

www.seniorenzelfaanzet.nl



Agenda Toekomstig wonen begint nu



- **Opening en welkom, Henk van den Bijgaart**
- **Terugblik bijeenkomst 1 en 2**
- **Opmaat bijeenkomst 3**
- **Presentatie Zelf aan zet met je eigen zorg, Jo Caris**
- **Presentatie Buurtgenoten, Henk van den Bijgaart**
- **Presentatie Thebe, Luc Geeris & Femke van Geel**
- **Pauze**
- **Tafelgesprekken sociale netwerkkaart & evaluatie**
- **Vooruitblik bijeenkomst 4, Gemeente Oisterwijk aan het woord**
- **Centrale afronding, Henk van den Bijgaart**

Campagne Senioren zelf aan zet



Het project is mogelijk gemaakt door ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Bijeenkomst 1, Bewustwording

Bijeenkomst 2, Wonen - verdieping samen met lokale partners

Bijeenkomst 3, Zorg – verdieping samen met lokale partners

Bijeenkomst 4, Gemeente en rondje toekomst



Praat vandaag over morgen



Waarom het slim is om op tijd na te denken over wonen, zorg en welzijn

Vitaal ouder worden



- **Vaak staan we tot op hoge leeftijd midden in het leven**
- **We worden ouder en mogen langer van het leven en van elkaar genieten**
- **We zijn actief bij verenigingen en zijn een bron van kennis en levenservaring**

Uitdaging vergrijzing



Naast een enorm potentieel brengt vergrijzing ook uitdagingen met zich mee;

- **Het aantal oudere inwoners groeit en het aantal inwoners dat werkt o.a. in zorg en welzijn daalt**
- **Daarnaast is de (gezins)woning voor sommige ouderen met trap, drempels en tuin niet meer passend**

Bijeenkomst 1 Bewustwording



Maatschappelijke uitdaging!

- | | | | |
|-----------------------------|------|---|-----|
| 1. Dubbele Vergrijzing | 1975 | 10% | 65+ |
| | 2025 | 20% | 65+ |
| | 2040 | 25% | 65+ |
| 2. Tekort aan zorgpersoneel | 2025 | ruim 60.000 medewerkers tekort | |
| | 2030 | gaat bijna 30% medewerkers ouderenzorg met pensioen | |
| 3. Tekort aan woningen | 2040 | 400.000 extra seniorenwoningen nodig | |

Senior geschikt wonen is..



- Woning: meest passend of passend te maken
- Woonomgeving: voorzieningen, openbare ruimte, veilig, vervoer, activiteiten en ontmoeting
- Een sociale woonomgeving en sociaal netwerk: zinvolle dag, mensen om je heen waar je op kunt terugvallen en voor wie jij er kunt zijn...
- **SOCIAAL PENSIOEN**

Bijeenkomst 2 Wonen



Enquête woonwensen Moergestel

59 personen ingevuld	4 personen 64 jaar of jonger
	6 personen 65-69 jaar
	9 personen 70-74 jaar
	16 personen 75-79 jaar
	24 personen 80 jaar of ouder
Appartement	10%
Hoek-, tussenwoning	41%
Vrijstaande woning	49%

Bijeenkomst 2 Wonen



81% Koopwoning waarvan 69% met partner

Aantrekkelijk woning/ woonsituatie:

Woning, tuin, sociale contacten, voorzieningen, bereikbaarheid

69% wil niet verhuizen

Interesse huidige woning: levensloopbestendig maken

29% wil op termijn verhuizen: woning te groot, tuin, niet gelijkvloers

Wensen: zelfde buurt (gemeente), gelijkvloers, voorzieningen in de buurt

Bijeenkomst 2 Wonen



1. Blijven wonen in huidige woning

Levensloopbestendig maken

Slimme technologie

Overige mogelijkheden

2. Verhuizen

VSO Wonen	Dhr. Harrie van Wezel
Rabobank	Mevr. Christien van Willigen
VSO Wonen	Dhr. Eugène Bex
CPO	Mevr. Wies van Gils

Woonscan

www.t-huiz.nl

Woningdelen, woning splitsen,
(pre) mantelzorgwoning

Langer thuis wonen

Financiële mogelijkheden

Projecten Moergestel

Collectief Particulier

Opdrachtgeverschap

Werken aan sociaal netwerk wel nodig?



