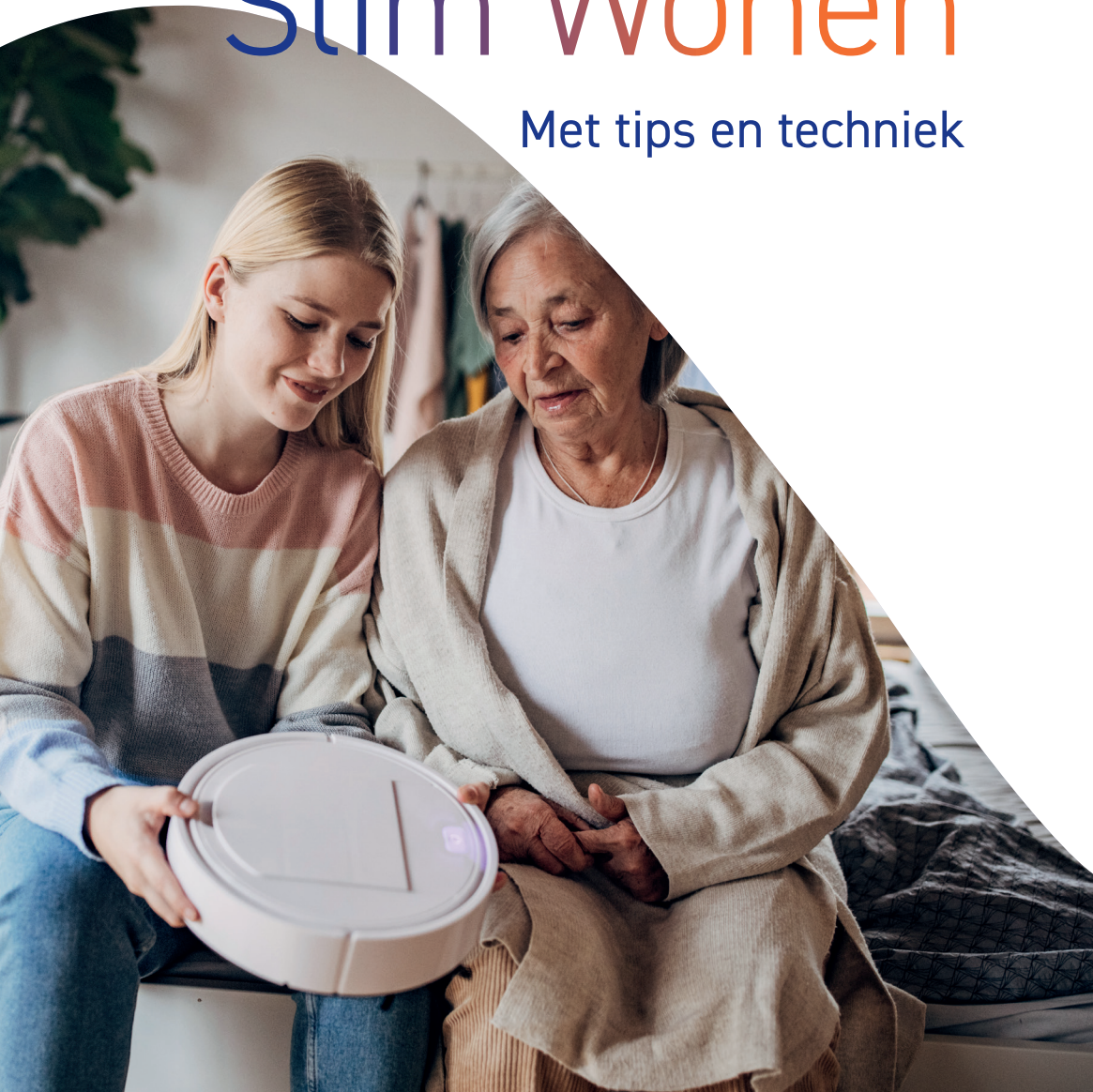


Slim Wonen

Met tips en techniek



Waar kunnen wij u mee helpen?

ANBO Advies

Voor al uw vragen over Wonen kunt u terecht bij ANBO Advies. Een greep uit de gestelde vragen:

Als ik mijn woning wil laten aanpassen, wordt dit dan vergoed? Heb ik recht op huurtoeslag? Hoe kan ik mijn woning aanpassen, zodat ik er fijn en veilig kan blijven wonen?

Hulp bij u thuis

Bent u benieuwd hoe u de veiligheid in en rond uw woning kunt vergroten? Onze Veiligheidsconsulenten voeren een (gratis) veiligheidscheck uit bij u thuis. U ontvangt een praktische tips en adviezen.

