

www.seniorenzelfaanzet.nl



SENIOREN OOSTERHOUT

Agenda



- **Toelichting campagne Senioren zelf aan zet**
- **Dubbele vergrijzing gemeente Oosterhout**
- **Woonsituatie gemeente Oosterhout – woonplaats Oosterhout**
- **Ontwikkelingen in de zorg**
- **Pauze**
- **Bespreken casus**
- **Vooruitblik komende bijeenkomsten**
- **Afronding**

Campagne



Het project *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* wordt uitgevoerd door het Senioren Netwerk Nederland waarbij Senioren Brabant-Zeeland, KBO Limburg en KBO Overijssel aangesloten zijn.



Het tweejarige project is mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



Campagne Senioren zelf aan zet



**4 lokale bijeenkomsten
senioren helpen zelf regie te houden over hun (woon/zorg)toekomst.**

Bijeenkomst 1, Bewustwording

Bijeenkomst 2, Wonen - verdieping samen met lokale partners

Bijeenkomst 3, Zorg – verdieping samen met lokale partners

Bijeenkomst 4, Gemeente aan het woord

Praat vandaag over morgen



Senior geschikt wonen?

***‘Nee joh, ik ben pas 75; dat komt wel als ik
oud ben’***

**Waarom het slim is daar toch al veel eerder
over na te denken**

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 gezinswoning voor sommige ouderen met trap, drempels en tuin niet meer passend**

Kijk(je) in uw toekomst



**Hoe wordt u graag ouder?
Wat is belangrijk voor u?**

Praten over later



Zorg dat ouder worden je niet overkomt



Film 1

Film USB

<https://www.youtube.com/watch?v=-JvwUUIjhYw>



Reden project, op tijd in actie



We zijn zelf aan zet

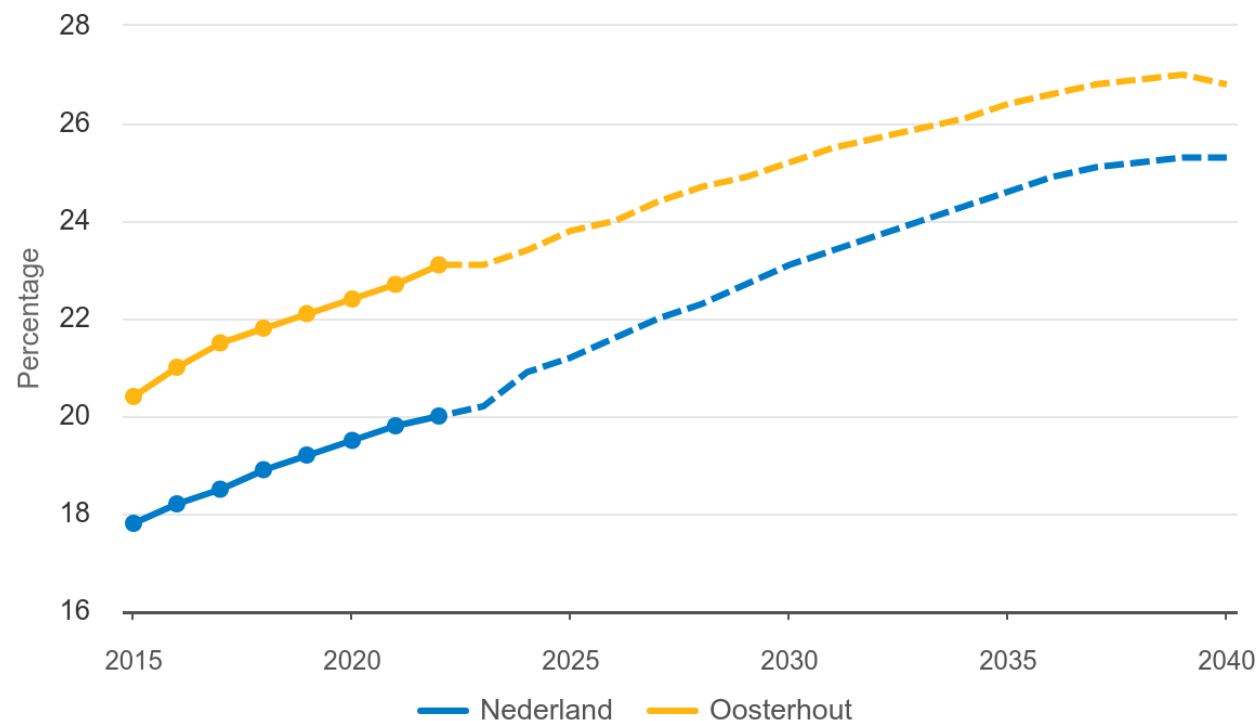
Basis is regie over eigen leven, de grootste factor voor gelukkig zijn

Het geeft rust te weten dat dingen geregeld zijn ook als er beperkingen zijn

Dubbele vergrijzing gemeente Oosterhout



Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



Gemeente Oosterhout

**In 2025 is 24% 65+
43% woont alleen**

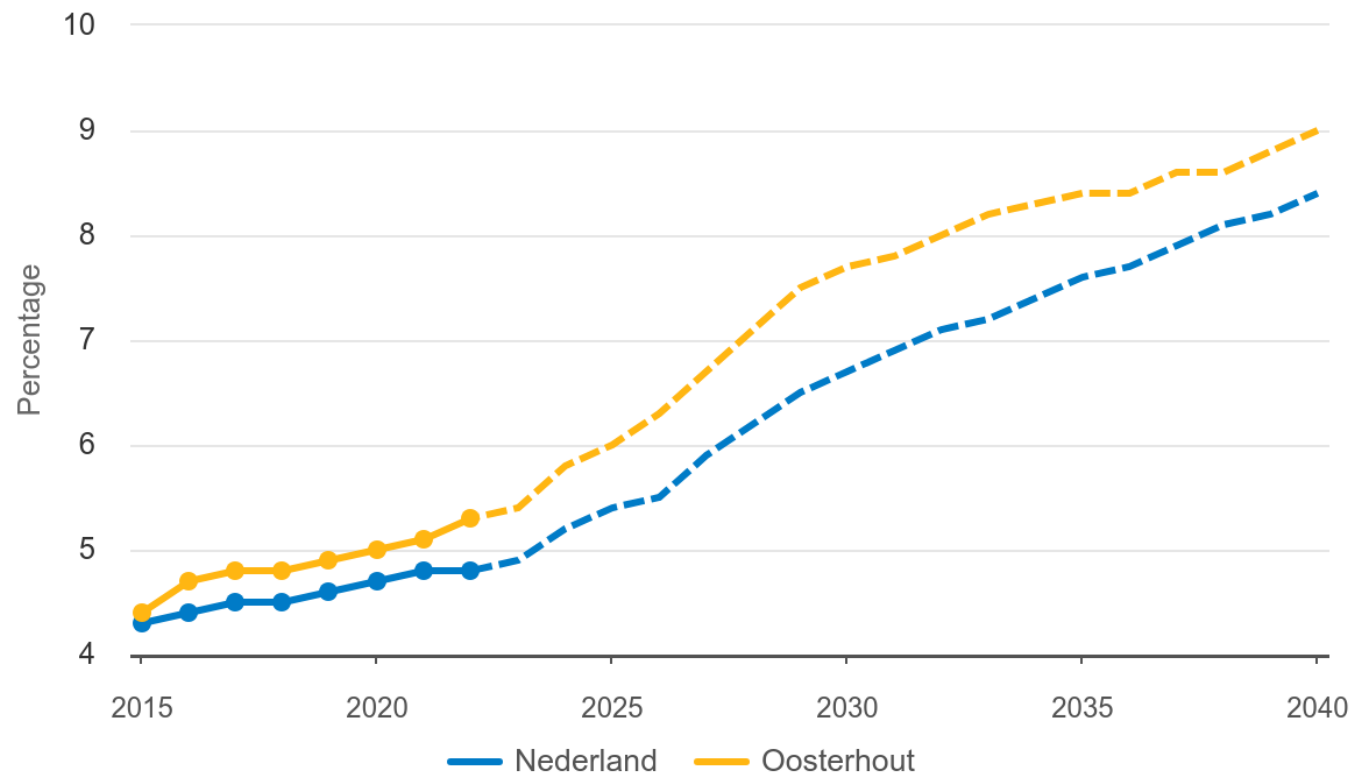
**In 2040 is 27% 65+
48% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing gemeente Oosterhout



Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



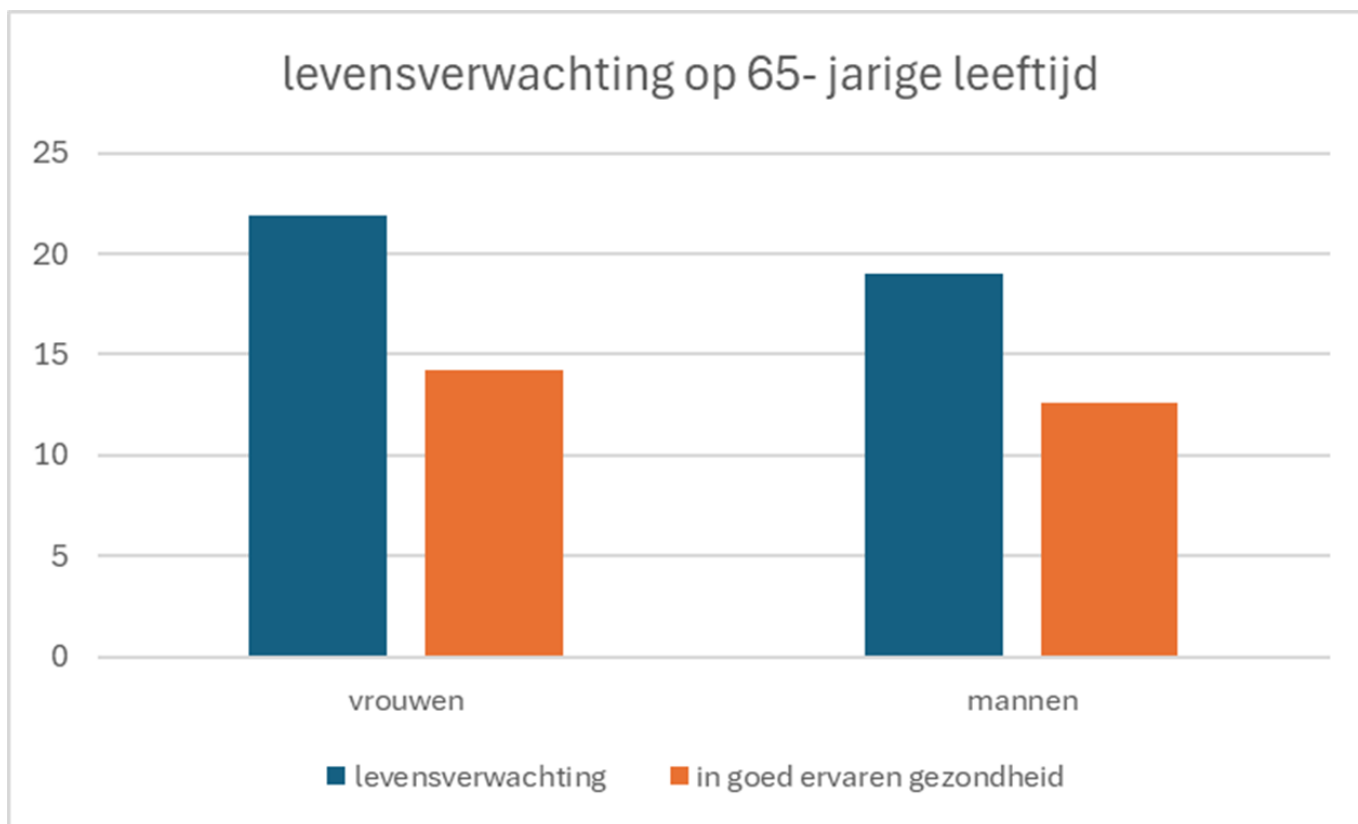
Gemeente Oosterhout

**In 2025 is 6% 80+
61% woont alleen**

**In 2040 is 9% 80+
61% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Senior heeft vitale 3^e levensfase



Gemiddeld op 65-jarige leeftijd nog

**14 jaar goede gezondheid
16 jaar zonder beperkingen**

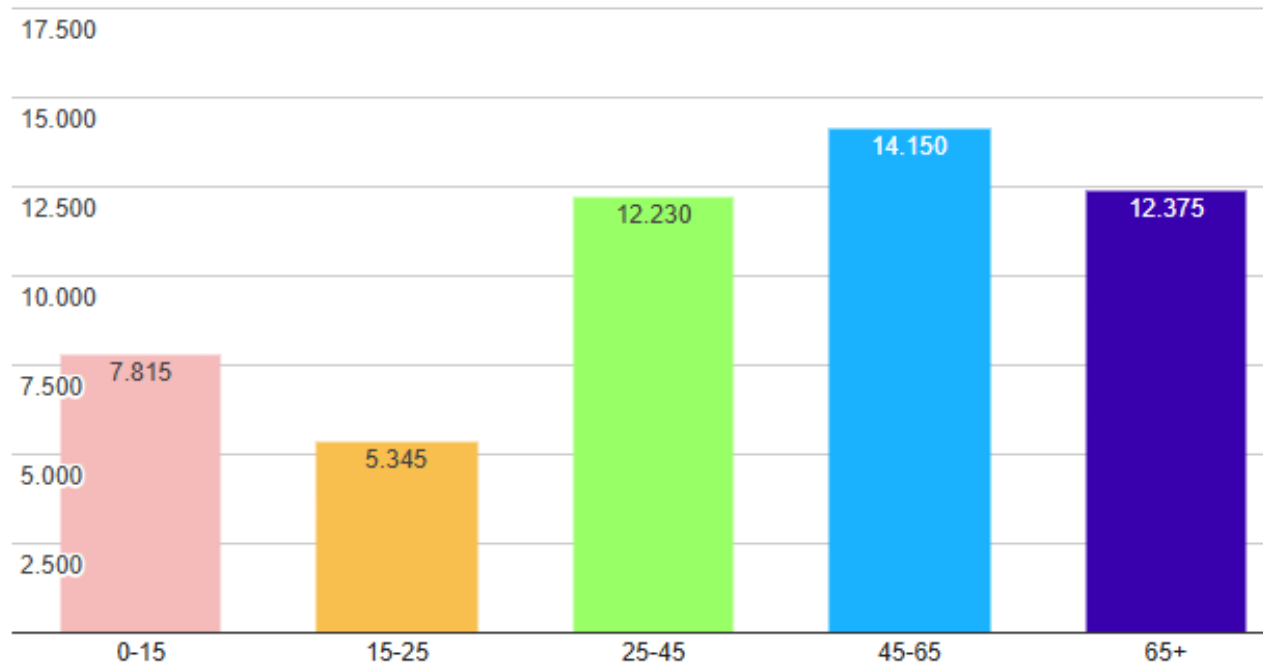
Tot 79 jaar in goede gezondheid