Overtuigingen

- Hier zorgen we al voor elkaar
- Ik heb genoeg mensen die voor mij klaar staan
- Niemand hoeft eenzaam te zijn in ons dorp of straat
- Hier hoort iedereen erbij
- Er zijn veel organisaties die hulp bieden

En toch..



Oudere wil kind niet met zorg belasten

Twee op de drie Nederlanders willen best voor hun ouders zorgen als die op hun oude dag hulp nodig hebben. Maar! bijna de helft van de ouders wil hun kroost daar niet mee belasten. De overheid is verantwoordelijk voor de ouderenzorg, zeggen veel mensen.

overigens niet groot bij de senioren. Dat blijkt uit representatief onderzoek onder een afspiegeling van de Nederlandse bevolking dat deze krant liet doen door Panel Inzicht. Het onderzoek geeft een inkijkje in de manier waarop Nederlanders de toekomstige ouderenzorg zien.

Wil dat best. De 12 procent die dat niet wil, zegt veelal geen goede relatie met hun ouders te hebben of te ver weg te wonen. Toch zegt 46 procent van de 65-plussers de kinderen niet te willen belasten. Vier op de tien vinden het niet de taak van de kinderen.

Dat hoort Esther Hendriks, bestuurder bij belangenvereniging MantelzorgNL, vaker. „Een grotere groep ouderen die zelf nog uit de generatie komt waarin het de plicht was om voor ouders te zorgen, voelt: dat ga ik mijn kinderen niet overlaten.”

dit. „Ouderen zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren. We horen dat mensen prima voor elkaar boodschappen willen doen, maar dat medische handelingen of lichamelijke ver-



Ze zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren

zorging – vooral intieme zorg als hulp bij douchen – een brug te ver zijn. Zowel om te krijgen als om te geven.”

Het gevolg is echter dat een van die kinderen alsnog verrassende verrassingen komt. MantelzorgNL krijgt er telefoontjes over. He komen plots in een verzorgings situatie door. Niet wilden van dan in een groot aanpassingen derden die de

‘Idee dat overheid voor ouderen zorgt, is diepgeworteld’

ZATERDAG 18 JANUARI 2025

‘We zijn erg verwend, we moeten meer zelf regelen’

Ouderen zullen meer zelf moeten betalen én regelen als ze meer zorg nodig hebben. Het aantal ouderen groeit zo hard dat de ouderenzorg de komende decennia niet meer te betalen is. Daarvoor

**Zelf als het kan
Digitaal als het kan
Thuis als het kan**

Sociaal pensioen

Nederlanders praten niet graag over ouderen worden, constateert ouderenbond Anbo-PCOB, op basis van eigen onderzoek. Hierdoor kunnen zowel de senioren als hun kinderen voor onaangename verrassingen komen te staan.

Ellen van Gaalen
Josselin Gordijn

„Drie generaties zijn opgegeven met collectief betaalde oude zorg. Je moet bijna een oude shift maken om onze ideeën over te veranderen”, stelt Paul Jeurissen, hoogleraar betaalen Radboudumc. Ons land kreeg 1968 als eerste ter wereld profonele ouderenzorg met verpleeghuis- en verpleeghuizen. E

Schijf van 5 in de zorg



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



Bijeenkomst 3 24 september 2025



- Wat gaat er veranderen in de zorg?
- Hoe kunnen we ons voorbereiden op de veranderingen in de zorg?
- Wat kunnen we zelf doen om langer vitaal te blijven?
- Hoe belangrijk is een sociaal netwerk?
- Wat betekent 'zorg voor elkaar?'
- Hoe kijken professionals tegen deze vragen aan en wat is het advies?

