

[www.seniorenzelfaanzet.nl](http://www.seniorenzelfaanzet.nl)



Senioren  
zelf aan zet



**OPF**  
OOSTERHOUT



**Senioren**  
Oosterhout

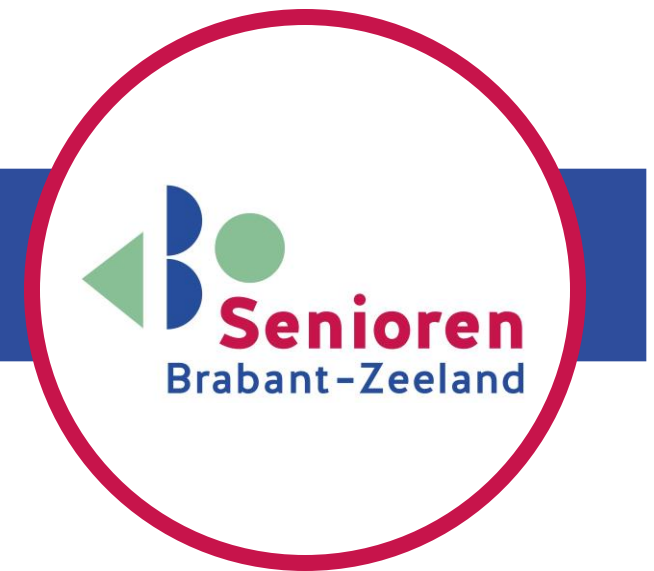


# Agenda bijeenkomst gemeente Oosterhout



- **Opening en welkom afdeling**
- **Wethouder**
- **Terugblik bijeenkomst 1, 2 en 3**
- **Pauze**
- **Surplus**
- **Centrum voor Wonen & Welzijn**
- **Vragenformulier / inventarisatie vervolg op de campagne**
- **Afsluiting**
- **Einde**

# Kijk(je) in uw toekomst



**Hoe worden inwoners van gemeente Oosterhout graag ouder?**

- Gezond blijven
- Passend wonen
- Sociale contacten
- Gevoel van veiligheid
- Zorg op maat

# Senioren aan zet - *Welzijn*

27 januari 2026

# VISIE OP HET SOCIAAL DOMEIN

Met het sociaal domein bedoelen we alles wat we vanuit de gemeente doen op het gebied van werk, inkomen, welzijn, meedoen, leren, opvoeden en opgroeien op grond van de Wet gemeentelijke schuldhulpverlening (Wgs), Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Jeugdwet, Participatiewet en de Wet Inburgering (per 1 juli 2021).

Binnen het sociaal domein werken we aan preventie en bieden we ondersteuning en hulp aan inwoners in een kwetsbare situatie. Hierbij richten we ons niet alleen op het ondersteunen en versterken van het individu, maar ook op het ondersteunen en versterken van de gemeenschap.

Waarom we bestaan

(permanente opdracht)

Ons kompas

Wat we willen zijn

- **Proactief:** waarbij we erop af gaan als we zien of signalen ontvangen dat er onder het oppervlak wat (meer) aan de hand is;
- **Integraal:** waarbij we in de samenwerking effectief te werk gaan om de inwoner snel de beste combinatie van ondersteuning en hulp te bieden.

Wat we belangrijk vinden

Wat we willen doen

We willen dat het goed gaat met de inwoners van Oosterhout. We vinden het belangrijk dat inwoners een waardevol bestaan kunnen opbouwen, hierin eigen keuzes kunnen maken en veerkrachtig zijn wanneer het leven (even) tegenzit. Met veerkracht worden inwoners minder snel uit het veld geslagen door de hobbels in het leven. Zij putten kracht uit zichzelf en vinden oplossingen in de eigen directe omgeving. Ze weten ook tijdig aan de bel te trekken wanneer er meer nodig is. Dan bieden we vanuit het sociaal domein ondersteuning en hulp. We stimuleren verbondenheid en samenredzaamheid. Daarin zien we de sleutel om welzijn en veerkracht van inwoners te vergroten.

Bij het bieden van ondersteuning en hulp aan inwoners draait het om:

## EIGEN KRACHT

Met oog voor de cognitieve vaardigheden van en mentale belasting bij de inwoner.

## DE KRACHT VAN DE DIRECTE OMGEVING

Met aandacht voor de collectieve opdracht voor het versterken van de sociale basis.

## BETEKENISVOL MEEDOEN IN DE SAMENLEVING

Waarbij we actief samen met de inwoner de kansen, mogelijkheden en toegevoegde waarde van de te zetten stappen op de participatieladder verkennen.