Bron: Alle cijfers.nl

Inwoners naar leeftijd Oosterhout



Inwoners naar leeftijd in de woonplaats Oosterhout [↗](#)



Bevolking, leeftijdsgroepen: aantal inwoners op 1 januari 2024 per leeftijdsgroep.

Woonplaats Oosterhout 2024
12.375 mensen 65+ 24%

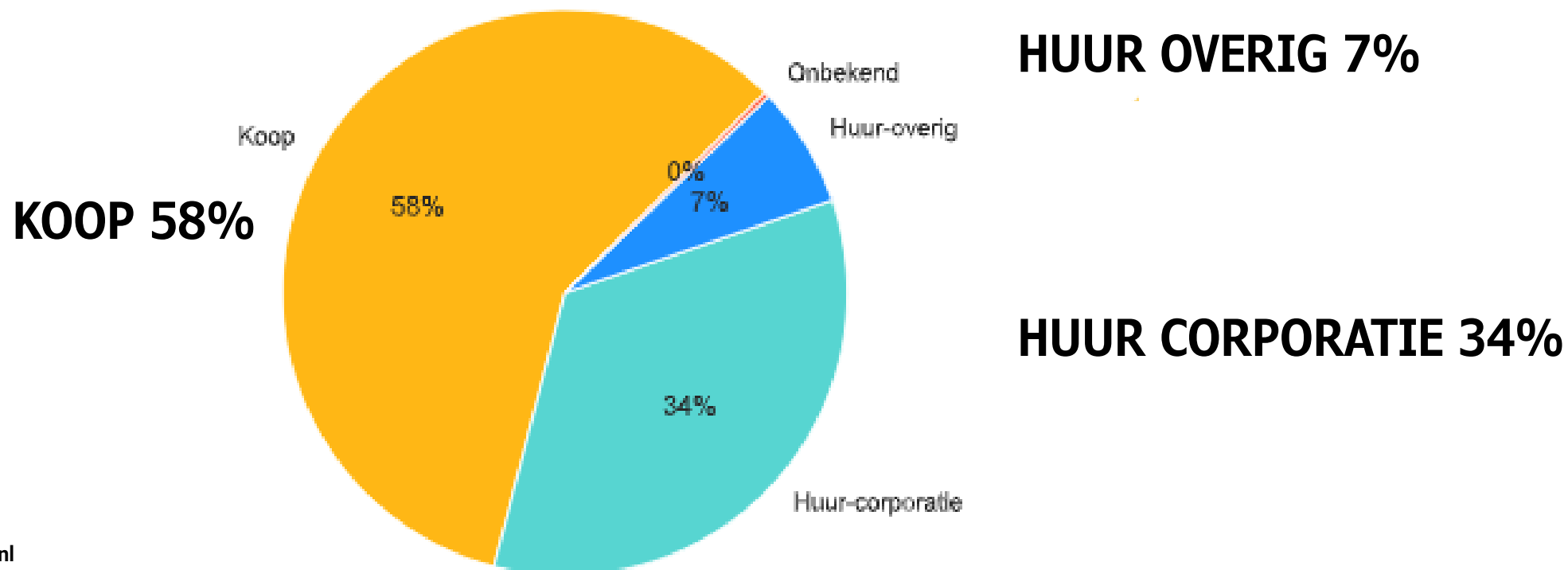
Bron: Alle cijfers.nl

Woningkenmerken Woonplaats Oosterhout

Er zijn 23.906 woningen in de woonplaats Oosterhout.



