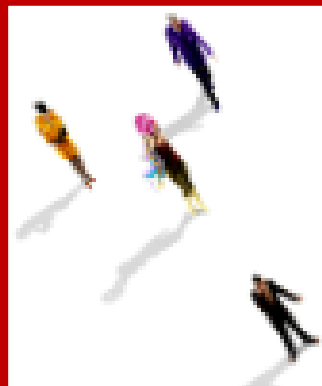


www.seniorenzelfaanzet.nl



SENIOREN OOSTERHOUT

Agenda



- › **Opening en welkom Henk Rothengatter**
- › **Terugblik bijeenkomst 1 en 2**
- › **Opmaak bijeenkomst 3**
- › **Presentatie Thebe/Mijzo**
- › **Pauze**
- › **Presentatie Thebe/Mijzo**
- › **Tafelgesprekken sociale netwerkkkaart & evaluatie**
- › **Vooruitblik bijeenkomst 4, Gemeente aan het woord**
- › **Centrale afronding Henk Rothengatter**

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

69 personen ingevuld

0 personen
6 personen
10 personen
15 personen
38 personen

64 jaar of jonger
65-69 jaar
70-74 jaar
75-79 jaar
80 jaar of ouder

Appartement	39%
Hoek-, tussenwoning	46%
Vrijstaande woning	15%

Bijeenkomst 2 Wonen



74% Koopwoning waarvan 39% met partner - 61% alleen

Aantrekkelijk woning/ woonsituatie:

Woning, tuin, sociale contacten, voorzieningen, bereikbaarheid

57% wil niet verhuizen

Interesse huidige woning: levensloopbestendig maken

40% wil op termijn verhuizen: woning te groot, tuin, niet gelijkvloers

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

Bijeenkomst 2 Wonen



Blijven wonen in huidige woning / verhuizen

Levensloopbestendig maken

Slimme technologie

Overige mogelijkheden

Presentaties

Thuisvester

Robbe, Finenzo, Esseboom

Thebe Extra

Woonscan

www.t-huiz.nl

Woningdelen, woning splitsen,
(pre) mantelzorgwoning

www.klikvoorwonen.nl

info@robbe.nl

oosterhout@finenzo.nl

info@esseboomadvies.nl

Marielle & Brigitte

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.

groeit de kost een op de vijf of ouder, een kwart van de ouderenzorg-inkomen.

wil dat best. De 12 procent die dat niet wil, zegt veelal geen goede relatie met hun ouders te hebben óf 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 opleiden.”

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 voldoende verrassingen komt. MantelzorgNL krijgt er telefoontjes over. He komen plots in een zorgsituatie door? niet wilden voor dan in een groot aantal aanpassingen derden die de

‘Idee dat overheid voor ouderen zorgt, is diepgeworteld’

Nederlanders praten niet graag over ouder 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 opgevoerd met collectief betaalde ouderenzorg. Je moet bijna een oude shift maken om onze ideeën over te veranderen”, stelt Paul Jeurissen, hoogleraar betaalde en toegankelijke zorg aan Radboudumc. Ons land kreeg in 1968 als eerste ter wereld prof. onele ouderenzorg met verpleeg- en verpleeghuizen. E

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**

Schijf van 5 in de zorg



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



Bijeenkomst 3 18 november 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?**

Thebe en Mijzo aan het woord



Thebe

mijzo

Hoe bereidt u zich voor?

Wat kunt u doen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven functioneren?

18 november
2025



3 voorspellers voor een gezonde oude dag

- Doen wat je belangrijk vindt
- Zelf doen wat je zelf kan
- Omringd worden door betekenisvolle contacten

1

Wat wil u (weer) zelf kunnen doen?
Wat vindt u belangrijk?



2

Hoe kan technologie u ondersteunen?
Welke hulpmiddelen kunnen u helpen?



3

Wat kunnen uw naasten voor u doen?
Wat kunt u voor uw naasten terug doen?



4

Wat kan uw sociale netwerk betekenen?
Hoe kunt u uw netwerk uitbreiden?
Wat kunnen andere instanties?



5

Welke professionele zorg is nodig om uw doelen te bereiken?



Wat is wijkverpleging?

Wat voor zorg leveren wij?

Verzorging (zoals hulp bij douchen) en verpleging (bijv. wondzorg).

Hoe kun je ons bereiken en inzetten?

U kunt zelf bellen naar een thuiszorgorganisatie. Er zijn verschillende organisaties werkzaam in Oosterhout.

Schakelteam

Wie betrokken:

- Thebe
- Mijzo
- Surplus
- Groot Brabant
- Ophiria
- Dunya
- Actief zorg

Gedeelde visie:

Mensen zo lang mogelijk en zo zelfstandig mogelijk thuis laten wonen.