- Het vergroten van welzijn en welbevinden van inwoners;
- Het verrijken en versterken van de sociale basis;
- Preventie in de vorm van vrij toegankelijke vormen van ondersteuning en hulp, zodat zo veel mogelijk wordt voorkomen dat problemen ontstaan of groter en complexer worden;
- Het verminderen van de druk op de niet-vrij toegankelijke voorzieningen.



**Verbondenheid** verwijst naar een situatie waarin mensen elkaar kennen, begaan zijn met elkaar en naar elkaar omkijken.

**Samenredzaamheid** verwijst naar een situatie waarin mensen elkaar de helpende hand bieden als dat nodig is

Een samenleving met een sterk gevoel van onderlinge verbondenheid en samenredzaamheid heeft **een rijke sociale basis**. De sociale basis bestaat uit **de sociale verbanden en informele netwerken** tussen inwoners.



# Oosterhout in cijfers

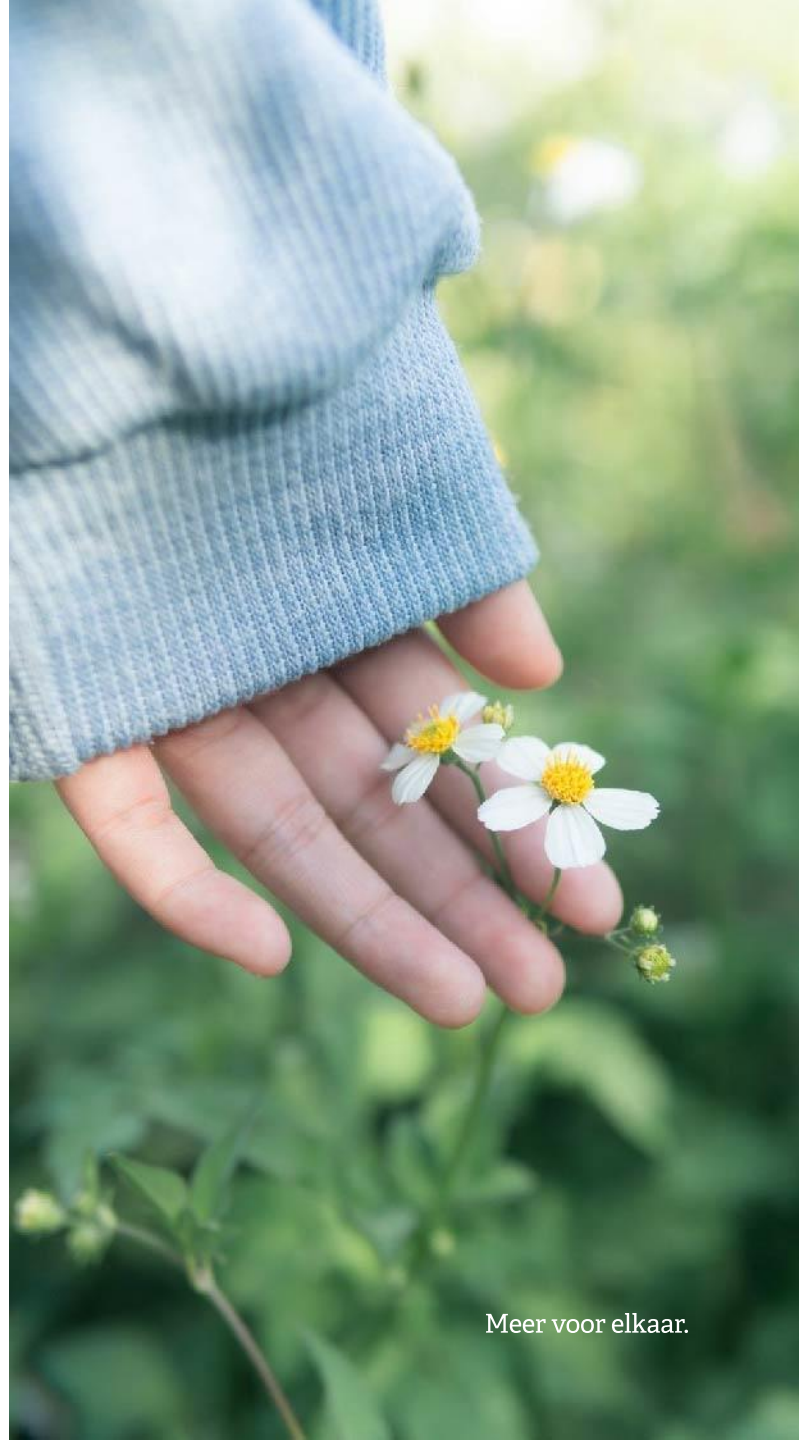
Welzijn wordt door verschillende factoren bepaald zoals zelfredzaamheid, sociale contacten, en ervaren gezondheid.