Eigendom

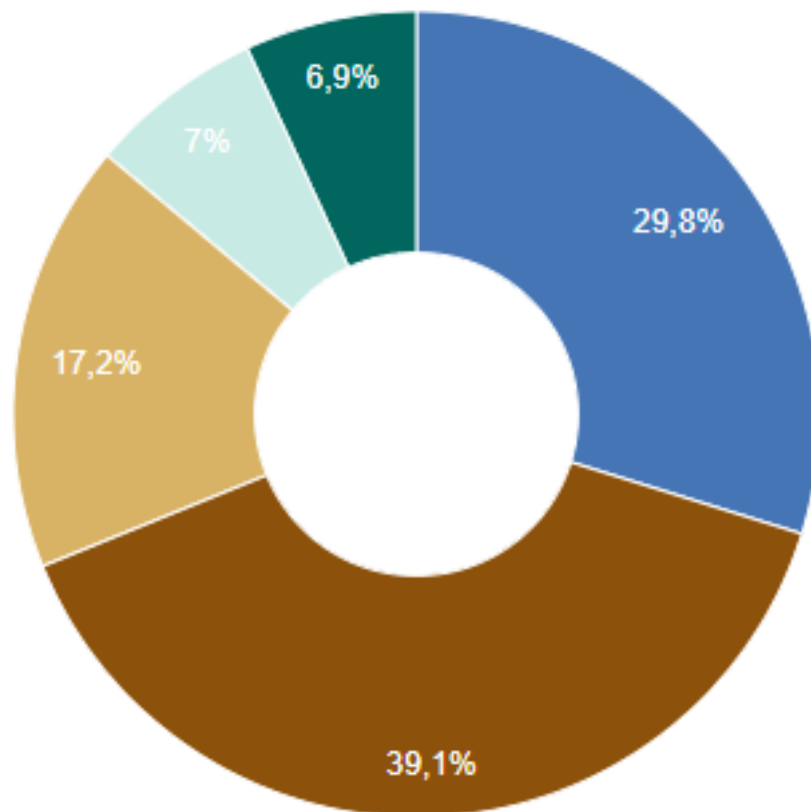


Woningkenmerken Woonplaats Oosterhout



Appartement Tussen of geschakelde... Hoekwoning Tweeonder1kap Vrijstaande

Vrijstaand 7%
Tweekapper 7%
Hoekwoning 17%



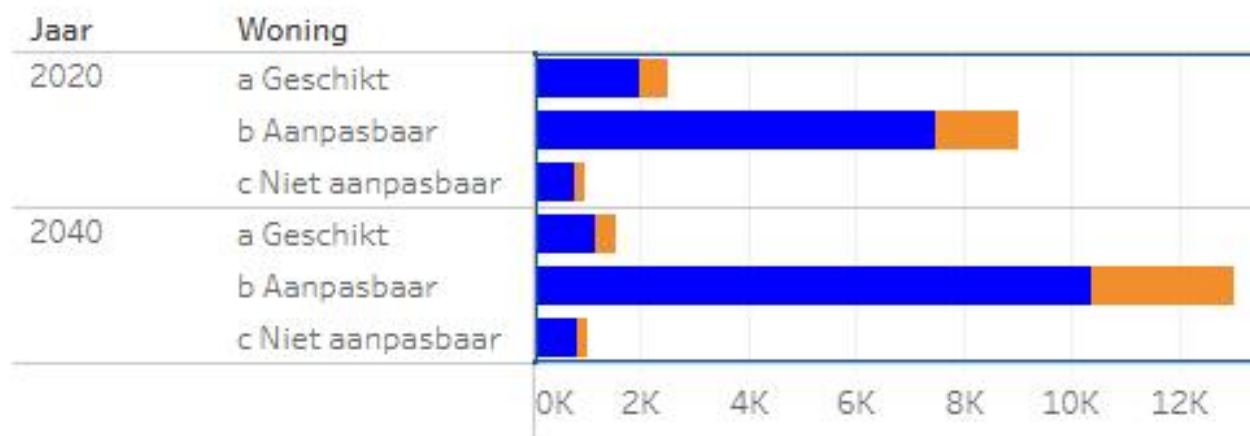
Appartement 30%

Tussen/ geschakelde 39%

Zelfstandig maar niet passend



Hoe wonen ouderen



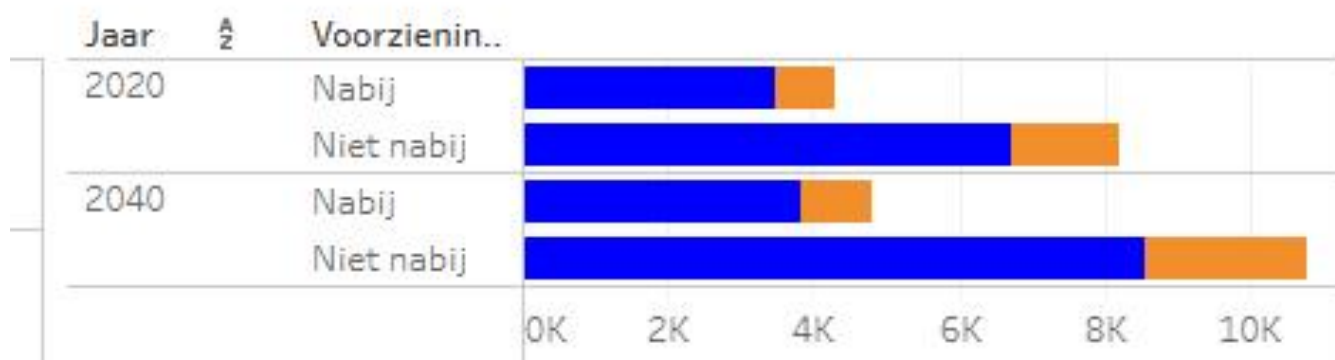
■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

Voorzieningen in de buurt



Zijn er voorzieningen

binnen 500 meter van bushalte en supermarkt
en binnen 1.000 meter van een huisarts.



■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

**Bushalte en supermarkt
Binnen 500m**

**Huisarts
Binnen 1000m**

Weinig verhuisgeneigdheid

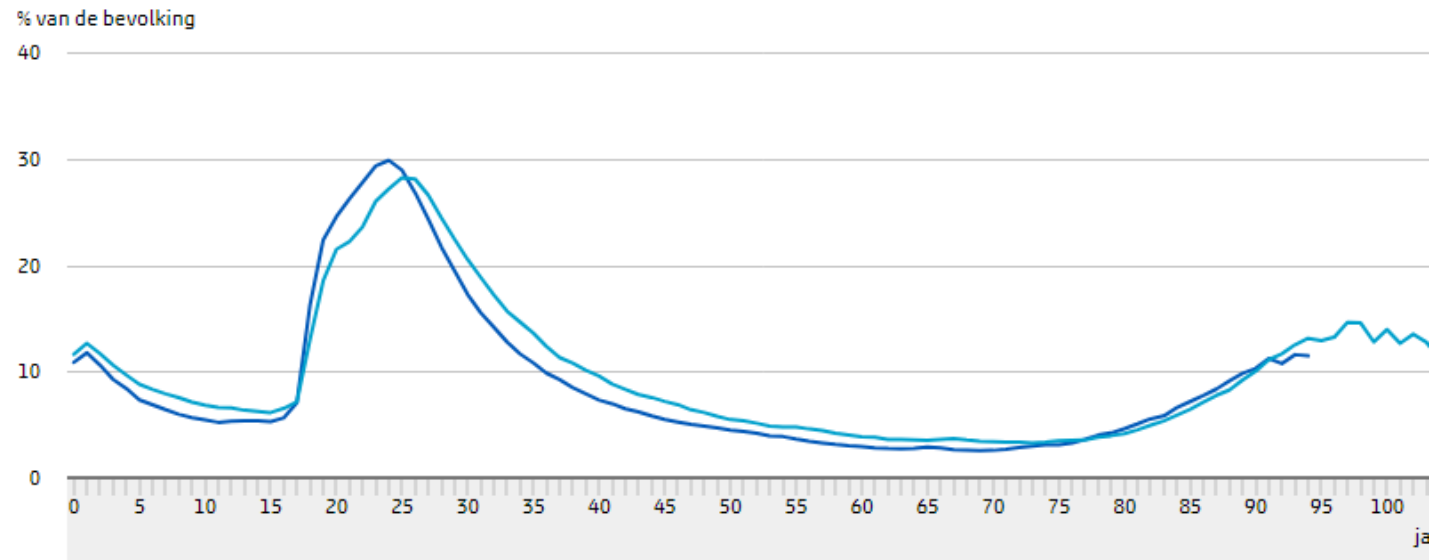


**Vanaf 75 jaar gezondheid
belangrijkste reden**

**Vanaf 80 jaar is 60%
zorgafhankelijk**

Verhuizen uit noodzaak

Bron: CBS



Toename eenzaamheid en zorgvraag



Verhuizen uit noodzaak, langer zelfstandig wonen en ook vaker alleen wonen

Alleen wonen + afname mobiliteit = minder sociaal contact = begin eenzaamheid

Eenzaamheid = negatief effect op gezondheid

Afname gezondheid = toename zorgvraag

Brabants Dagblad



Veel problemen hebben met eenzaamheid te maken

Preventieve zorg is goedkoper

Wanneer voorzieningen in de buurt verdwijnen, neemt eenzaamheid toe en stijgt de vraag naar professionele zorg

