners. Hij wordt dan jouw spreekbuis, die jouw wensen en noden bewaakt. Hij zal de nodige contacten leggen met je huisarts, behandelende specialist(en), het ziekenhuis en/of andere zorginstellingen. Zo ontvang jij het best passende antwoord op jouw persoonlijke zorgvraag.







## Over de **generaties** heen

Onze bruisende buurten zijn een unieke, generatieoverschrijdende woonvorm in Vlaanderen. Van actieve senioren en ouderen met een grotere zorgbehoefte tot jongere koppels en singles: Triamant is er voor iedereen. Laat ons weten welke woonoplossing jij zoekt. Een greep uit de mogelijkheden:

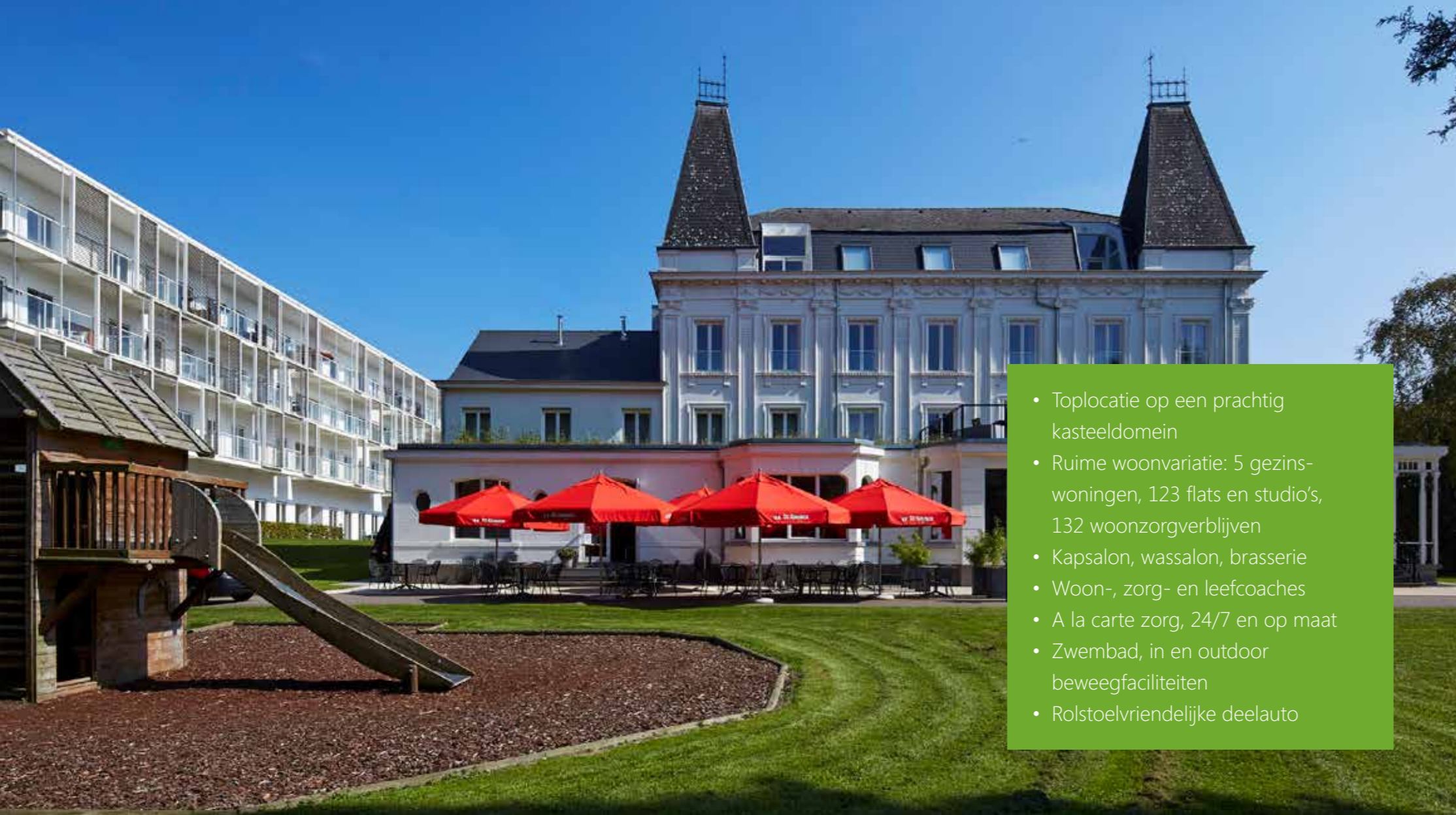
- **'Levenslang wonen'**: Onze buurten zijn vooruitziend gebouwd, leeftijdsvriendelijk en met oog voor comfort, veiligheid en toegankelijkheid. De zorg- en dienstverlening groeit met je mee.
- **Tijdelijk verblijven**: Prettig als proefkennismaking, als tussenoplossing bij de verbouwing van je huis of bij een relatiebreuk, als mogelijkheid om een naaste in een bepaalde periode bij te staan, ...
- **Tijdelijk verblijven met zorg**: Heb je tijdelijk nood aan meer omkadering? Voel je je veiliger met onze verpleegkundigen in de buurt? Of wil je in een kille winter warm worden omringd?
- **Take A Break-formule**: Om er even tussenuit te knijpen. 'Hier kom je weer op kracht na een zware ingreep of ziekte, kom je op vakantie met je mantelzorger - of juist een keer zonder - of ontdek je de tools die je levensstijl helpen veranderen.
- **Jonge vrijwilligers** krijgen een korting of hun verblijfskost wanneer zij zich enkele uren per maand inzetten voor hun medebewoners. Vraag naar onze voorwaarden.
- **Heeft je partner, kind of familielid (zware) zorg nodig, maar jij niet?** Bij Triamant verblijven jullie samen onder één dak. Buitengewoon gewoon.
- **Personen met een beperking** hebben vaak verborgen talenten. In onze buurten kunnen zij deze inzetten om anderen te helpen.