- Zelfredzaamheid; gemiddelde score van een 8,1.
- Participatie; 13% van de Oosterhouters doet onbetaald werk of vrijwilligerswerk.
- Eenzaamheid; 80% van de mensen geeft aan voldoende mensen te hebben met wie ze zich nauw verbonden voelen.
- Collectieve redzaamheid; de sociale samenhang wordt met een 6,8 beoordeeld
- Eigen gezondheid; senioren van 70 jaar en ouder geven hun eigen gezondheid gemiddeld een 7,5.

# Werken aan de sociale basis

Een stevige sociale basis vinden we van belang.  
Hier werken we aan door:

- Stimuleren van eigen kracht en eigen regie.
- Ondersteunen van initiatieven van inwoners.
- Partners en bewonersgroepen bij elkaar brengen in de Meer voor Elkaar overleggen.
- Geven van informatie en advies.
- Preventief werken en stimuleren van een gezonde levensstijl.
- Mogelijk maken van ondersteuning en hulp.



# Wat ziet u terug in de stad en kerkdorpen

- Bieden van vrij toegankelijke ontmoetingsplekken zoals Nieuwe Dag in de Pannehoef en Floralia Park.
- Centrum voor wonen en welzijn.
- Activiteitencentra en Aanlopen.
- Subsidiëren van activiteiten en initiatieven.
- Samenwerking met partners zoals Surplus en MEE West-Brabant.
- Proefprojecten zoals Zorggenoot Oosterhout voor mantelzorgers.

# Wat gebeurt er op de achtergrond?

- Vanuit de regio werken alle gemeenten in West-Brabant samen met zorgpartijen en verzekeraars aan preventie, vroegsignalering, efficiëntere uitvoering van de zorg én aan bewustwording van het feit dat de zorg – ook nu al – verandert.
- Er is steeds minder zorgpersoneel beschikbaar en dus hebben we ook zelf wat te doen, als dit kan, namelijk: een gezonde leefstijl naleven, ook als je al wat ouder bent. Zo hebben we minder vaak en minder lang echte zorg nodig en kunnen degenen die echt zorg nodig hebben hier altijd op blijven rekenen.
- Zorg wordt ook steeds vaker digitaal, zoals bijvoorbeeld de digitale voordeur van de huisartsen (Zorroo) en de proef met Zorggenoot.

# Zorggenoot Oosterhout

- We hebben de vraag om vooral eens een kijkje te nemen hier voor informatie, vragen te stellen en eventueel te spreken met een mantelzorgmakelaar. Ook de mantelzorgtest staat hierop.
- <https://oosterhout.zorggenoot.nl/>

# Campagne Senioren zelf aan zet



## 4 Lokale bijeenkomsten

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 aan het woord**



## Bijeenkomst 1 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                |     |
| 4. Potentieel mantelzorg daalt | 2025 | 13 mantelzorgers t.o.v. 85+                         |     |
|                                | 2024 | 5 mantelzorgers t.o.v. 85+                          |     |

