



“ **Senior geschikt wonen?
Nee joh, ik ben pas 80; dat
komt wel als ik oud ben.**



Senioren zelf aan zet: praat vandaag over morgen

Dubbele vergrijzing:
In 2040 is 28%
inwoners 65+
1 op 11 is 80+

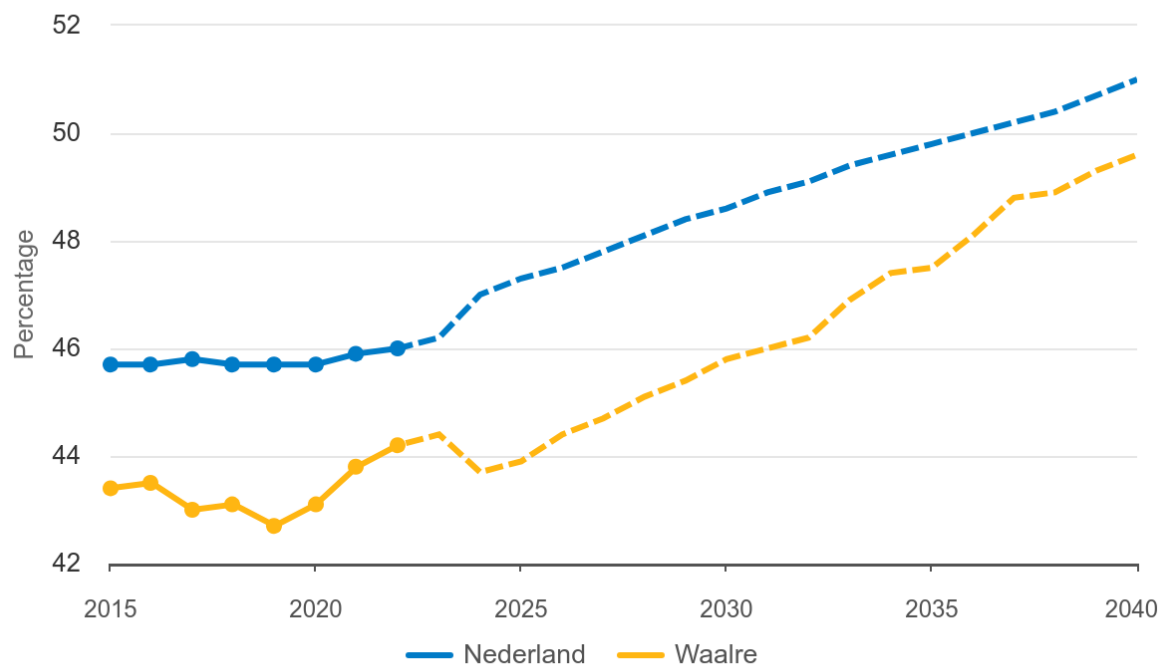
Structureel tekort
zorgpersoneel.
Na 2030 gaat 30% in
ouderenzorg met
pensioen