Het is geen fase die voorbij gaat



een grote
sionele z
Maar d
van mijn
het dat d
gevoerd
politiek
stateren
mand gr
„Electo
belangr
heidsec
oudere
gelijk v
Toch
‘meer l
Actiz-
Want
„Geer
om te
en d
Maa
hou
dez
Da
on
nu
zi
so
zelf a
al ste
opma
pleeg
hoog

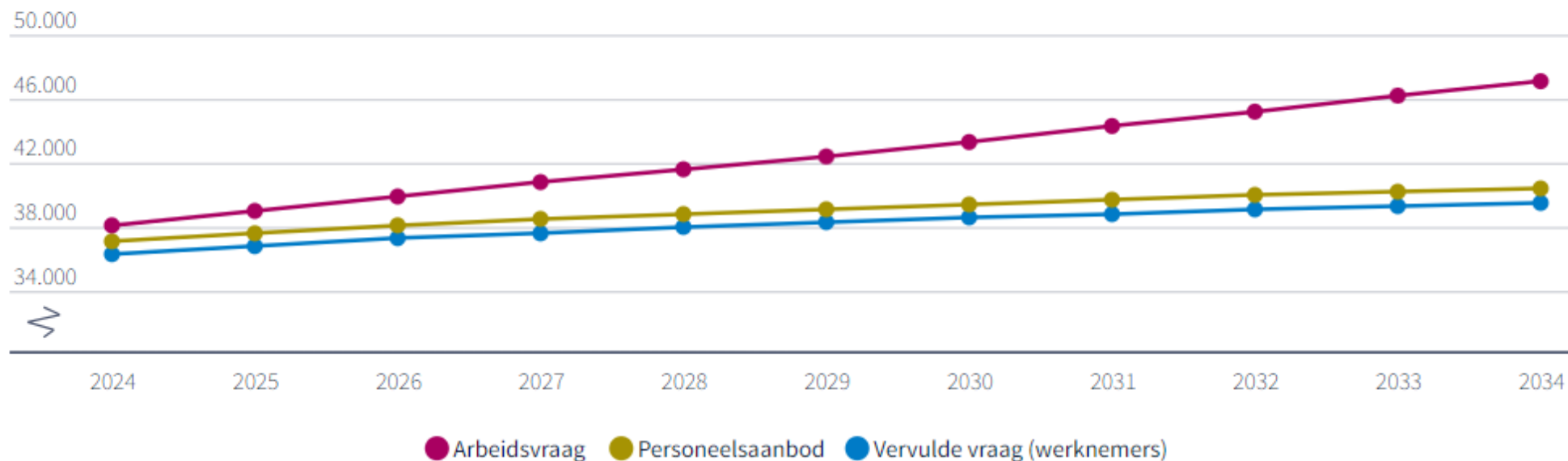
**Mijn zorghart doet pijn
als ik zie dat ouderen
niet de zorg krijgen die
zij nodig hebben**

Preventie
Ook zou het helpen om meer aan
preventie te doen, zodat ouderen
daadwerkelijk minder zorg nodig
hebben. „Als je makkelijk buiten
komt, in de wijk bezig bent, mak-
kelijk naar de fysio kunt, kan je
veel gezonder oud worden. Pre-

Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werknemers Midden-Brabant, personen



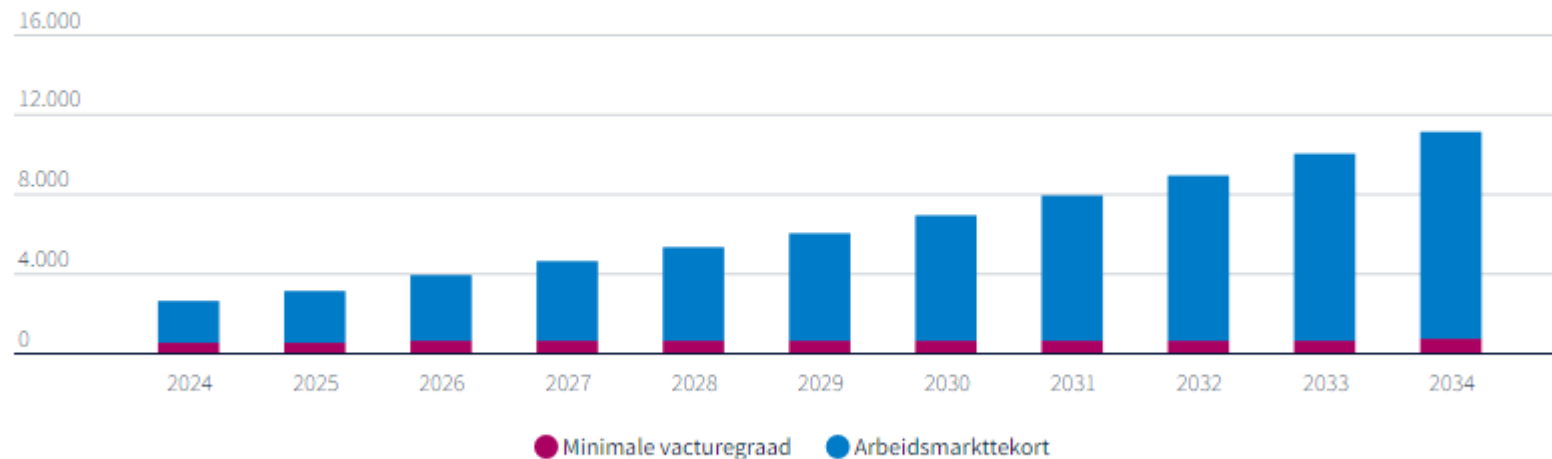
De vraag naar zorgmedewerkers vele malen hoger dan het aanbod

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort

West-Brabant, personen



2024 - 2034

- Minimaal 1 op 4 werkenden nodig
- In 2034 7x meer vraag dan aanbod
- Ruim 32% medewerkers waren eind 2024 al 55+
- Stijgend tekort huisartsen, toename vraag

Bron: prognosemodelzw.nl

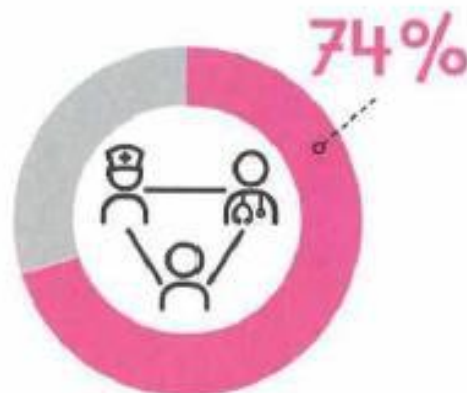
Toename alleen wonen & dementie



Dementiezorg is een uitdaging



1 op de 5 mensen
krijgt dementie



74% van de mensen met dementie
woont thuis en is aangewezen op
ondersteuning vanuit de gemeente