## Bijeenkomst 2 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 3 De toekomst van de zorg is thuis



**Formele zorg kan niet zonder informele zorg**



**Sociaal netwerk cruciaal**



# Recept buurtcirkels en andere initiatieven

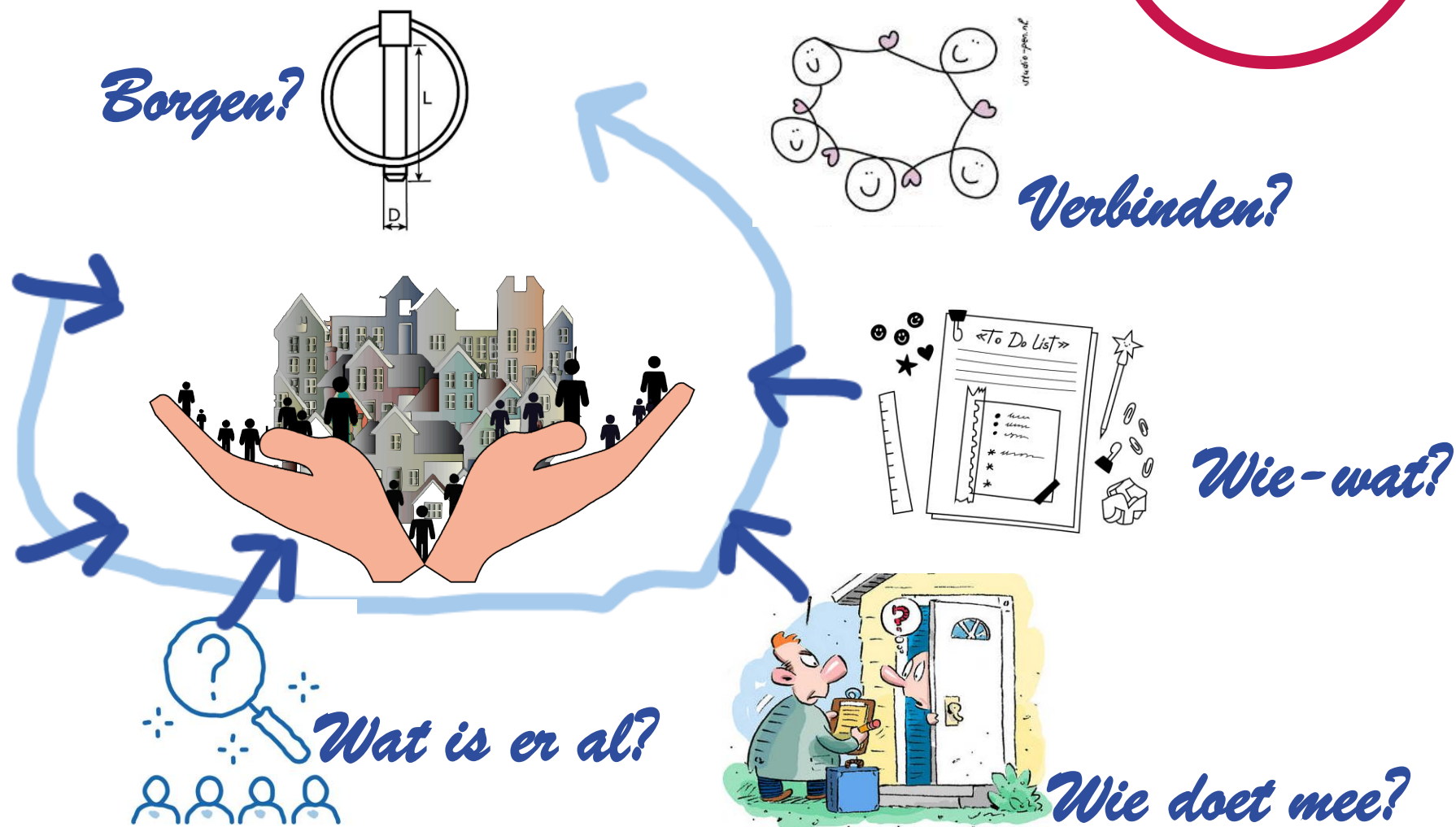
Ter inspiratie!



*een buurt*



*initiatiefnemers*



# Evaluatieformulier



Senioren Zelf Aan Zet Bijeenkomst 27 januari  
**NAW-GEGEVENS**(vooreventueelvervolgcontact)

Naam: \_\_\_\_\_  
Geboortedatum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Adres + postcode: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

**1. Wonen, zorg en Welzijn?**  
Weet u waar u moet zijn als u ondersteuning nodig heeft ?

☐ Ja, voldoende ☐ Gedeeltelijk ☐ Nauwelijks ☐ Helemaal niet

**Wat vindt u van de huidige mogelijkheden, diensten en instanties op het gebied van wonen, zorg en welzijn in Oosterhout?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Waar heeft u behoefte aan op het gebied van wonen, zorg en welzijn?**  
(meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Thuiszorg / huishoudelijke hulp  
☐ Hulp bij administratie / digitale ondersteuning  
☐ Mantelzorgondersteuning / vrijwilligershulp  
☐ Sociale activiteiten / ontmoeting / vrijwilligerswerk  
☐ Gezondheid & preventie (bewegen, valpreventie, welzijn)  
☐ Informatiepunt / advies  
☐ Vervoer / mobiliteit  
☐ Anders: \_\_\_\_\_

**Wat mist u op dit moment? Wat zou beter kunnen of een aanvulling zijn?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Vervolg op de campagne



- **Evaluatieformulier**
- **Waar ligt de behoefte**
- **Informatiebijeenkomsten/advies of ondersteuning op maat**
- **Het leggen van verbindingen, initiatiefnemers/ervaringsdeskundigen**

**Pauze**

**PAUZE**





# Informele Zorg Oosterhout

---

[www.mantelzorgoosterhout.nl](http://www.mantelzorgoosterhout.nl)



DE  
INFORMELE  
QUIZZZ



Quiz & Informatie

Hoeveel extra gezonde levensjaren krijg je door lid te zijn van de whiskyclub?