Groot tekort
geschikte woningen,
grote vraag naar
andere woonvormen

Sterke daling
mantelzorgers

**We staan voor een grote maatschappelijke uitdaging:
de toekomst van de zorg is thuis**

Trend in eenpersoonshuishoudens van 65 jaar of ouder

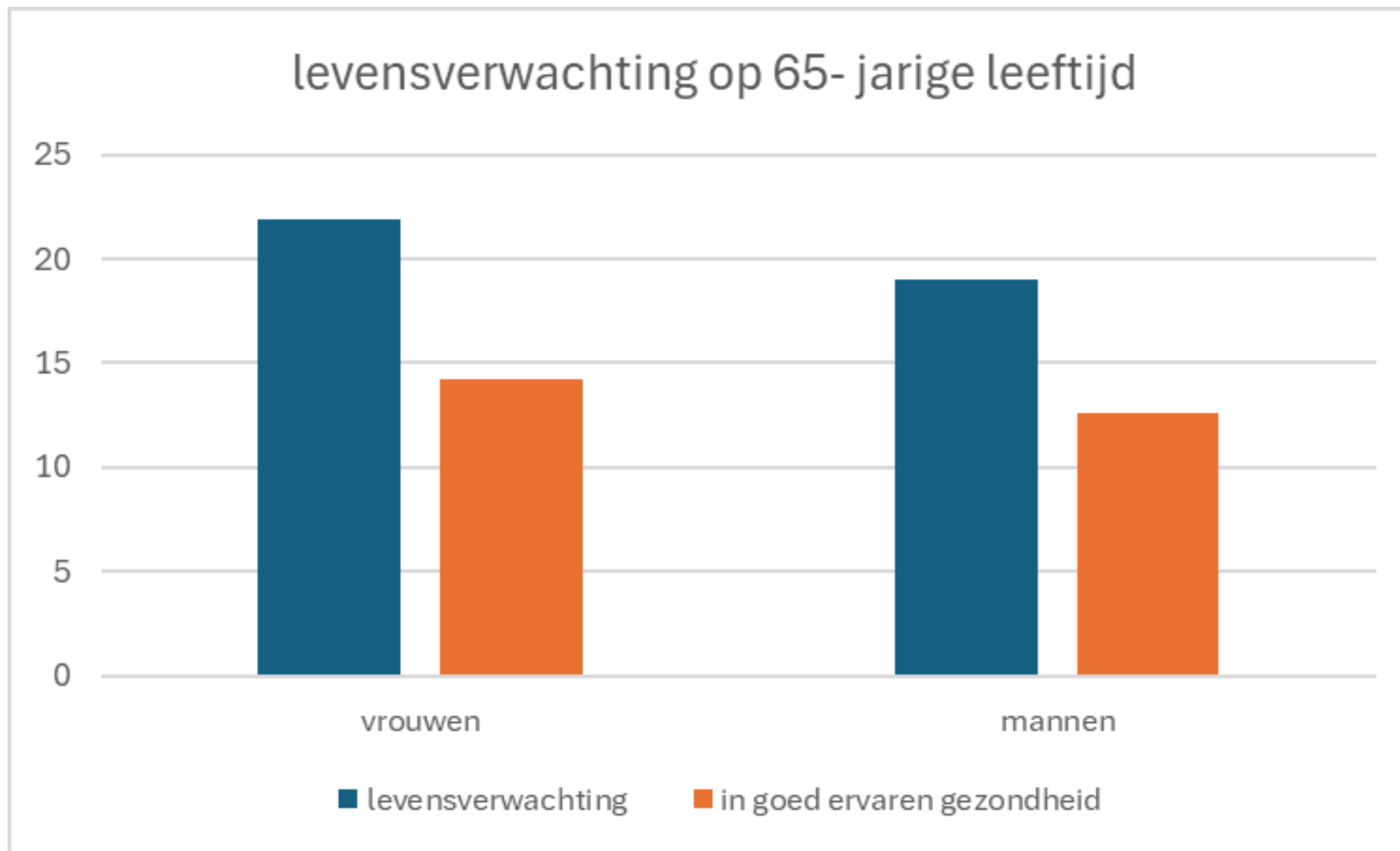


In 2040 woont 50% senioren alleen,
bij 80+ is dat 60%, vaak vrouwen

Verdubbeling mensen met
dementie: 1 op 7 mannen en
1 op 3 vrouwen

Bron: regiobeeld

Alleenwonend en stijgende zorgvraag



We zijn vitaal: senior heeft hele levensfase na 65e

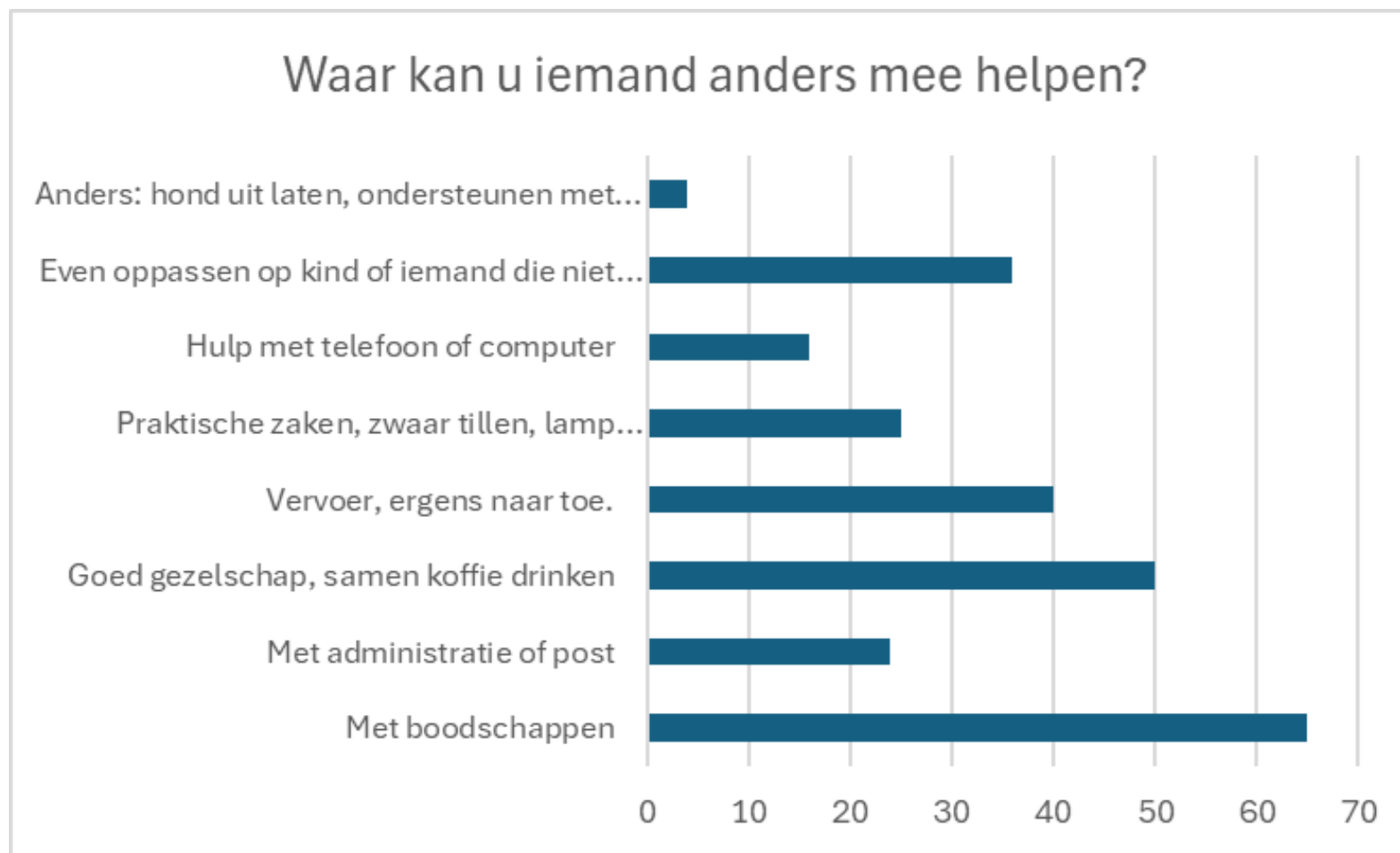


Wie prettig oud wil worden begint op tijd:
woning, woonomgeving en sociaal netwerk

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

Zorg voor elkaar: een sterk sociaal netwerk



Uit de enquête van 18 oktober 2024

Welke hulp zou u in de toekomst nodig kunnen hebben?



Uit de enquête van 18 oktober 2024



S O S
Stichting
Senioren Ondersteuning
Oosterhout
samen lossen we het op!

Leden

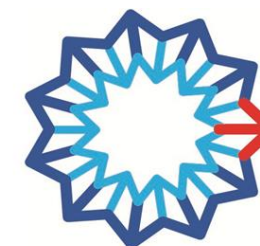


VOORZORGCIRKELS

Inwoners ondersteunen om goed voor
zichzelf én voor elkaar te zorgen



Senioren
Brabant-Zeeland



OnsThuus.nl

Het vernieuwde nabuurschap, alledaagse attentheid en oog voor elkaar

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?