ZELF AAN ZET MET JE EIGEN ZORG

thuis en in de buurt

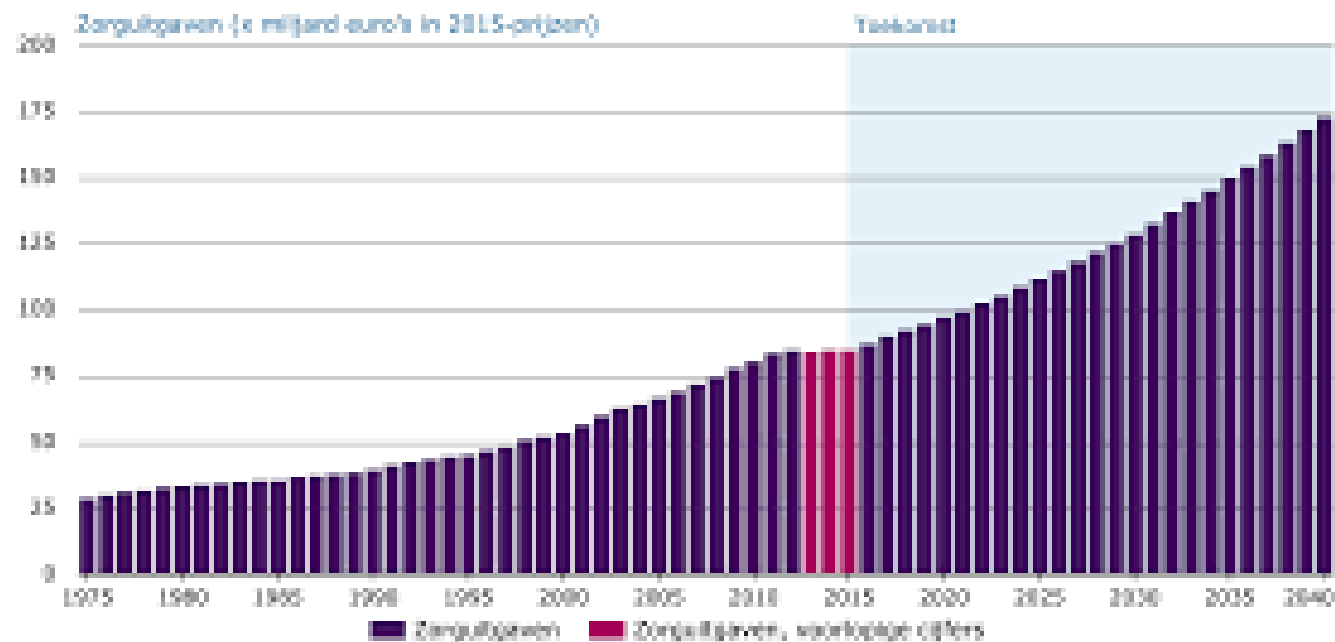
Zorg, Welzijn en Sociale Netwerken



Senioren Brabant-Zeeland Moergestel
24 september 2025
Jo Caris

Wat is er aan de hand?