**Triamant-buren vertrouwen op mekaar, hun netwerk en op de warme 24/7 begeleiding door professionals en vrijwilligers. Zelfstandig wonen en lekker lang vitaal blijven. Dat is Triamant.**





## Triamant Haspengouw in Velm (Sint-Truiden)



- Toplocatie op een prachtig kasteeldomein
- Ruime woonvariatie: 5 gezinswoningen, 123 flats en studio's, 132 woonzorgverblijven
- Kapsalon, wassalon, brasserie
- Woon-, zorg- en leefcoaches
- A la carte zorg, 24/7 en op maat
- Zwembad, in en outdoor beweegfaciliteiten
- Rolstoelvriendelijke deelauto

## Midden in de **fruitstreek**

Bij Triamant Haspengouw verblijf je in een prachtige omgeving in Zuid-Limburg. Je onderneemt er de activiteiten waar je van houdt. Een etentje met vrienden, een fijne wandeling tussen de boomgaarden, of een frisse duik in het zwembad.

Voor een feestje met vrienden of een gezellige familiebarbecuecue hoef je niet meer op zoek naar een geschikte plek. Ook dat kun je hier, bij hotel-brasserie l'O de Vie. Je gasten zullen jaloers zijn. Ze kunnen hier trouwens ook overnachten. De acht hotelkamers van l'O de Vie zijn gelegen in het gerenoveerde neoclassicistische Kasteel Peten. Prinsheerlijk ontwak in een fraai kader, dat doe je hier.

### Meer weten?

Wij maken graag exclusief tijd voor je. Maak een afspraak, kom langs en beleef Triamant ter plekke.  
**Bel 011 886 885.**





## Triamant Geluwe in Geluwe

- Fijn vakantiegevoel in een oase van rust en comfort
- 116 lichte flats en studio's
- Volop privacy én gezelligheid als je dat wilt
- Woon-, zorg- en leefcoaches
- Zorg, indien nodig, binnen handbereik en 24/7
- Gezellige binnentuin met ruim terras, speeltuin en petanquebaan
- Leuke activiteiten samen met verenigingen

## Een vleugje vakantie

Herinner je de vierkantshoeves van weleer, met een centraal binnenplein en verrassende vergezichten vanuit de verschillende vleugels. Daarnaast grijpt Triamant Geluwe terug. In de gezellige binnentuin is het heerlijk onthaasten. Kinderen kunnen veilig ravotten terwijl de iets ouderen genieten op het ruime zonneterras, uniek in de streek.