---

- A: -2
- B: 0
- C: 2
- D: 4

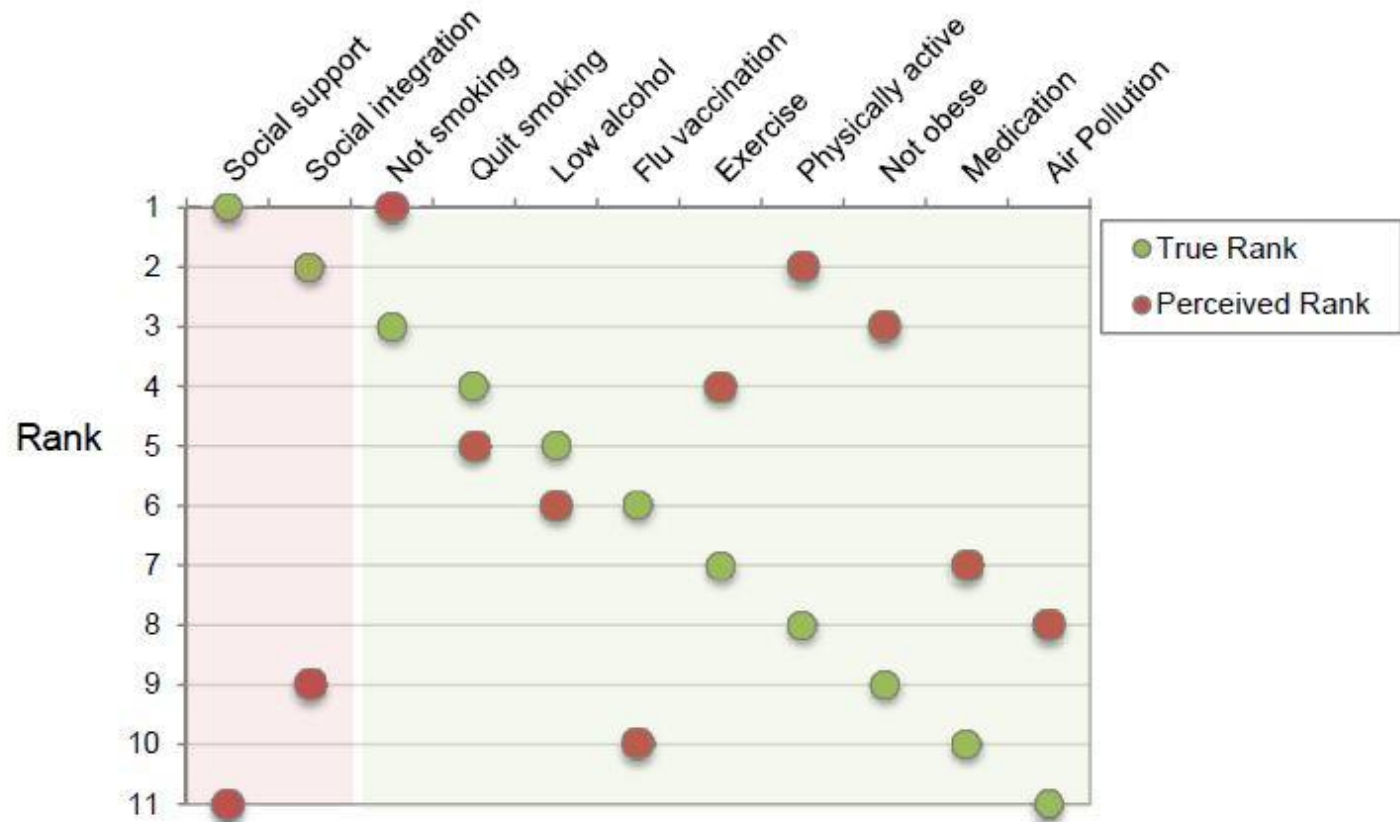


*Waar of niet waar:*

Roken is slechter voor je dan het gevoel van  
eenzaamheid

*Grafiek: wat is het beste voor je?*

Rode stippen geven aan wat men verwacht, de groene stippen geven de daadwerkelijke uitkomst aan:



Hoeveel  
mantelzorgers  
zijn er in  
Nederland?