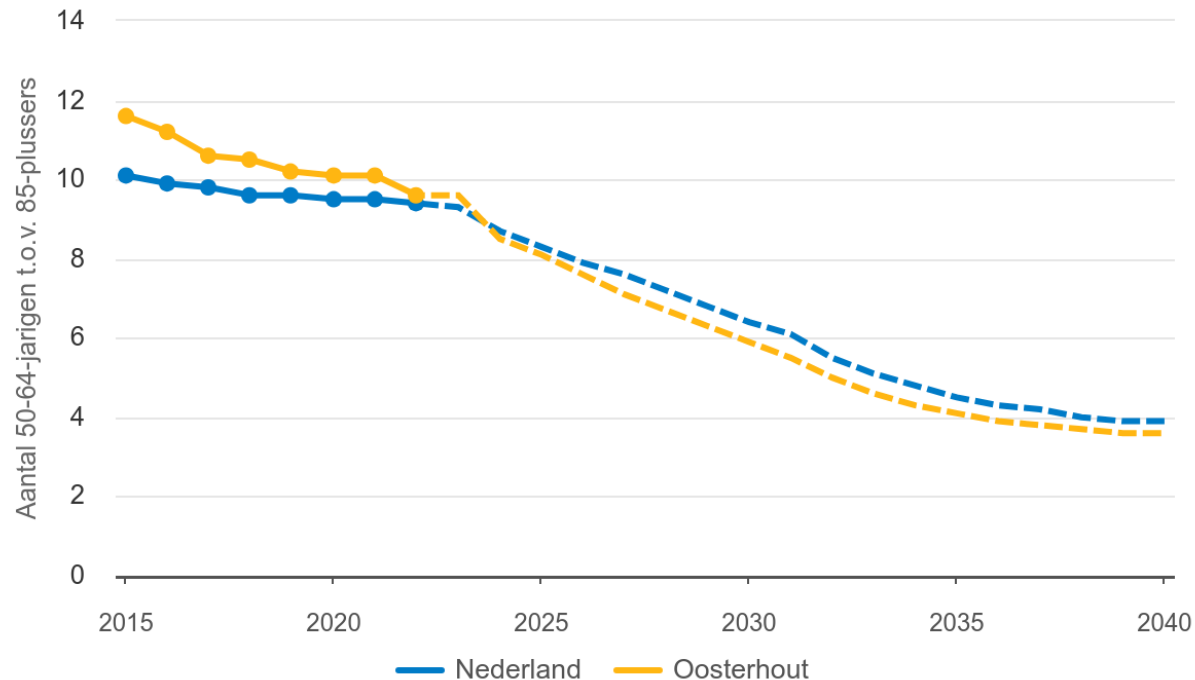
Verdubbeling van mensen met
dementie in 25 jaar

1 op de 7 mannen en 1 op de 3 vrouwen krijgt dementie

Potentieel mantelzorgers daalt



Trend in mantelzorgpotentieel



Oosterhout

**50 – 65 jarige
mantelzorgers t.o.v. 85+**

**2025 8 mantelzorgers
2040 4 mantelzorgers**

Effect dubbele vergrijzing 2025



Toename eenpersoonshuishouden 65+

Grote groep vitale senioren tot 75-80 jaar

(Intensieve) zorgvraag verdubbelt, zeker 80+ leeftijd komt met gebreken

Toename vraag naar (andere) woonvormen senioren

**Door vergrijzing daling beroepsbevolking:
Na 2040 op elke gepensioneerde nog 3 werkenden**

Bron: Provincie Noord-Brabant, Regiobeeld en CBS

Kortom: We moeten iets gaan doen



Dubbele vergrijzing

Afname professionele
zorg

Onvoldoende
geschikte woningen

Onvoldoende
mantelzorgers

Actieagenda Zorg voor ouderen



Zorg: Zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan

- **Handen tekort:** geen extra verpleeghuisplaatsen, zorg thuis, digitaal en met behulp van technologie
- **Samenredzaamheid:** ondersteuning, zorg wordt in buurt georganiseerd 'omzien naar elkaar in de wijk'
- **Preventie:** eigen verantwoording en gezond ouder worden

Schijf van 5 in de zorg



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



Formele-, informele zorg en technologie



 Dit is een nieuwsbericht van
Omroep Brabant

Zaterdag, 08:30 • Aangepast zaterdag, 12:08

**Pratende bloempot en robotkat helpen ouderen
om langer thuis te wonen**



**Een pratende bloempot herinnert aan afspraken
Een robotkat tegen eenzaamheid
Een kastje dat op tijd medicijnen geeft**

**Het T-Huiz: <https://www.t-huiz.nl>
Demonstratiehuis in Den Bosch
Moderne technologie om zelfstandig te blijven
wonen**