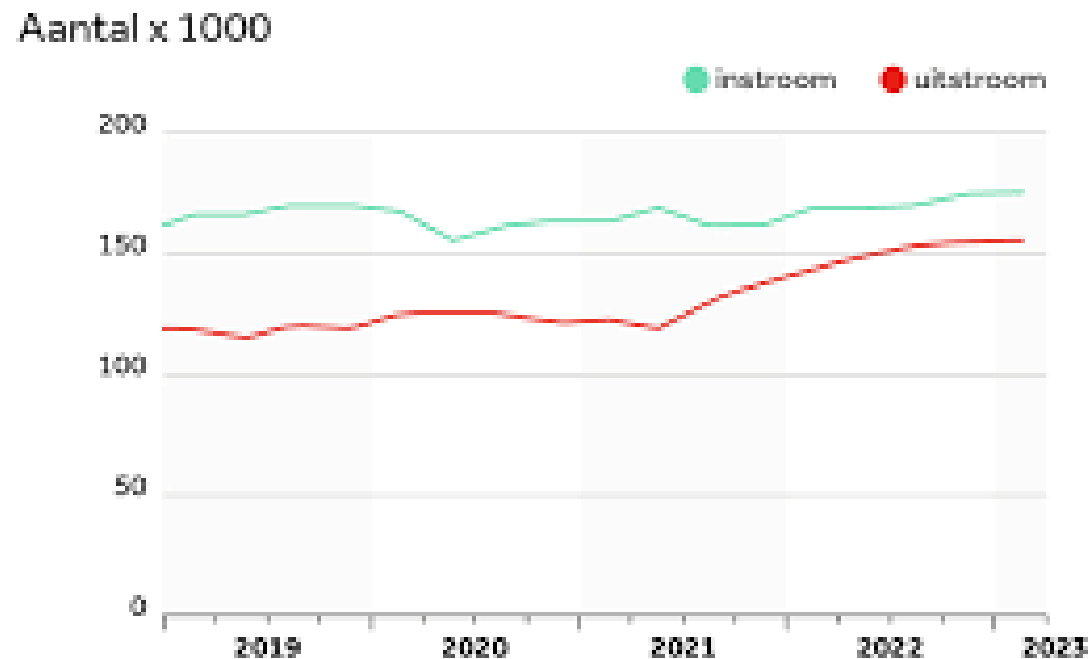
Zorgkosten



103 miljard in 2024
10% van het BBP, stijgt naar 18%

Personeel tekort

- De uitstroom (160.000) is in 2023 bijna gelijk aan de instroom (175.000).
- Er werken nu 1,2 miljoen mensen in de zorg (van de 9,8 miljoen werkenden).
- 75% werkt in deeltijd. (In andere sectoren is dat 50%).



Stijgende zorgvraag

- | | 2022 | 2023 | 2024 |
|-------|---|-------|-------|
| • Zvw | +3 % | +6,5% | +7,4% |
| • Wlz | +10,8 | +9,2 | +9% |
| • Wmo | van 2019 - 2023 : + 10% kosten + 27% cliënten | | |
- In 2022 waren er bijna **3 miljoen** ziekenhuisopnamen
 - In 2021 waren er in de Wlz **216.000** cliënten
 - In 2023 waren er in de Wmo bijna **1,3 miljoen** cliënten (Oisterwijk 2000)

Gevolg: wachttijden

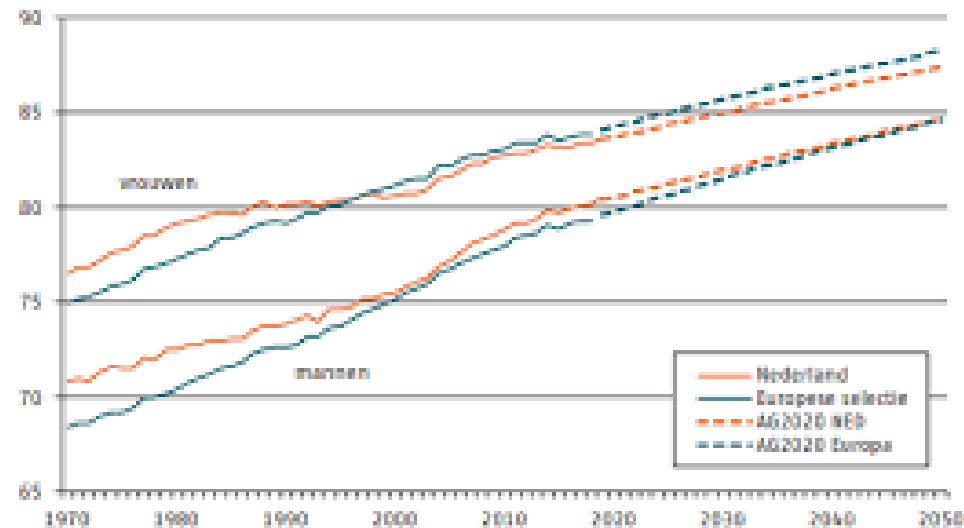
Wachttijden

- Verpleeghuis tussen 0 en 12 maanden
(122.500 mensen in een verpleeghuis, 32.000 op de wachtlijst)
- JBZ 16 dagen (oncologie) tot 76 dagen (dermatologie), geriatrie 20 dagen
- ETZ 28 dagen (cardio) tot 70 dagen (dermatologie), geriatrie 35 dagen

Vergrijzing en levensverwachting

- Van 72 resp. 77 jaar naar bijna 84 resp. bijna 90.
- Gezondere mensen en hogere zorgkosten.