- A: 2 miljoen
- B: 3 miljoen
- C: 4 miljoen
- D: 5 miljoen

# Waar herkent u zich in?

A: ik ben een mantelzorger

B: ik zorg wel voor mensen in mijn omgeving, maar voel me geen mantelzorger

C: ik doe aan vrijwilligerswerk

D: ik doe betaald werk

E: ik herken me in geen van bovenstaande

F: ik herken me in het merendeel van bovenstaande



# Mantelzorgondersteuning

# Mantelzorg is....

---

- Zorgen voor iemand in je sociale omgeving
- Geen keuze, het komt op je pad
- Langdurig en onbetaald: Meer dan 8 uur per week  
e/o langer dan 3 maanden
- Praktische taken, regelzaken, vertalen, kopzorgen en zorg/steun missen
- Mantelzorg is dus GEEN vrijwilligerswerk



# Veel gestelde vragen:

---

- *“Mijn partner verandert door dementie van karakter en ik word boos”*
- *“Ik combineer werk en zorg en ben door mijn vakantie uren heen”*
- *“Ik ga iedere avond naar mijn ouder, maar kan dit niet meer volhouden”*
- *“Ik maak me zorgen over mijn moeder met depressie, maar ze accepteert geen hulp”*





# De Medemogelijkmakers

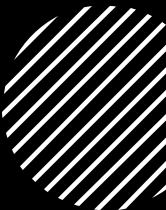
## *Jonge Mantelzorgers*

omdat het gaat om meer dan zorgen:

- Zorgtaken, regelen en vertalen
- Kop zorgen
- Zorg missen
- Meer focus op de ander dan op jezelf/eigen ontwikkeling



# Wat we doen in Oosterhout



Vinden: Campagnes, persberichten, nieuwsbrieven, video's



Versterken: Informeren, coachen, cursussen en workshops



Verlichten: Buddyhulp en respijtzorg zoals ontmoetingsplek



Verbinden: Ontmoetingsactiviteiten & deelgenotencontact

# Een goede balans houden

---

*Cursussen zoals:*

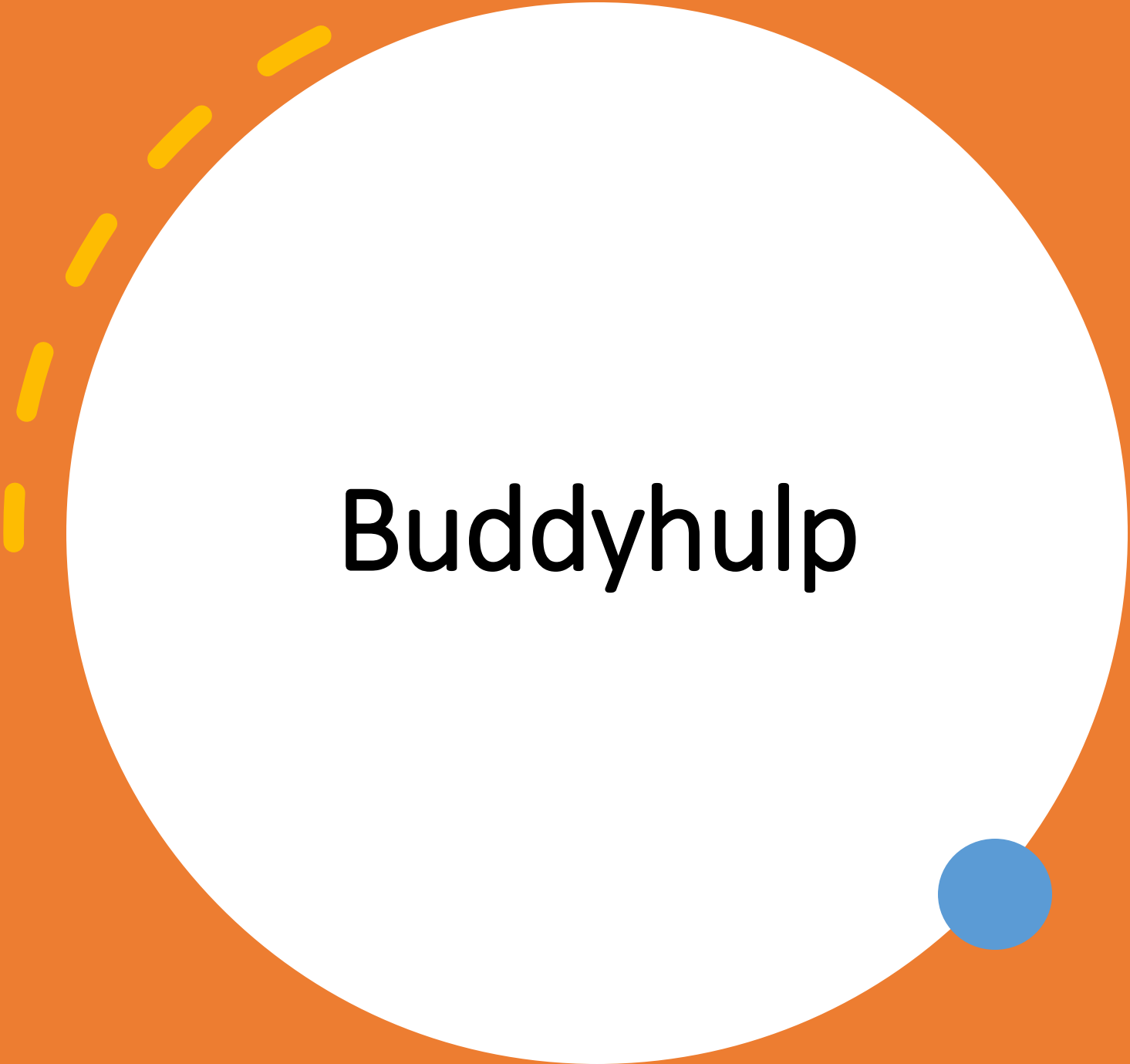
*Dementie & Nu (hoe ga ik om met mijn naaste die dementie heeft)*