De ANBO Woonconsulenten komen bij u thuis en brengen samen met u de risico's op brand, inbraak en valgevaar in kaart.

Zij geven op basis daarvan praktische veiligheidsadviezen. Daarnaast geeft de consulent advies voor woning-aanpassingen om langer zelfstandig te blijven wonen.

Voor al uw vragen of het een afspraak voor een huisbezoek kunt u terecht bij ANBO Advies via telefoonnummer **0348 - 46 66 88** (op werkdagen tussen 10.00 uur en 15.00 uur). Mailen kan uiteraard ook: adviesteam@anbo.nl

ANBO Advies en Hulp bij u thuis zijn toegankelijk voor leden.



Fijn & veilig wonen

Eigen haard is goud waard. En naarmate we ouder worden veranderen onze woonwensen. Hoe blijf je tot op hoge leeftijd veilig en plezierig wonen? Daar maakt ANBO zich al sinds haar oprichting sterk voor. Hoe we dat doen en wat u zelf kunt doen om fijn en veilig te wonen leest u in deze uitgave met tips, inspiratie en heel veel slimme apparaten voor in en rond uw woning die wonen plezieriger én aangenamer maken.

Heel veel lees-, maar vooral woonplezier!



Anneke Sipkens
Directeur-bestuurder ANBO



“Hallo! Wat kan ik voor u doen vandaag?”

ALTIJD EEN KAMERAAD IN HUIS

Het klinkt misschien als science fiction: een digitale assistent die met uw stem te besturen is. Maar het bestaat wel degelijk. En is handiger dan u denkt. Naast praktische hulp biedt een virtuele assistent veiligheid en gezelschap. Daardoor zijn ouderen zelfredzamer en kunnen ze langer zelfstandig wonen.

Wat is een spraakassistent en hoe werkt het?

Een spraakassistent kent u misschien al van de smartphones, zoals Siri of Alexa, waaraan u verschillende vragen

kunt stellen of commando's kunt geven. Maar steeds populairder worden de slimme speakers van Google, Amazon of Apple die in huis ongelofelijk veel taken kunnen uitvoeren. De slimme speakers



werken als volgt; de speaker staat in uw woonkamer en op het moment dat u 'Hey Google' zegt, wordt de spraak-assistent ingeschakeld. Een vriendelijke stem antwoordt bijvoorbeeld 'Hallo, wat kan ik voor u doen vandaag?' en u kunt uw vraag stellen.

Hulp bij praktische taken

Iemand bellen, talloze vragen opzoeken, de radio of uw favoriete muziek afspelen; de spraakassistent kan u overal mee van dienst zijn. Staat u met uw handen in het deeg, dan kan de assistent uw recept opzoeken op internet en deze stap voor stap voorlezen. Of schiet u een afspraak met de tandarts te binnen, vraag uw slimme speaker de afspraak in uw agenda te zetten en u te zijner tijd een herinnering te geven. Uit onderzoek van ANBO blijkt dat veel senioren de spraakhulp graag gebruiken voor het bijhouden van hun boodschappenlijstje, vragen over het weer te stellen, de vertrektijden van de trein

of bus na te gaan of muziek af te spelen. Maar de mogelijkheden gaan verder dan dat.

Met uw stem de apparaten in huis bedienen

Door de speaker aan te sluiten op andere slimme apparaten in huis kan de virtuele assistent nog veel meer betekenen. Vraag de slimme speaker de thermostaat te activeren of de slimme deurbel te bedienen. De spraakassistent biedt naast praktische hulp ook veiligheid. Want iemand die alleen woont en hulp nodig heeft kan de spraakassistent bijvoorbeeld vragen een mantelzorger te bellen. Dag en nacht een aanspreekpunt hebben is een enorme steun maar de assistent is er ook voor de gezelligheid. Vraag de slimme speaker naar uw lievelingsartiest, een verhaal te vertellen of een spel te spelen. Met een slimme speaker heeft u ook een kameraad in huis.

ANBO-lid Han van Doorn (85) gebruikt al een tijdje een spraakassistent en wil niet meer zonder.

"Het is mijn vriendje, zo zeg ik dat. Als ik aan mijn Google Home vraag om de timer te zetten als ik mijn eitjes kook is het de eerste keer dat ik mijn stem hoor die dag. Dat is best fijn als je alleen woont. Ik zou 'm natuurlijk liever een leukere naam geven maar dat kan (nog) niet."