(Verwachting: dalende groei vanwege welvaartsziekten.)



Grafiek 7.1 Periodelevensverwachting Nederland en geselecteerde Europese landen

Aandeel vergrijzing?

- 70% van de zorgkosten worden gemaakt in de laatste 2 levensjaren, ongeacht de leeftijd.



Oorzaken stijging van de zorgkosten

- Inflatie
- Meer mensen (waaronder ouderen, migranten etc): 44% van de groei).
 - Van 5 miljoen (in 1900) naar 18 miljoen nu.
- Groeiend aanbod in diagnose en behandeling : 56% van de groei.
- Meer vroeg-signalering.
- Toenemende vraag van patiënten/cliënten
(ook door leefstijl : 60 % overlijdt door welvaartsziekten)
- Minder sociale zorg?

Afname zelf- en samenredzaamheid

- Professionele zorg is bedoeld voor:
 1. Ernstige problemen.
 2. Die iemand zelf niet kan oplossen.
 3. Geen hulp uit de sociale omgeving.
- Toekomst : meer gericht op zelfzorg en mantelzorg.

Nieuwe initiatieven

- Mensen zijn sociale wezens en willen bij elkaar blijven.
- Mensen zijn meer dan hun ziekte of hun leeftijd.
- Daarom:
 - Welzijn op recept
 - Sociale benadering
 - Dement Talent
 - Community care
 - Van ik naar wij
 - Voorzorgcirkels

Welzijn op recept



- Integrale benadering voor bij spanningspijn, stress, vermoeidheid, angst, slapeloosheid.
- Van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.
- Activiteiten, contacten, leefstijl.

Sociale Benadering

- Gericht op het organiseren van contacten rondom mensen met een aandoening.
- Behalve familie worden ook burens, kennissen en anders geschoolden betrokken naast de professionele zorgverleners.
- Andere rollen dan die van 'patiënt' worden benadrukt
- Experiment in 8 wijken bij 670 cliënten met dementie na 4 jaar:
 - 10 maanden later naar verpleeghuis : besparing 1,6 miljoen.
 - 22.000 minder betaalde uren
 - kwaliteit van leven stijgt.

Community Care

- Zorgzame buurtgemeenschappen
- Activiteiten: kunst, cultuur, bewegen, welzijn
- Een veilige omgeving
- Mensen ondersteunen elkaar (samen redzaam)
- Blijven langer in de eigen omgeving, ook met intensievere zorg



Van Ik naar Wij

- Buurten worden gestimuleerd om gezamenlijk activiteiten te ondernemen.
- Het is niet per sé Zorggericht
- Het komt iedereen ten goede



Het kan beter met minder kosten

- We gaan van:
- Zorg naar Welbevinden.
- Patiënt/Cliënt naar Heel de mens.
- Zorgafhankelijk naar Zelfredzaam en Samenredzaam.

Alles hoeft niet: 10% minder dan is er zorg genoeg voor iedereen die het echt nodig heeft!

Vragen





Buurtgenoten

Samen voor elkaar

Al vanaf 2014 actief voor senioren in Moergestel

Onder de paraplu van SVM



Onze Missie



- Wij willen de sociale leefbaarheid van alle zelfstandig wonende senioren in de wijk bevorderen en hiermee ook zo mogelijk de eenzaamheid doorbreken.

➔ Een systeem waarin begrippen als zorg, hulp, contact en verbondenheid de uitgangspunten werden. Een ultieme vorm van omzien naar elkaar.

Doelen



Vraagbaak voor.....



Informatie geven over..... (bv SVM, Gemeente)



Doorverwijzen naar ondersteunende organisaties (bv WMO ,Thebe, Loket wegwijs)



Praktische hulp en ondersteuning



Signaleren van veranderingen in thuissituatie.



Creëren van sociaal contact en ontmoeting

Hoe werkt het?