*Mantelzorg van A tot Z (wat kan ik doen om er ook voor mezelf te zijn)*

*Bijeenkomsten met verschillende thema's (b.v. autisme, NAH, rouw en verlies)*

*... of 1 op 1 contact met mantelzorgcoach of consulent*



The logo features a large white circle centered on an orange background. The word "Buddyhulp" is written in black text inside the circle. A dashed yellow arc is positioned on the left side of the circle, and a solid blue circle is located at the bottom right edge of the white circle.

Buddyhulp

# Doelgroep Buddyhulp

Wie kan gebruik maken van buddyhulp?

- Wanneer iemand klachten heeft op neurologisch gebied: geheugenproblematiek, beginnende dementie, ziekte van Parkinson, autisme
- Leren omgaan met een diagnose (bv. MS)
- De draad weer oppakken, revalideren na ziekte (bv. kanker)
- Psychische klachten; drempel verlagen om weer aan de slag te gaan

# Buddyhulp (vrijwilligers)

---

Buddy en client, werken aan doelen  
(max. 2 jaar):

- (sociale) netwerkversterking en uitbreiden van activiteitennetwerk
- Respijtzorg (ontlasten van naasten/mantelzorgers)
- Verliesverwerking





*Belangrijk: verschil buddy (vrijwilliger) en hulpverlener*



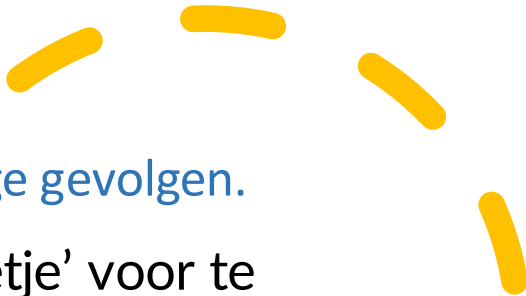
*Wil je buddy worden? Of heb je zelf, of iemand die je kent, een buddy nodig? Laat het ons weten!*



Welzijn op Recept



# Welzijn op Recept



Een eenvoudig concept met krachtige gevolgen.

In plaats van het 'traditionele pilletje' voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnscoach. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak.

De welzijnscoach kijkt mee naar wat mogelijk meer kleur en energie kan geven in iemands leven.

Voorbeeld:



Bedankt voor uw luisterend oor!

Heeft u nog vragen?