"In de eerste instantie heb ik de spraakassistent voor de veiligheid. Als ik van de trap val, hoelang duurt het dan voordat iemand mij vindt? Ik ben 85 en er kan altijd wat gebeuren. Dat baarde mij en mijn zoon zorgen. En ik wilde geen alarm om mijn nek of een camera in huis. Nu kan ik mijn spraakassistent roepen om iemand te bellen."

Slim huishouden!

Niets fijner dan een schoon en opgeruimd huis. Maar stofzuigen, dweilen, ramen zemen; het zijn klusjes die niet alleen veel tijd, maar ook best wat fysieke inspanning vergen. En hoewel bewegen gezond is, kunnen we daarbij soms best wat hulp gebruiken. Van een ... robot?

Smart living, wat is dat eigenlijk? Wij zien het als een omgeving die met gebruik van moderne technieken en apparaten een zo comfortabele, leuk en veilige woonomgeving biedt. Dit keer zijn we op zoek gegaan naar slimme schoonmaak-apparaten die ons allerlei huishoudelijke taken uit handen kunnen nemen.

Stofzuigrobot

Stofzuigen kan een flinke klus zijn als je niet meer zo mobiel bent. Het apparaat door het huis sjouwen, bukken om onder het bed, tafels en stoelen te komen en dat nog eens een keer of twee, drie per week. Een stofzuigrobot biedt dan uitkomst. De robot zuigt automatisch het huis en ja... de lage varianten kunnen ook onder de bank. Vierkante of U-vormige robots kunnen het beste langs muren en in hoeken zuigen. Wilt u dat de stofzuigrobot aan de slag gaat als u van huis bent, dan kunt u dat van te voren programmeren. De robot heeft bots- en afstandsensoren en kan zo zelfstandig door het huis navigeren. De trap op kan helaas (nog) niet maar dankzij de 'afgrondsensoren' kan de stofzuigrobot er ook niet af vallen.

En nog een voordeel: stofzuigrobots maken een stuk minder herrie dan de normale stofzuiger.

Dweilrobot

Ook bij het dweilen van tegels of een andere harde vloer hoeft u niet meer zelf aan de slag. Een dweilrobot schrobt de vloer en zuigt het vieze water direct op. De dweilrobot is net als de stofzuigrobot programmeerbaar en dweilt als u van huis bent. Helemaal handig: u kunt het apparaat op afstand met een app bedienen. Door de valbeveiliging en muurdetectie komt de robot op alle plekje. En geen zorgen over uw kleden, want die weet hij te vermijden. Een dweilrobot werkt op een accu en kan zichzelf weer opladen.

Ramenlaprobot

En dan de vervelendste schoonmaakklus van allemaal; ramen lappen. Want wie staat er in weer en wind nou graag op een keukentrap de ramen te zemen? Een ramenlaprobot zuigt zich vacuüm aan de ruit en 'kruipt' vanzelf het hele raam over. Op een ladder staan is dan niet meer



nodig. Ook al kan een ramenlaprobot autonoom aan de slag, de meeste varianten zijn te besturen met een

afstandsbediening of een app. Het apparaat is vooral handig bij grote ruiten want hoekjes, dat blijft toch lastig.

Wilt u een slim apparaat aanschaffen?

Robbert Tigchelaar is medeoprichter van Smarthomeweb.nl, een informatieve website met onafhankelijk smarthome-advies. Volgens Tigchelaar is een slim apparaat in huis handig maar vraag u bij aanschaf eerst het volgende af:

- **Is het apparaat wel echt 'slim'?** Dat wil zeggen, werkt het apparaat automatisch en communiceert het met andere apparaten? Let ook op of het apparaat met een app te bedienen is of niet.
- **Hoe zit het met uw privacy?** Bij slimme apparaten wordt er persoonlijke informatie gevraagd. Wees kritisch en bekijk de beveiliging ervan.
- **Werkt het apparaat alleen via internet?** Veel slimme apparaten bedient u middels een app of voice-assistent. Bedenk u wat er gebeurt als de internetverbinding uitvalt.
- **Is het apparaat echt handiger?** Slim betekent niet altijd handiger. Voor sommigen is het bedienen van een robot via een app een uitkomst voor een ander is het handmatig aan en uitzetten een veel makkelijkere manier. Ga daarom altijd uit van uw persoonlijke voorkeur.

Slim slapen

TECHNOLOGIE IN DE SLAAPKAMER

Door technologie te integreren in huis worden lastige dingen ineens gemakkelijker. Zeker in de slaapkamer zorgt domotica voor comfort. En of het nou om nieuwe of een oude woning gaat, slimme apparaten zijn meestal heel simpel te installeren.