- Moergestel is verdeeld in zeven buurten.
- Elke buurt heeft een buurtteam met 2 tot 3 vrijwilligers die de contacten met de senioren in de eigen buurt onderhouden.
- Zij komen bij mensen thuis op bezoek, helpen met vragen, verwijzen door naar passende hulp of zijn er gewoon voor hen.
- Eerste bezoek o.b.v. van lijst gemeente 80 jarigen
- Alle bezoeken en hulp o.b.v. vrijwilligheid
-  Alle hulp is gratis en is voor alle senioren.
- Iedereen, jong of oud, kan zich als buurtcontactpersoon of als dienstverlener melden.

Wat doen wij?

Sociale hulpverlening

-  Informatie/adviezen over onderwerpen die voor ouderen belangrijk zijn
-  Vraagbaak & doorverwijzing naar de juiste organisaties en instanties
-  Contacten thuis - samen koffie drinken of een vertrouwelijk gesprek
-  Begeleiding bij afspraken of een uitje

Wat doen wij?

Praktische dienstverlening onze projecten



Klussendienst in of rond het huis



Vervoersregeling SVM - met vrijwillige chauffeurs



Gebruik van de duo-fiets - met familie/vrienden
er even tussenuit



Repair-shop - wat nog te maken valt wordt door
vrijwilligers hersteld



Mantelzorgcompliment



Hulp bij acties – zoals bezorging van kerstattenties



Felicitaties 80 jarigen

Effecten

- Op de hoogte van activiteiten in buurt/ dorp
- Integratie in de wijk of dorp
- Doorbreken van de schroom om hulp vragen
- Eenzaamheid doorbreken
- Een vast contactpunt (vertrouwelijk) bij vragen/problemen
- Minder zorg, meer welzijn/welbevinden, meer tevredenheid
- Bewustwording “omzien en zorg voor elkaar”

Werving

-  Buurtgenoten : coördinator:??
contactpersonen.....??
-  Graag zelfs.....want niemand hoeft er alleen voor
te staan!
-  Telefoon: 0651072945
-  E-mail: secretaris.svm@outlook.com
-  Huis aan huis folder

Vragen



De toekomst van de zorg is thuis

Buurtteam Thebe – Moergestel

Werkgebied: Moergestel & gedeelte Oisterwijk

Luc Geeris – Wijkverpleegkundige

Femke Van Geel – Verpleegkundige

Telefoon nummer buurtteam Thebe Moergestel:

088 – 11 767 63



Senioren zelf aan zet. De toekomst van de zorg is thuis

Stap in...

**de Toekomst
van Thebe**



Thebe

**Verpleegkundig
adviesgesprek**

Verpleegkundig adviesgesprek

Thebe

Samen kijken naar
de beste oplossing
voor uw situatie

Een gesprek waarin u advies krijgt van een verpleegkundige kunt u aanvragen als u wijkverpleging nodig hebt of denkt te hebben. In het gesprek vertelt u over uw situatie, hoe het met u gaat en hoe u zich voelt. Wij kunnen dan adviseren welke zorg, hulp of andere mogelijkheden u nodig hebt om langer zelfstandig thuis te blijven wonen.

Verpleegkundig adviesgesprek

Thebe



Senioren agenda



Druppelbril



**Aantrekhelp
steunkousen**



Tenenwasser



Spraakgestuurd rapporteren



“Hello 24/7” app

Klantreis steunkousen



Klantreizen

Technologie

Thebe



Medido



Tessa



Senioren klok



Bente van Pinxteren

Projectadviseur Innovatie

Thebe

Vragen



Pauze



Sociale netwerkkaart



DAGELIJKSE DINGEN

HUISHOUDEN/TUIN

De buurvrouw komt soms stofzuigen. Je kleinzoon maait af en toe het gras.



Wie kan jou helpen met het huishouden?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

VERVOER

Een broer of zus gaat ook naar die verjaardag en pikt je even op. Het ritje naar de dokter wordt gedaan door een neef.



Wie regel jij voor vervoer?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

COMPUTERS

Een kennis van de voetbalclub helpt bij het online bestellen van je kaartjes. Je nicht helpt je met het invullen van digitale formulieren.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

FINANCIËN

Een goede vriend of familielid helpt je met het regelen van bankzaken.