Waarom een Verpleegkundig Adviesgesprek (VAG)?

De komende jaren neemt het aantal mensen dat zorg nodig heeft toe, terwijl er minder mensen zijn die in de zorg werken.

- Het VAG is ontwikkeld om te bekijken welke zorg van professionals daadwerkelijk nodig is en wat kan iemand anders oppakken?
- Daarnaast: hoe kunnen we de zorgvrager toch vooruit helpen als we zelf geen zorg kunnen leveren, omdat we de capaciteit niet hebben?
- Doel: zoveel mogelijk mensen helpen.

Wat is een VAG?

- Elke zorgaanvraag die binnenkomt, start met een VAG.
- We bekijken waar de vraag ligt en wie wat oppakt:
 - * Cliënt zelf
 - * Zorgtechnologie (Medido, Tessa, Bbrain)
 - * Netwerk: familie, vrienden en burens
 - * Andere disciplines: fysiotherapeut, ergotherapeut, huisarts, vrijwilligers, welzijn (Surplus), ondersteuners, begeleiding, gemeente (Wmo).

Verpleegkundig Adviesgesprek

1. U krijgt advies van de wijkverpleegkundige (en eventueel de ergotherapeut) en kunt daarna zelfstandig verder.
2. U wordt doorverwezen naar een professional die u kan helpen weer zelfstandig te functioneren, zoals bijvoorbeeld de ergotherapeut of fysiotherapeut.
3. U oefent samen met de wijkverpleging en behandelaars om weer zo zelfstandig te kunnen functioneren in het programma Langer Actief Thuis.
4. U krijgt de professionele begeleiding en zorg die u nodig heeft.

Perspectief gemeente Oosterhout

- Inwoner kent **eigen verantwoordelijkheid** en **zelfstandigheid**
- Inwoners die dit niet zelf of met behulp van het sociale netwerk kan realiseren, ontvangen **passende ondersteuning** via de gemeente Oosterhout.
- Deze ondersteuning wordt ingezet om de **zelfredzaamheid** te verhogen.
- Waar mogelijk wordt ingezet op **het terugkrijgen van de zelfstandigheid**, zodat inwoners het weer meer zelf kunnen doen.

Blijf stevig op de been en voorkom vallen!

Veel ouderen vallen wel eens of voelen zich onzeker of angstig om te vallen. Dit kan uw dagelijks leven beïnvloeden en uw zelfstandigheid beperken. Gelukkig zijn er oplossingen die u helpen om met meer **vertrouwen** en **veiligheid** te bewegen zodat u langer actief door het leven kan gaan!

Hoe kunnen de cursussen u helpen?

De cursussen zijn speciaal ontwikkeld om risico's op vallen te verminderen en uw **zelfvertrouwen** te vergroten. U leert onder andere uw **balans** te verbeteren en uw **spierkracht** te vergroten. De cursussen worden aangeboden door ervaren Oosterhoutse partners.

Meld u aan!

Via <https://infoplein.oosterhout.nl/is/agenda> kunt u alle data bekijken en u aanmelden voor de cursus die bij u past. De cursussen worden volledig vergoed door de gemeente Oosterhout.



Welzijn op recept



Verwijzing door huisarts

Gesprek met welzijnscoach

Gekozen activiteit

<https://www.youtube.com/watch?v=qRRznl9XXgg>

Stellingen

1: Een VAG helpt mij langer zelfstandig te blijven.

2: Een VAG zorgt ervoor dat iedereen de juiste zorg krijgt.

3: Actief blijven heeft een positieve invloed op mijn zelfstandigheid.