De meeste mensen beginnen bij de verlichting om hun huis slimmer te maken. Dat kan al heel simpel door een slimme stekker in uw stopcontact te steken en er vervolgens eigen verlichting op aan te sluiten. Zo is een bestaande lamp voortaan te bedienen via een bijpassende slimme schakelaar of app.

Slimme lampen

Een stapje verder gaat u door slimme lampen aan te schaffen. Onder andere

IKEA en Philips verkopen lampen die op afstand te bedienen of met een tijdschema in te stellen zijn. De Philips Hue-verlichting kan zelfs uw natuurlijke bioritme volgen, zodat u wakker wordt met natuurlijk licht en naar bed gaat met intiem warm licht. De slimme lampen werken met een afstandsbediening, slimme schakelaar of app. Ook kunt u ze bedienen via de voice assistent van bijvoorbeeld Amazon Alexa, Apple Siri of Google Home.



Ook handig: een bewegingsdetector zodat u 's nachts nooit in het donker - of met veel te fel licht - naar de wc hoeft. Een veelgebruikte draadloze bewegingssensor is die van Philips Hue. Deze kan bijvoorbeeld op het nachtkastje staan en zorgt ervoor dat de verlichting aanschiet bij beweging. U kunt het zo instellen dat de sensor overdag uitgeschakeld is en alleen 's nachts actief is.

Slimme gordijnen

Nog zo'n fijne oplossing; gordijnen die u op afstand open en dicht kunt doen. Handig als u zelf nog in bed wilt blijven liggen of als u niet mobiel bent. Maar ook een uitkomst als u op vakantie bent en toch de gordijnen overdag open en 's nachts dicht wilt hebben. De installatie is heel eenvoudig. U maakt uw eigen gordijnrail slim door er een zogeheten *Slide* op te klikken. Slimme

rolgordijnen bestaan ook, bijvoorbeeld bij IKEA. Die zijn via een afstandsbediening te besturen of werken met een verbindingshub via de app of Google Home.

Slimme bedden

Een slim bed kan voor een betere nachtrust zorgen. Bijvoorbeeld als u wakker ligt van een snurkende partner. Zo registreert het bed Auping Smart Base het aantal decibel en zet als nodig het hoofdeinde automatisch een stukje omhoog of geeft de snurker een liefdevol zetje. Er zijn ook oplossingen voor bijvoorbeeld de temperatuur van uw bed. De matrashoes Luna zit vol sensoren die meten hoe u slaapt en past de temperatuur daar op aan. En dan is er nog het ReST Bed, dat de hele nacht de druk op het matras registreert en de stevigheid daarop aanpast.

Waar let je op bij het kiezen van een Smart systeem?

Wie in huis slimme technologie wil toepassen begint bij het kiezen van een basissysteem. Daarmee is de grootste stap naar een slim huis gezet. Vervolgens kunnen er aan dit systeem eindeloos nieuwe apparaten worden toegevoegd. Want of het nou om verlichting, de thermostaat, een bed of gordijnen gaat, elk product heeft een eigen app. En om straks niet met twintig apps te eindigen is het handig om één overkoepelend smart systeem uit te kiezen waarmee alle apparaten te bedienen zijn.

Er zijn inmiddels heel wat systemen op de markt. Maar welk systeem past er bij u? De Apple Home Kit heeft een goede privacy maar ondersteunt maar weinig producten buiten Apple-apparaten. Andere bekende systemen zijn de Google Home en Amazon Alexa. Deze slimme speakers werken los als voice assistent en kunnen ook worden gebruikt om slimme apparaten mee te bedienen. Let daarom bij het aanschaffen van slimme apparaten op de logo's 'Works with Apple HomeKit', 'Works with hey Google' of 'Works with Amazon Alexa'. Laat u goed informeren want dit is pas een kleine greep uit de beschikbare systemen.

Van gewone keuken naar slimme keuken

Normaal gesproken gaat u zelf aan de slag in de keuken, maar waarom zet u de keuken zélf niet aan het werk? Van simpel tot high-tech; slimme keukenapparatuur maakt koken en het huishouden minder intensief.

De oven of vaatwasser aanzetten terwijl u onderweg bent, koffiezetten als u nog op bed ligt of een koelkast die de boodschappen voor u doet. Het is al bijna de normaalste zaak van de wereld. Slimme keukenapparaten zijn met wifi verbonden en kunt u op afstand met een smartphone bedienen.