Wie vertrouw jij met jouw geldzaken?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

BOODSCHAPPEN/KOKEN

Een oud collega neemt af en toe wat boodschappen mee. Een kennis maakt een lekkere maaltijd voor je klaar.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

HUIDSDIEREN

Een bekende die van dieren houdt laat de hond graag voor je uit. De dochter van een vriend verzorgt je cavia.



Wie kan jouw huisdier(en) verzorgen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

VERSTERK JOUW NETWERK

Vul per onderdeel de naam in van degene(n) die achter jou staan. En vul in hoe jij achter anderen kunt staan.

SOCIAAL LEVEN

GEZELLIGHEID

Bij een oude schoolvriend op de koffie, da's altijd gezellig. Even bij de buren een praatje maken.



Met wie maak jij het graag gezellig?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

HOBBY

Een potje kaarten met buurtgenoten of met vrienden naar een concert gaan.



Met wie deel jij jouw hobby?

Wat zou jij voor een ander willen doen?



GOED GESPREK

GESPREKSPARTNER

Goed kunnen praten met bijvoorbeeld een vriend over belangrijke of emotionele onderwerpen.



Bij wie kun jij voor een goed gesprek terecht?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

ZORG

MEDISCH

De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar. Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Hoe ziet uw netwerk eruit?
Wie kunt u om hulp vragen?
Waarmee kunt u hulp bieden?

Waar mist u hulp?

Een sociaal netwerk is belangrijk



- **Minder mantelzorgers beschikbaar**
- **Afname van zorgprofessionals**
- **Eigen sociale kring senioren wordt kleiner**
- **Kinderen wonen vaak ver weg en ouders willen hen niet belasten**
- **Een sociaal netwerk vergroot mogelijkheden om langer zelfstandig thuis te wonen**
- **Een goed sociaal netwerk voorkomt eenzaamheid en daarmee gezondheidsschade**
- **Van betekenis zijn voor elkaar geeft voldoening**
- **Het geeft RUST**

Vitaliteit, versterk je netwerk!



Regie, de grootste factor voor gelukkig zijn
Het geeft rust te weten dat dingen geregeld zijn ook als er beperkingen zijn

Bijeenkomst 4



Wethouder geeft aanvullende informatie en gaat in op vragen
Presentatie Woonzorgvisie
Informatiemarkt

Vragen en suggesties m.b.t. wonen



- **Er is een tekort aan levensloopbestendige huisvesting; woningen/appartementen, knarrenhofjes en woongroepen**
- **Meer huisvesting voor senioren bevordert doorstroom voor jongeren/gezinnen**
- **Maak mantel (zorg) woningen makkelijker en sneller te realiseren**
- **Verruim regelgeving en maak nieuwe initiatieven mogelijk**

Vragen en suggesties m.b.t. woonomgeving



- Een laagdrempelig inloop/buurthuis voor ontmoeting en hulp is belangrijk
- Een veilige woonomgeving is belangrijk
- Aandacht voor voorzieningen: brievenbus, prullenbakken, pinnen, parkeren
- Zorg voor rollator- en scootmobiel vriendelijke paden en straten
- Aandacht voor vervoer en mobiliteit

Vragen en suggesties m.b.t. zorg



- **Bewustwording van zelfverantwoordelijkheid, samenredzaamheid en omzien naar elkaar**
- **Veel onbekendheid over mogelijke hulpverlening en diensten, complexe regels**
- **WMO: wat kan deze wèl bieden, wachttijd (te) lang**

Oproep aan gemeente en professionals



- Er is een grote groep senioren, met veel ervaringen en tijd: maak daar gebruik van
- Wees creatief en flexibel
- Denk niet in controle en regels maar in mogelijkheden en resultaten
- Stuur mensen niet van het kastje naar de muur, het is (vaak) een doolhof
- Vraag waar mensen echt mee geholpen zijn om verder te kunnen
- **We zijn samen aan zet, inwoners en professionals**



Tot ziens!

Bijeenkomst 4

Gemeente aan het woord

15.10.2025