[mantelzorg.oosterhout@surplus.nl](mailto:mantelzorg.oosterhout@surplus.nl)  
(mantelzorgvragen)

[vrijwilligers.ohgb@surplus.nl](mailto:vrijwilligers.ohgb@surplus.nl)  
(buddyhulpvragen/welzijn op recept)

Tel: 078 208 22 20

**TKN:** Informele Zorg aanbod is gratis, geen indicatie nodig (vergoed door Gemeente Oosterhout)

surplus



# CENTRUM VOOR **WONEN & WELZIJN**

27 januari 2026



**SAMEN  
KRIJGEN WE  
MEER VOOR  
ELKAAR**

# Centrum voor wonen & welzijn



## VOOR WIE

Wij zijn er voor alle inwoners in de gemeente Oosterhout met vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

## MISSIE

Het is onze missie om inwoners in de gemeente Oosterhout zo lang mogelijk zelfstandig, comfortabel thuis te kunnen laten wonen.

## SAMEN

Door als organisaties samen te werken onder één dak, kunnen we inwoners van Oosterhout sneller, gericht en breder ondersteunen. Iedere partij brengt eigen expertise mee, of het nu gaat om wonen, zorg, welzijn of financiën.



# Wegwijzer Centrum voor Wonen & Welzijn



# Wat heeft het centrum te bieden

## WONEN

**CENTRUM VOOR WONEN**

**THUISVESTER**

**ROBBE**

**GEMEENTE (WMO)**

**ONE**

## WELZIJN

**SURPLUS WELZIJN**

**OOSTERHOUTVOORELKAAR**

**ANWB AUTOMATJE**

**OUDERENPLATFORM  
OOSTERHOUT**

**THEBE EXTRA**

## ZORG

**THEBE**

**MIJZO**

**GEMEENTE (WMO)**





# even inzoomen

CENTRUM  
VOOR WONEN & WELZIJN



# Centrum voor Wonen & Welzijn

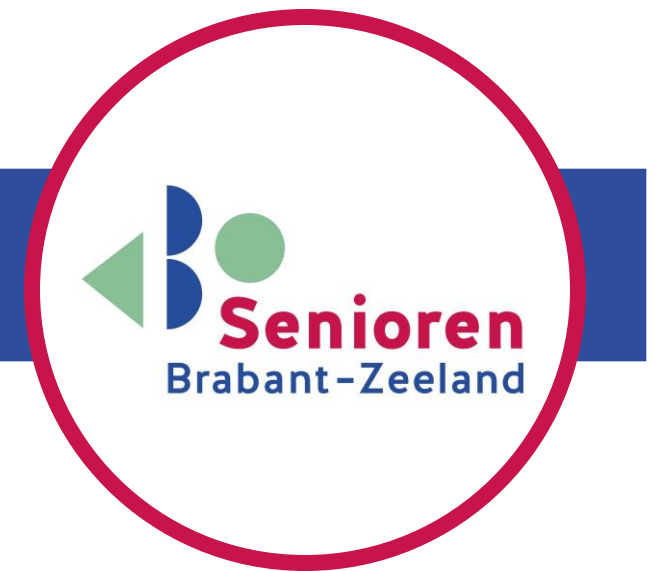


**Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 13:00**



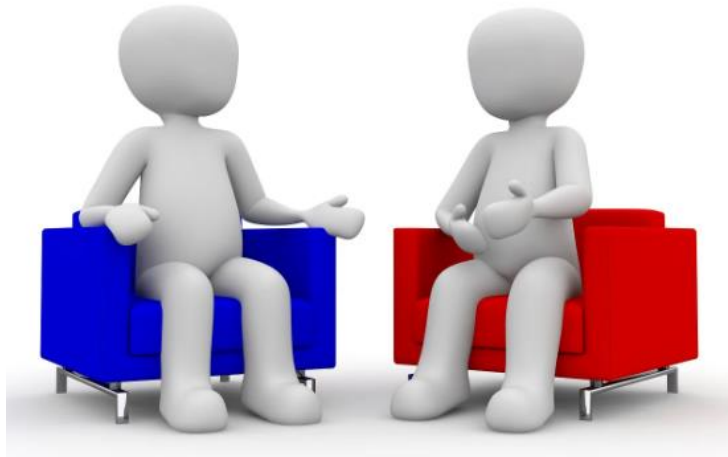
**Kerkstraat 19**

## Zorg dat ouder worden je niet overkomt



- Blijf actief en investeer in uw sociaal netwerk, maak nieuwe 'vrienden', het SOCIAAL PENSIOEN
- Verdiep u tijdig in alle mogelijkheden en laat financiën niet enige graadmeter zijn m.b.t. senior geschikt wonen
- Maak gebruik van aanbod en vraag advies en ondersteuning; er is veel beschikbaar
- Zorg dat u bent voorbereid dat geeft rust

Bedankt voor uw komst en..



*Stop niet met praten over morgen,  
het is uw toekomst!*