HUIDSDIEREN

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
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.

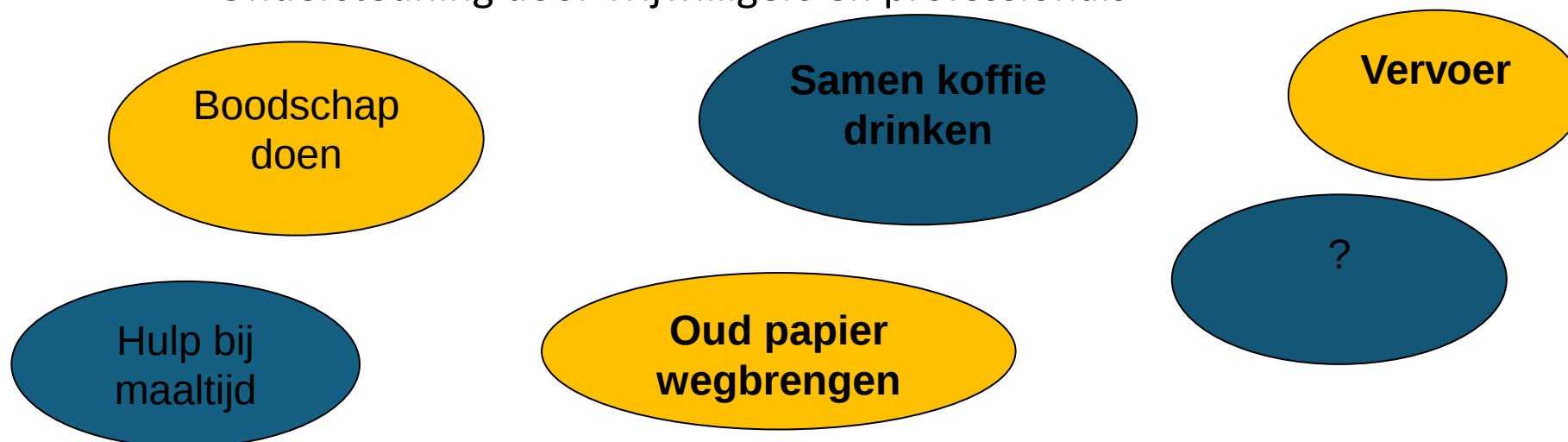


Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Voorzorgcirkel: buurtcirkel uit voorzorg

- Senioren en andere inwoners bieden elkaar hulp: meer vitaal helpt minder vitaal
- Uit voorzorg nu al afspraken met elkaar hierover maken
- Praktische hulp
- Cirkel bestaat uit 8 – 15 personen die dichtbij elkaar wonen
- Ondersteuning door vrijwilligers en professionals



Land van Cuijk: de (uit)voorzorgcirkel

<https://youtu.be/vmwWS3-Upk8>

De voorzorgcirkel op de Lavendelkade in Cuijk

- Het start in de eigen buurt: mensen in een groep die bereid zijn elkaar te helpen met hand- en spandiensten
- 2 personen in de groep worden verbinder en bemiddelen in vraag – en aanbod
- Alle vrijheid om te zeggen dat het een keer niet uitkomt
- Voor complexe vragen is er de vrijwilliger die contacten heeft met welzijn, zorg en corporatie en gemeente
- De voorzorgcirkel wordt bij de opzet, maar ook daarna bij vragen, begeleid door een professional
- Vaak is de professional verbonden aan de welzijnsinstelling of is een dorpsondersteuner

Hoe werkt de buurtcirkel?

Sociom
-welzijn-
Pantein
-zorg-
Mooiland
-wonen-
Wonen
Vierlingsbeek

Twee mensen uit de groep zijn verbinders. Zij bemiddelen tussen vraag en aanbod m.b.t. hand- en spandiensten. Een vertrouwelijke rol.

Hulp nodig?
Bel met één van de verbinders.

U hebt een aanbod gedaan op het formulier maar als het niet uitkomt, kunt u dat altijd zeggen! Dan wordt een ander groepslid met dit aanbod gevraagd.