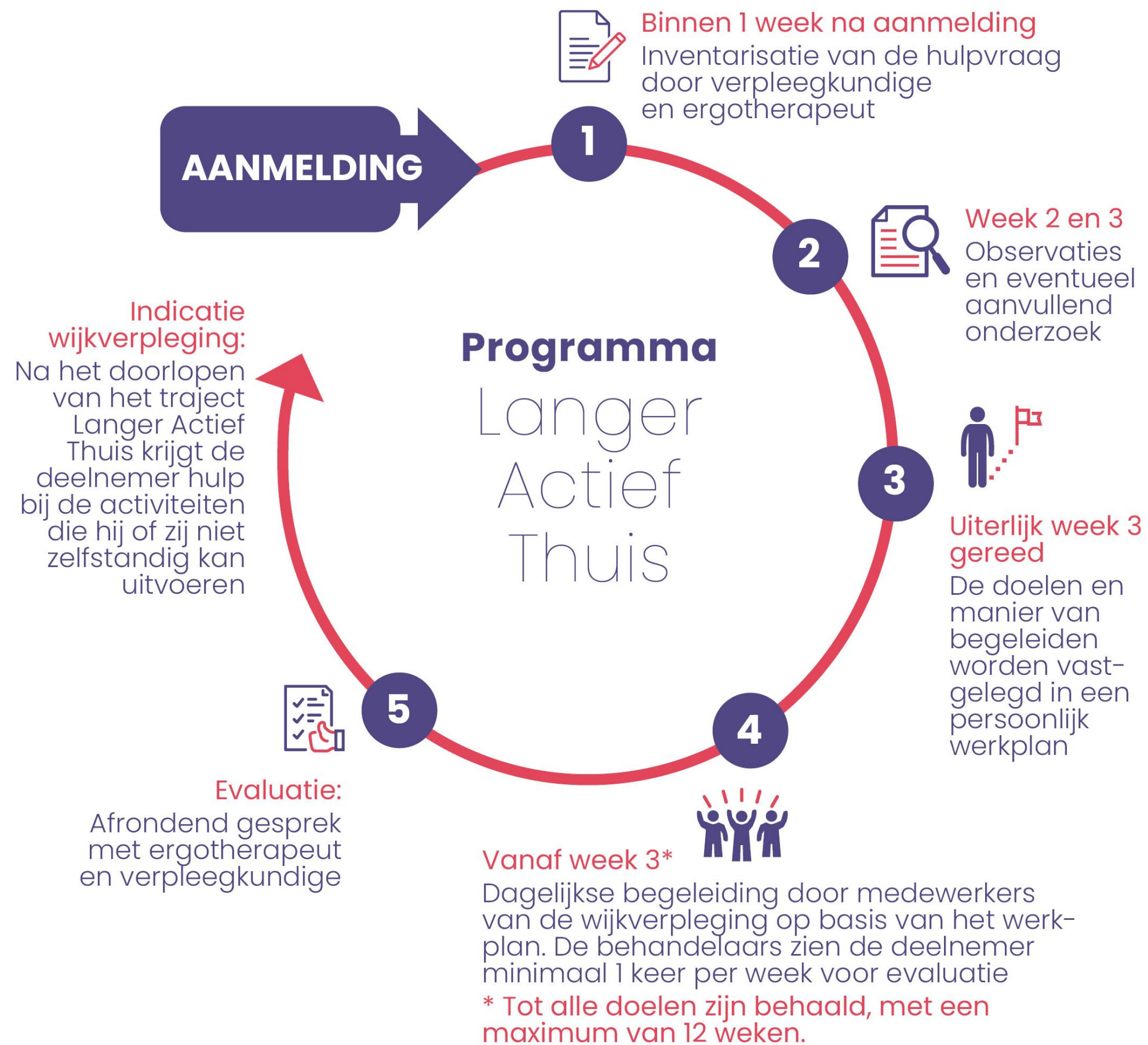
Pauze



Verpleegkundig Adviesgesprek

1. U krijgt advies van de wijkverpleegkundige (en eventueel de ergotherapeut) en kunt daarna zelfstandig verder.
2. U wordt doorverwezen naar een professional die u kan helpen weer zelfstandig te functioneren, zoals bijvoorbeeld de ergotherapeut of fysiotherapeut.
3. U oefent samen met de wijkverpleging en behandelaars om weer zo zelfstandig te kunnen functioneren in het programma Langer Actief Thuis.
4. U krijgt de professionele begeleiding en zorg die u nodig heeft.

Langer Actief Thuis



"We springen in op het moment dat iemand zijn zelfredzaamheid dreigt te verliezen."

DE ERVARINGEN NA 1000 LAT-CLIËNTEN

Samen
richting
geven

ouderenzorgvoormorgen

**Uw huisarts ondersteunt de
visie van Langer Actief Thuis.**

Zorroo
ZORG





Stelling:

**Ouderen willen het liefst zo lang mogelijk
zelfstandig blijven in hun eigen woning.**

Hoe denkt u hierover?



Met elkaar in gesprek

Wat neemt u mee?

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?

HUISDIEREN

Een bekende die van dieren houdt laat
de hond graag voor je uit. De dochter
vaneen 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 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?

Sociaal netwerk



Waarom is een sterk sociaal netwerk belangrijk?

- **Minder mantelzorgers beschikbaar**
- **Kinderen wonen vaak ver weg en ouders willen hen niet belasten**
- **Afname van zorgprofessionals**
- **Eigen sociale kring senioren wordt kleiner**
- **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**

Vitaliteit & langer thuis...



...Versterk je netwerk!

Bijeenkomst 4 Gemeente aan het woord



gemeente **Oosterhout**

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

29.01.2026

14.00-16.30 uur