Bron: <https://nos.nl/r/633247>

Actieagenda Wonen - Woondeals

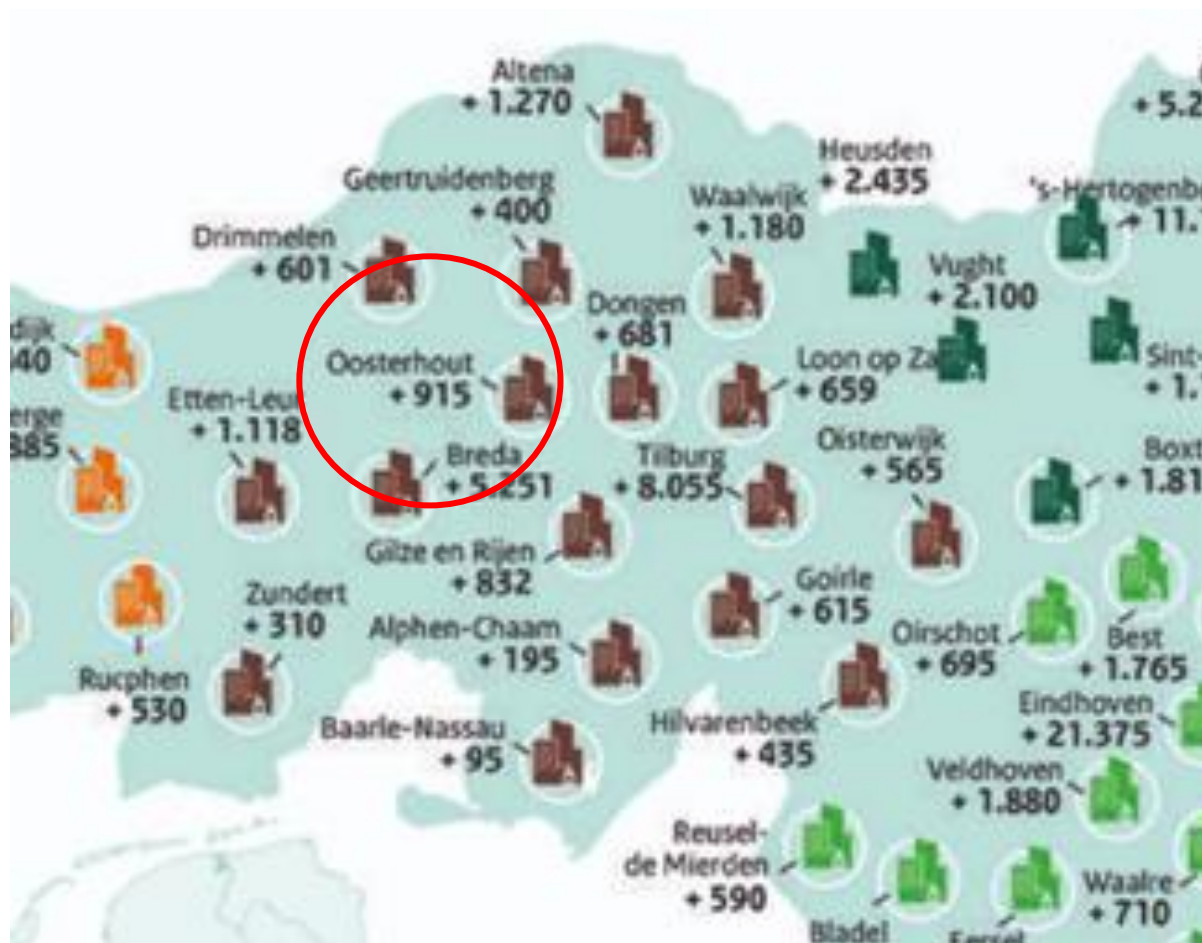


Woondeals Noord-Brabant

- Vier Brabantse Woondeals (maart 2023)
- Ondertekend door minister De Jonge, de Provincie Noord-Brabant, 56 gemeenten en 38 woningcorporaties
- Bouw van 130.600 nieuwe woningen t/m 2030.

In de vier Brabantse Woondeals is concreet vastgelegd hoeveel woningen er bij komen in iedere regio en gemeente

Actieagenda Wonen - Woondeals



Woondeals Noord-Brabant 2022-2030

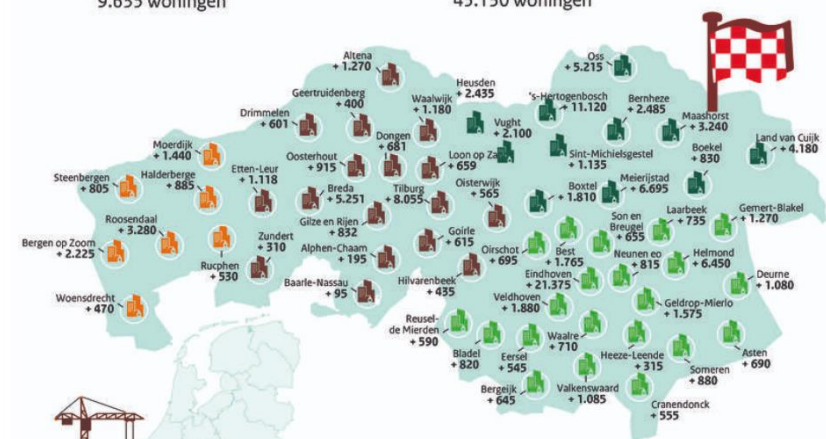
Leveren **130.600** woningen op

 **Woondeal Noord-Oost Brabant**
33.425 woningen

 **Woondeal SRBT**
42.905 woningen (waarvan 23.177 t/m 2026)

 **Woondeal West-Brabant-West**
9.635 woningen

 **Woondeal Zuidoost-Brabant**
45.130 woningen



Plannen Gemeente Oosterhout



Woningbouw

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| > Abdis van Thornstraat 68-70 (Hof ter Brake) | > Amphia, Parc Louis (Pasteurlaan 9) | > Arendshof II (Nieuw gemeentehuis) |
| > Arendsplein (Bankenlocatie) | > Arkendonk (Dommelbergen) | > Bredaseweg 108 (Volkwartier) De Essentie |
| > Bouwlingstraat 83 (Idylle) | > Bunthoef (Bloemenhof 2) | > De Contreie |
| > Dorst-Oost | > Esdoornlaan (Praxis-Braat locatie) | > Everdenberg-Oost |
| > Galvanitas-terrein | > Intergas-Thebe (Parck Warande) | > Kanaalzone |
| > Keiweg-Ridderstraat 'Het Huys' | > Lievenshove (Bredaseweg 140) | > Lodewijk Napoleonlaan-Jan Luikenstraat |
| > Oosterhout Oost | > Patersef Blooming Oosterhout | > Rijksweg 133 Dorst |
| > Slotjes-Midden | > Slotjesveld 1 (huidig gemeentehuis) | > Sportpark en CPO Den Hout |
| > Sweelinckstraat 10 (Sweelinckhout) | > Werkmansbeemd 8 -10 | > Wilhelminahaven (MPO-terrein) |
| > Willem Dreeslaan 3 | > De Wisselaar 3 (Wisselkwartier) | > De Zwaai kom (Eiland en Vaste Wal) |



Niet goed voorbereid op ouder worden



- **Ik ben nog niet zo oud, dus nu geen onderwerp voor mij**
- **Dat zien we wel als het zover is, komt tijd, komt raad**
- **Het is de plicht van de overheid om voor ons te zorgen**
- **Mogelijk wil ik over 15 jaar weldus nog tijd genoeg**
- **Ik zou graag willen verhuizen, maar mijn partner wil van niets weten**

Initiatieven voorbereid ouder worden



Oosterhout Meer Voor Elkaar

Woonvormen
Buurt als ecosysteem
Voorzorgcirkels
Buurtinitiatieven
Wijkkliniek etc.

***Senioren zelf aan zet, wat je vandaag bespreekt,
bepaalt de samenredzaamheid voor morgen***

Op tijd in actie



Nadenken over wonen, woonomgeving en sociaal netwerk



PAUZE

Casus 1



Situatie van alledag: (elke 4 minuten belandt er namelijk een 65+ er op Eerste Hulp door een val, meestal van de fiets of in huis)

De heer Pieters is 69 jaar en woont nu alleen, zijn vrouw is 2 jaar geleden overleden. Hij is gezond en actief en komt een paar keer per week in het wijkcentrum voor een praatje, kop koffie en activiteiten. Hij heeft 2 kinderen (met een eigen gezin en volledige werkweek) Zij wonen op ca. 30km en 40km afstand van hem. Op een dag komt hij tijdens het fietsen ten val en belandt met kneuzingen en een breuk in zijn onderbeen in het ziekenhuis. Na enkele dagen gaat hij naar huis. Thuiszorg wordt ingeschakeld voor de medische zorg, ook worden diverse hulpmiddelen geleverd.