Bij complexe vragen kunnen de verbinders overleggen met de vrijwilliger. Deze heeft zonodig korte lijnen naar de professionals.

Voorzorgcirkel

Mensen wonen op loopafstand

--- Lijn naar vrijwilliger
— Korte lijnen naar professionals



Bron: Zorgboog



Schijf van 5: professionele zorg kan niet zonder informele ondersteuning



Vragen en Pauze

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

“Een onsje welzijn scheelt een kilo zorg”

Collectieve of geclusterde woonvormen:

Samen de eigen woonomgeving creëren waar je tot na je honderdste prettig kunt wonen met aandacht en zorg voor elkaar en de omgeving

- Groeiende behoefte aan aantrekkelijke woonvormen tussen eengezinswoning en verpleeghuis.
- Steeds meer initiatieven: Collectieve wooninitiatieven, CPO, Knarrenhof, Buurtwonen,
- Bestaande seniorenwooncomplexen aanpassen naar kenmerken geclusterd wonen
- Mogelijkheden erfdelen; woningsplitsing; wijziging functie gebouw

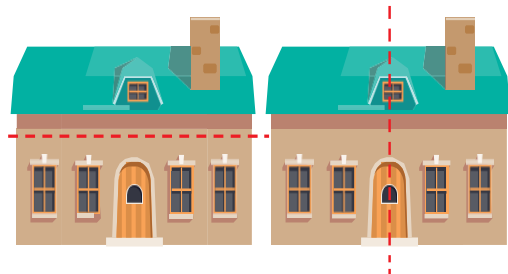
Woning, woonomgeving en sociaal netwerk in 1

Wat is mogelijk bij de bestaande woning om passend te blijven wonen:

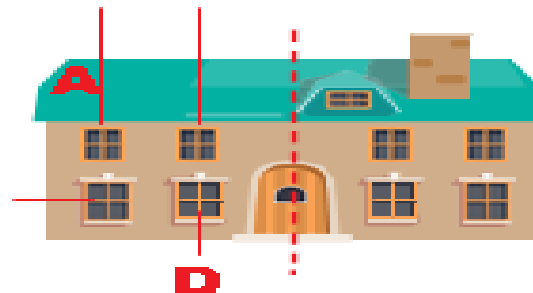
1. (Pre) mantelzorgwoning



2. Woningsplitsing



3. Woningdelen



4. Sloop en nieuwbouw



mogelijkheden bestaande woning

“

**Zorg dat ouder worden je
niet overkomt**

Advies 65+ er

Burgerinitiatieven: Gelijkwaardige partners

- Ga uit van vertrouwen: zeg ja, mits ipv nee, tenzij.
- Denk niet in controle en regels, maar in mogelijkheden en resultaten: wees creatief en flexibel
- Straks is 1 op 4 inwoners een senior, met veel kennis, ervaring, vitaliteit en tijd:
 schat het op waarde en maak daar gebruik van
- Initiatieven kunnen slagen dankzij ipv ondanks.....
- Vraag waar mensen echt mee geholpen zijn om verder te kunnen: het is soms heel simpel, maar past veelal niet in de hokjes die gecreëerd zijn
- Wie houdt de regie? Stuur mensen niet van het kastje naar de muur, het is een doolhof
- Je hoeft niet te zorgen voor met wel te zorgen dat
- Besef: elke burger is ook een professional en elke professional is ook een burger

Oproep aan gemeente en professionele organisaties

- ❖ Wacht niet te lang en houdt regie; alles kost gewoon heel veel tijd, ook het nadenken over wat u zou willen
- ❖ Ook nieuwbouw kost veel tijd: 7 tot 10 jaar heel normaal
- ❖ Woningcorporaties en zorginstellingen kennen oplopende wachttijden
- ❖ Besef dat je energie in de regel na je 75^e echt minder wordt: gebruik je gouden jaren!
- ❖ Blijf actief en investeer in uw sociaal netwerk, maak nieuwe 'vrienden'
- ❖ 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. bij Seniorenorganisatie en KBO Brabant-Zeeland
- ❖ Schrijf je in bij Wooniezie voor huurwoningen senioren



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

De Wet van tante Til: 87 jaar