Wie bij Triamant Geluwe toekomt, ervaart instant dat fijne vakantiegevoel. De bijzondere dakconstructie geeft deze buurt een speelse toets. In je moderne flat of studio doe je lekker je eigen ding. Heb je zin in gezelschap of wil je er even tussenuit? De brasserie is een echte ontmoetingsplaats. Dankzij de grote glaswand is het alsof je heerlijk buiten zit.

### Interesse?

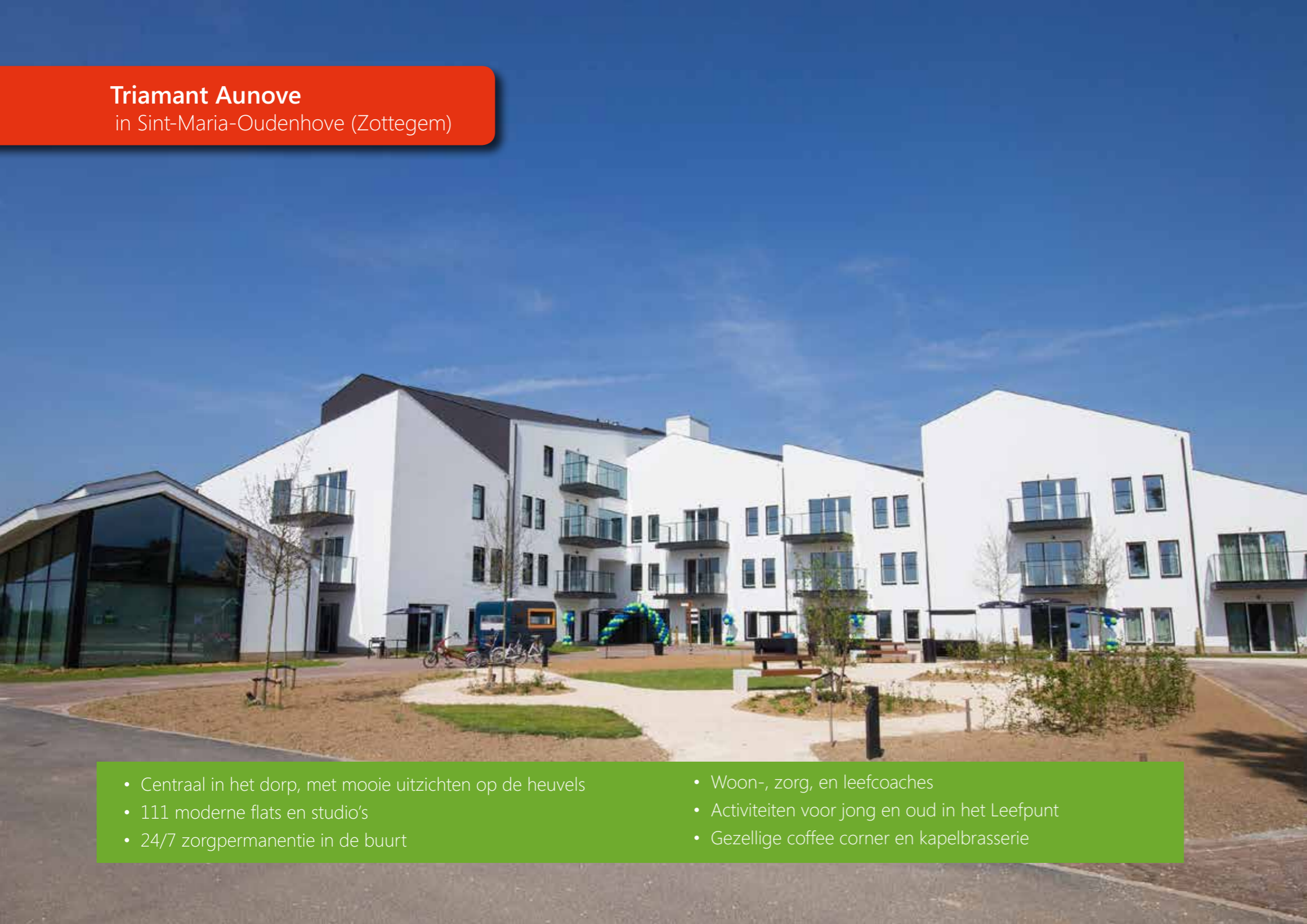
Kom gerust eens langs. Maak een afspraak met een woonadviseur. De koffie staat alvast klaar.  
**Bel 056 455 444.**