Slim koffiezetten

Een slim koffiezetapparaat is te bedienen via een app. Zo kunt u vanuit bed alvast een kopje koffie zetten. Een populair apparaat is de De'Longhi maar ook Melitta en JURA hebben slimme koffiezetapparaten. Met een app kunt u koffie-recepten aanmaken en verschillende gebruikersprofielen instellen. Zo wordt elk kopje koffie afgestemd op de persoon. Nespresso-liefhebbers kunnen slim koffiezetten met de 'O' by Nespresso. Het apparaat meldt wanneer de cups op zijn en past de druk, stoom en temperatuur aan op verschillende cups.

Hulp van de koelkast

Een boodschappenlijstje maken, de boodschappen bestellen, de houdbaarheid

controleren; dat kan een slimme koelkast allemaal. Of neem een kijkje in uw koelkast terwijl u in de supermarkt staat, want ook dat hoort bij de opties van de slimme varianten. LG en Bosch hebben slimme koelkasten maar de Samsung Family Hub staat bovenaan als het om slimme snuffjes gaat. Op de geïntegreerde tablet kunt u notities maken, berichten posten of de kalender bijwerken. Of zet er een paar gezellige foto's op. Ook handig; via de tablet helpt de koelkast u met recepten en welk gerecht u nog kunt maken met de ingrediënten die nog in huis zijn.

De oven op afstand bedienen

Bent u nog niet thuis, maar wilt u wel alvast de oven voorverwarmen? Pak uw smartphone erbij en zet zo, waar u ook bent, de oven aan. In huis kunt u een slimme oven ook met de stem bedienen via Alexa of Google Assist. Slimme ovens zijn met programma's voor in te stellen en af te stemmen met de recepten uit de app. Dus kiest u pizza dan stelt de oven zich op de juiste temperatuur en stand af.



Vaatwasser met een app

Ook een slimme vaatwasser kunt u aanzetten met een app. In de app kunt u de programma's precies instellen en zelfs nieuwe programma's downloaden. Sommige varianten vaatwassers houden de voorraad vaatwasblokjes bij en andere hebben zelfs een ingebouwde zeepdispenser. Ook handig; het slimme slot, zodat (klein)kinderen de vaatwasser niet openmaken als hij nog draait.

Slim sous-vide koken

Sous-vide koken - eten in afgesloten zak in kokend water garen - zorgt voor mals, sappig of juist lekker stevig eten. De slimme Anova Precision Cooker maakt dit makkelijker. Met het apparaat kunt u de temperatuur tot in detail instellen en controleren. Van vlees en vis, tot groente, brood of een eitje, alles kan er in bereid worden. De Precision Cooker is verbonden met wifi en bluetooth en kan vanaf de smartphone in de gaten worden gehouden.

De SlimoTheek: een uitleenpunt voor slimme technologie

Bij de SlimoTheek kunnen ouderen, mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn slimme e-health-producten en thuishetchnologie lenen op een locatie dichtbij huis. Zo kunnen zij producten in het dagelijks leven uitproberen. Bij kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers. Na de uitleenperiode beslist u of u het product zelf wil aanschaffen of teruggeeft aan de SlimoTheek.

Kijk voor meer informatie op www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek

“Het is fijn om te weten dat ANBO er voor mij kán zijn, ook op woongebied!”

U wilt zo lang mogelijk (zelfstandig) thuis blijven wonen, dat begrijpen wij bij ANBO. En u wilt dit vooral op een prettige en veilige manier doen. Wist u dat u met behulp van kleine woning-aanpassingen en 'slimme' technologische oplossingen (nog) langer én gelukkiger thuis kunt blijven wonen? Wij kunnen u daarbij helpen.

Word lid

voor slechts

€29,95*

het eerste jaar
(normaal €48,-)

ANBO staat voor u klaar met:

- Tips en informatie over wonen in ons magazine en op onze website
- Persoonlijke hulp via telefoon of e-mail
- Een gratis veiligheidscheck van uw woning
- Hulp bij het aanvragen van huurtoeslag
- Voordeel op slimme producten van Google, veilige sloten, huishoudelijke hulp

Nog veel meer woonvoordeel vindt u op www.anbo.nl/ledenvoordeel/wonen

Wilt u ook profiteren van de voordelen die ANBO u biedt? Word dan nu lid en betaal het eerste jaar slechts € 29,95 (normaal € 48,-)*. Ga naar www.anbo.nl/lid-ebook-slim of bel naar telefoonnummer 0348 46 66 90 onder vermelding van actiecode ebook-slim.

*Na het eerste jaar betaalt u € 4,- per maand.