Doordat hij nu zeer beperkt is en langdurig moet herstellen lukt het hem niet om zelf boodschappen en het huishouden te doen. De komende weken, mogelijk maanden, moet hij revalideren en kan hij niet meer naar het wijkcentrum. Kortom, hij is ineens aan huis gekluisterd, heeft nog vaak hulp nodig bij de dagelijkse huishouding en mist zijn bezigheden en contacten. Maar ook in zijn huis komt hij nu allerlei obstakels tegen die het extra lastig maken om 'uit de voeten' te kunnen.

Vragen bij casus 1



Een aantal vragen: stel u bent de heer Pieters en dit overkomt u

Wat zou u in uw woning aan belemmeringen tegenkomen? Hoe op te lossen?

Op wie kunt u een beroep doen voor de alledaagse dingen die elke dag terugkomen?

Wie vervoert u als dat nodig is?

Hoe moet dit met uw activiteiten en hobby's? Bij wie kunt u uw verhaal kwijt?

Lukt dit allemaal ook maandenlang?

En lukt het u om dit ook echt aan anderen te vragen?

Welke ondersteuning is er in uw woonplaats en woonwijk, maakt u daar ook gebruik van? En welke wordt gemist?

Waar zou u behoefte aan hebben? Wat zou voor u het allerbelangrijkste zijn?

En wat zou u kunnen en willen doen als dit uw buurman zou overkomen?

Casus 2



Mevrouw Willems is 73 jaar. Ze woont samen met haar man in een ruime vrijstaande woning. Haar man is 71.

Bij mevrouw Willems is een kleine twee jaar geleden dementie geconstateerd.

Haar man is kerngezond, en is haar mantelzorger. Hij doet inmiddels veel in het huishouden en helpt zijn vrouw op steeds meer momenten van de dag. De tuin en zijn wekelijkse biljart zijn voor hem de momenten om te ontspannen. Maar hij merkt dat zijn vrouw dan onrustiger wordt en het moeilijk vindt om dan alleen in huis te zijn. Ze wonen al 40 jaar in dezelfde woning en zijn erg bekend in de buurt. De dementie ontwikkelt zich inmiddels steeds duidelijker bij mevrouw Willems en mijnheer Willems begint te beseffen dat de belasting voor hem groter wordt. Maar het punt dat het te enerverend wordt schuift hij nog ver voor zich uit.

De heer en mevrouw Willems hadden het er eerder zo af en toe over, en mijnheer piekert nu wel steeds meer: hoe moet dit als de dementie bij zijn vrouw zich verder ontwikkelt? Op wie kunnen ze terugvallen: familie, buurt, instanties? Welke ondersteuning is er mogelijk: zowel voor haar als voor hem? Welke zorg is beschikbaar? Kunnen we hier wel blijven wonen, hoelang? En zo niet, wat dan? Wat moet ik daarvoor eigenlijk doen? Waar kan ik terecht met mijn vragen?

Vragen bij casus 2



Vragen:

Hoe zou het voor u zijn?

Heeft u antwoorden op al die vragen?

Welke afwegingen maakt u?

Wat zou voor u als mantelzorger belangrijk zijn?

Weet u waar u terecht kunt met uw vragen?

Prettig oud worden, begin op tijd!



- Woning
- Woonomgeving
- Sociaal netwerk



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



- **Wat is de huidige situatie, hoeveel woningen zijn geschikt voor senioren?**
- **Is uw woning leeftijd bestendig?**
- **Wat kunt u zelf doen om langer in uw huidige woning te blijven wonen?**
- **Wat kan nog meer met uw woning: mantelzorgwoning?, woningsplitsing?**
- **Wat zijn de mogelijkheden m.b.t. huren en kopen?**
- **Hoe kijken professionals tegen deze vragen aan en wat is het advies?**

Wat is uw ervaring?



Woonwensen van ouderen



Ouderen zijn bereid extra geld uit te trekken voor een aangepaste woonvorm.



Meerderheid staat open voor meer gemeenschappelijk wonen.



Bereidheid van ouderen om te verhuizen neemt toe.



Behoefte aan veiligheid, ontmoeting en voorzieningen.



Behoefte aan woonvormen tussen thuis en verpleeghuis.



Behoefte aan diversiteit en (cultuur) specifieke woonvormen.

Bron: ING, ANBO, PBL

Enquête 2^e bijeenkomst: Wonen

Aangepaste woonvormen
Gemeenschappelijk wonen
Veiligheid
Ontmoeting
Voorzieningen

Bijeenkomst 3 Zorg en Sociaal netwerk



- 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?

Schijf van 5 in de zorg



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



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 vertrouwt 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?

HUISDIEREN

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 burens 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
VOOR
ELKAAR

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

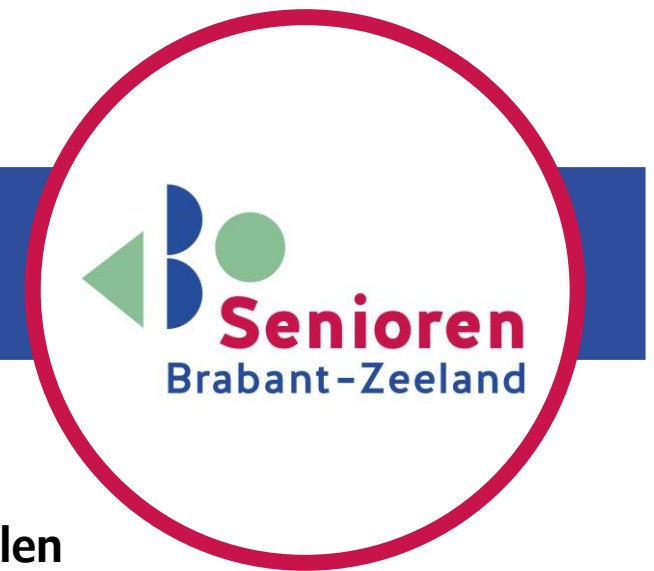
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar.
Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Samengevat



- De basis is regie over eigen leven
- Wacht niet te lang, alles kost tijd, ook het nadenken over wat u zou willen
- Nieuwbouw kost tijd, woningcorporaties en zorginstellingen kennen wachttijden
- Een acute situatie kent helaas geen acute adequate oplossingen
- Besef dat je energie in de regel na je 75^e echt minder wordt
- Blijf actief en investeer in uw sociaal netwerk
- Verdiep u tijdig in alle mogelijkheden en laat financiën niet enige graadmeter zijn
- Maak gebruik van aanbod en vraag advies en ondersteuning: er is veel beschikbaar, o.a. via Senioren Oosterhout of Meer Voor Elkaar

Zelf aan zet



**Regie op eigen leven,
het geeft rust om te weten dat dingen geregeld zijn**



**In beweging blijven
Op de hoogte blijven
Onder de mensen blijven**

Bedankt voor uw aandacht



Tot ziens!