## Triamant Aunove

in Sint-Maria-Oudenhove (Zottegem)



- Centraal in het dorp, met mooie uitzichten op de heuvels
- 111 moderne flats en studio's
- 24/7 zorgpermanentie in de buurt
- Woon-, zorg, en leefcoaches
- Activiteiten voor jong en oud in het Leefpunt
- Gezellige coffee corner en kapelbrasserie

## Wonen met karakter

Bij Triamant Aunove bevind je je op een plek met een ziel, in het hart van het pittoreske dorp Sint-Maria-Oudenhove. Hier was vroeger het klooster en de internaatschool van Onze-Lieve-Vrouw van VII Weeën. De voormalige kloosterkapel huisvest nu Brasserie de zeven, waar smaak en gezelligheid heilig zijn.

De plaatselijke bakker, supermarkt, kapper en bushalte liggen op een steenworp afstand. Creatief of sportief genieten, kan in het Leefpunt. Als wandel- of fietsliefhebber heb je bovendien directe toegang tot vele prachtige paden in de Vlaamse Ardennen. Beleef samen met je vrienden of buren je eigen Ronde van Vlaanderen. Plezier verzekerd!

### Sfeer proeven?

Dat kan zeker. Maak een afspraak en ontdek de buurt op jouw ritme. We helpen je graag verder.  
**Bel 09 311 10 00.**





## Triamant Ronse in Ronse



- In het hartje van de stad
- 126 moderne flats en studio's
- 24/7 zorg op jouw maat, indien nodig
- Woon-, zorg, en leefcoaches
- Sfeervolle brasserie, handige mini-supermarkt
- Bruisende Leefpunt-activiteiten

## Een bruisend **nieuw stadsdeel**

In Ronse valt er altijd wat te beleven: deze levendige stad heeft een bloeiend verenigingsleven en gevulde evenementenkalender. Feestelijke tradities worden hier in ere gehouden. Triamant omarmt activiteiten die generaties weer samen brengen.

Ook bij Triamant Ronse leeft er wat. De kans is groot dat je in onze sfeervolle brasserie, handige minisupermarkt of centrale lobby vrienden of kennissen treft. De buurt verwelkomt jong en oud, met en zonder zorgvraag, uit de ganse streek. Om te komen wonen of de dag aangenaam door te brengen. Gezellig tafelen, winkelen, vergaderen of relaxen; het kan hier allemaal. In het Leefpunt-aanbod zit er vast een activiteit die jouw hart sneller doet kloppen.

### Nieuwsgierig?

Vraag onze woonadviseur om een rondleiding. Maak een afspraak en ontdek de troeven van deze bruisende buurt. **Bel 055 611 000.**







## Diverse **woonmogelijkheden**

De woonmogelijkheden bij Triamant zijn afgestemd op verschillende doelgroepen. Je kiest naar eigen smaak de woonruimte die het best bij jouw situatie en behoeften past.

### **Je hebt deze keuze uit:**

- een flat met één of twee slaapkamers (oppervlakte tussen 60 en 110 m<sup>2</sup>, veelal met terras of tuintje)
- een studio,
- een woonzorgverblijf (enkel bij Triamant Haspengouw),
- een gezinswoning (voorlopig enkel bij Triamant Haspengouw).

Schilderen hoeft alvast niet bij intrek. Brandwerende gordijnen zijn standaard voorzien. Betrek de accommodatie bemeubeld of richt ze zelf naar eigen smaak verder in. Alle flats beschikken over een volledig ingerichte keuken en badkamer met inloopdouche. Ze zijn ook met een (assistentie) oproepsysteem, parlofoon, tv- en telefoonaansluiting en individuele rookmelder uitgerust.

## Ontmoeten en **genieten**

Je leefomgeving bij Triamant is meer dan je persoonlijke woonruimte. Je leefomgeving bevat immers ook een aantal ontmoetingsplaatsen waar je kunt afspreken met andere bewoners of bezoekers. Want **interactie en betrokkenheid** zijn basisgegevens in de Triamant-filosofie. Dat blijkt ook uit het gebruik van de ruimte, want dankzij een open ontwerp genieten ook minder mobiele bewoners van de bedrijvigheid in de lobby of op het binnenplein.

## **Services** en voorzieningen

Naast het ruime woonaanbod biedt Triamant verschillende services en voorzieningen aan, die je levenskwaliteit verhogen en inspelen op de geheimen uit de natuurlijke Blue Zones.

- brasserie met terras
- lobby met lees- en internethoek
- wassalon
- klusservice
- (sport)activiteiten en workshops
- sportruimte
- deelauto
- moestuintjes
- broodservice, boodschappenservice
- apotheekservice
- hotelservice, roomservice
- 24/7 zorg op maat
- leefstijlcoaching



## Lekker tafelen

Geen kans of zin om zelf te koken? Lekker en gevarieerd eten kan elke dag in een Triamant-brasserie. Hier eet u heerlijke maaltijden en **iedereen is welkom**. Mensen uit de streek komen graag bij ons lunchen.

Onze koks werken met **verse producten**. Ze toveren in een handomdraai de lekkerste gerechten voor je op tafel. Elke week zijn er nieuwe suggesties. In de namiddag is er tearoomservice.

Geniet je van tafelen met vrienden, fijn keuvelen in een gezellige sfeer? Kom dan zeker eens langs.

Wil je een babyborrel, communie- of lentefeest of andere **mijlpaal in familieverband vieren**? Vraag ons gerust naar de mogelijkheden.



## Het klikt met PLEASE

PLEASE betekent 'alsjeblieft' in het Engels. Het is ook de naam van een **online platform** dat mensen die hulp of gezelschap zoeken verbindt met lieve mensen uit de buurt. Triamant stimuleert het gebruik ervan. Want wist je dat mensen die veel voor een ander doen gemiddeld langer leven? Misschien wil jij:

- de hond van je buur uitlaten,
- een oude man de krant voorlezen,
- boodschappen doen voor een ziek kind,
- een leuke fietsband plakken,
- je lange ladder uitlenen,
- of gezellig en voordelig samen koken met een andere single?
- ...

[www.pleaseplatform.eu](http://www.pleaseplatform.eu)







## Triamant **Leefpunt** – kies **wat bij je past**

Het Leefpunt geeft jou de kracht en tools om jouw levenskwaliteit te verhogen, en die van anderen. Met geheimen uit de natuurlijke Blue Zones gaat dit multidisciplinaire centrum met jou op **weg naar een langer, gezonder en gelukkiger leven**. Bij gezondheidsexperten kun je terecht voor individuele consultaties, groepssessies en workshops.

### Een greep uit het aanbod:

#### Actieve beweging

Bijv. wandelen, petanque, drummelen, zumba, (groot) ouder-kindyoga, ...

#### Gezonde voeding

Bijv. workshop vegetarisch koken, budgetkoken, winkeloefening, ...

#### Intellectuele uitdaging

Bijv. spelletjesnamiddag, Krasse Knarren, schaaktornooi voor jong en oud, ...

#### Relax/anti-stress

Bijv. (rolstoel) yoga, mindfulness, loopbaancoaching, stand-up comedy avond, ...

#### Zingeving

Bijv. creatief atelier, vrijwilligerswerk, bezinning, kunstexpo, ...

#### Een doel in je leven

Bijv. bewoners organiseren zelf een lezing of activiteit rond iets waar ze goed in zijn

#### Goed gezelschap

Bijv. buurtfeest, voetbal op groot scherm, musical-repetities, ...

#### Triamant Academy

Lezingen door topsprekers over onderwerpen die je na aan het hart liggen.



Triamant wil van de wereld een betere plek maken. Ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk, zo gezond mogelijk gelukkig leven. We brengen mensen weer écht bij elkaar, zowel in onze Triamant-buurtten (offline) als via het digitale PLEASE-platform (online). **Iedereen telt mee: jong en oud, kerngezonder of zorgbehoevender.**

Triamant helpt mensen om het beste te halen uit zichzelf en anderen. Langer vitaal blijven en zelfstandig zijn is het doel. In onze buurtten kan dat prima, ook als je zorg nodig hebt. Zodra nodig, staat ons professionele zorgteam dag en nacht paraat.

**Meer levenskwaliteit voor iedereen, daar gaan we voor!**









Zorgeloos wonen én voluit leven. Dat is Triamant.

**[www.triamant.be](http://www.triamant.be)**