



W E L K O M !

Agenda



- Welkom Gerard de Kort
- Terugblik en inleiding Ivonne de Valk
- Woningstichting Thuis Rinette de Wert en Rosanne Stijnen
- SWOVE, Rob Slegers, directeur
- Pauze
- Gemeente Veldhoven, Wethouder Huub Stroeks, van Zorg, Welzijn en Jeugd
Wethouder Caroline van Brakel, van Ruimtelijke ontwikkeling, Wonen
- Afronding Ivonne de Valk
- Afsluiting Gerard de Kort

We staan voor een grote maatschappelijke uitdaging!

1. Dubbele vergrijzing

"In 1975 was 10% van de bevolking 65+. Nu is dat al 20% en in 2040 zal dat 25% zijn."



2. Tekort aan zorgpersoneel

"Op dit moment is er al een tekort van ruim 60.000 medewerkers en dat zal nog verder toenemen, zeker als vanaf 2030 bijna 30% van de medewerkers in de ouderenzorg met pensioen gaat."



3. Tekort aan woningen

"Tot 2040 zijn er alleen al bijna 400.000 extra seniorenwoningen nodig."



Veel vitale senioren



- **Vaak staan senioren tot op hoge leeftijd midden in het leven**
- **Veel senioren zijn actief bij verenigingen en zijn een bron van kennis en levenservaring**



Wie prettig oud wil worden begint op tijd.



Wie prettig oud wil worden begint op tijd: woning, woonomgeving en sociaal netwerk. Blijf regie houden!



Omkijken naar elkaar



Waarom is een sterk sociaal netwerk belangrijk en ook prettig?

- **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**

De (uit) voorzorgcirkel



- 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

Boodschap
doen

Samen koffie
drinken

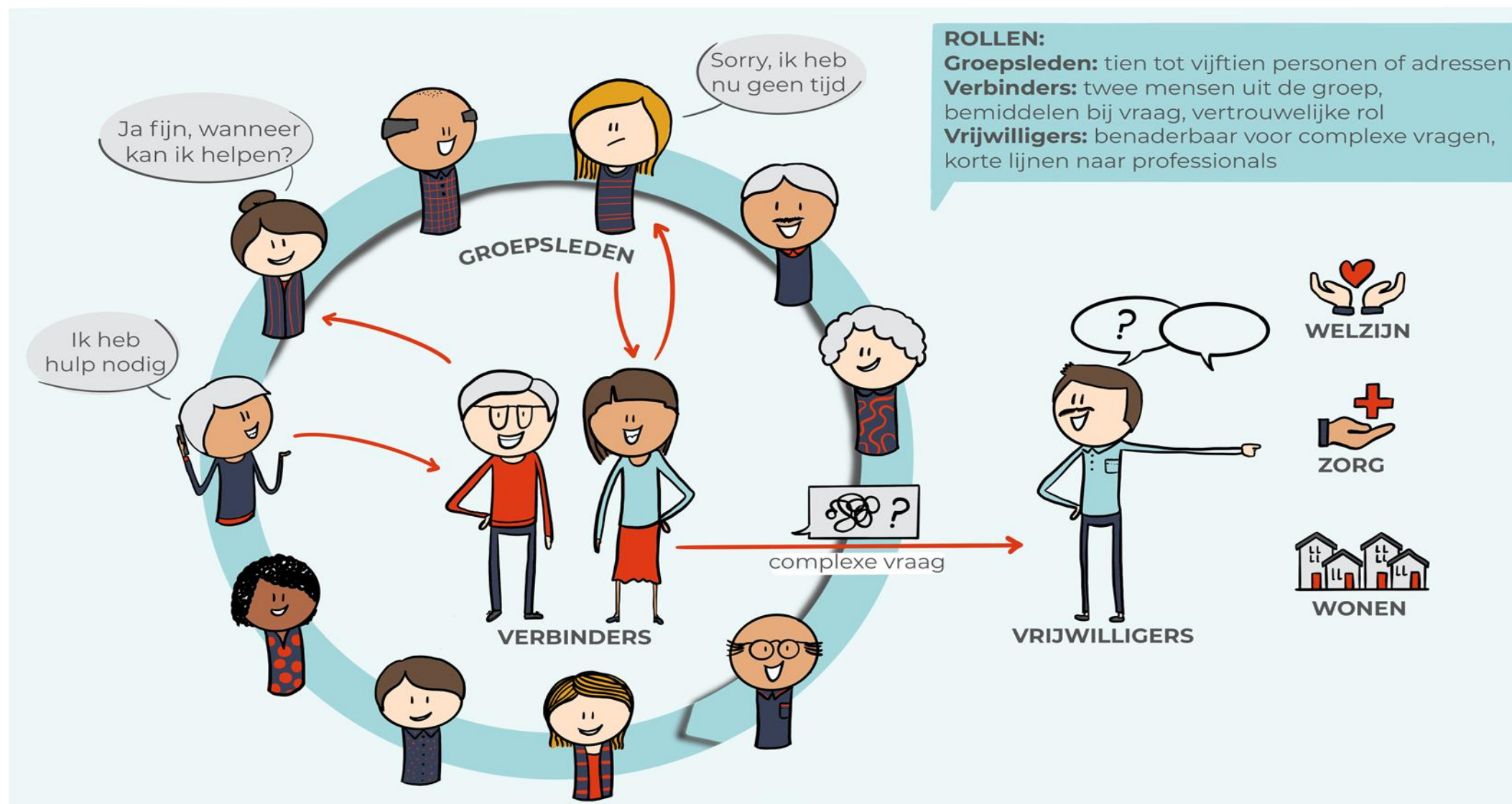
Vervoer

Hulp bij
maaltijd

Oud papier
wegbrengen

?

Voorzorgcirkel



Hoe werkt de voorzorgcirkel?



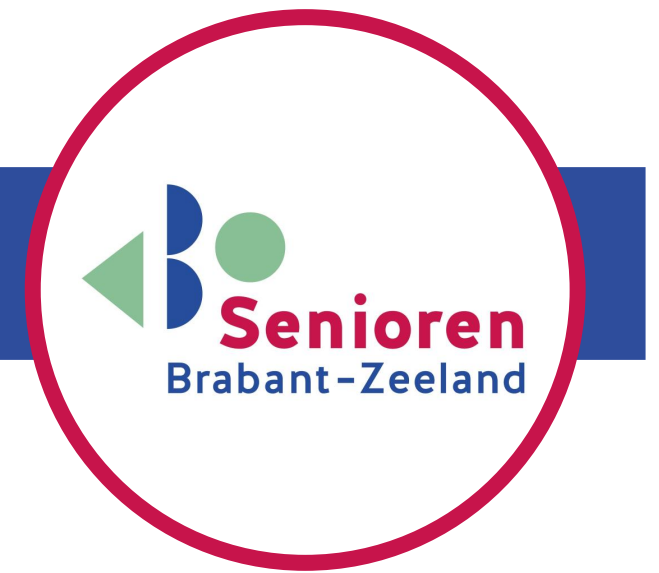
- **Het start in de eigen buurt: mensen in een groep die bereid zijn elkaar te helpen met hand- en spandiensten**
- **2 personen in de groep worden verbinder en bemiddelen in vraag – en aanbod**
- **Alle vrijheid om te zeggen dat het een keer niet uitkomt**
- **Voor complexe vragen is er de vrijwilliger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

Enkele voorbeelden van vragen:



- **Goed gezelschap, koffie drinken, spelletje spelen, een goed gesprek.**
- **Praktisch zaken zoals de vuilnis buiten zetten, iets verzetten.**
- **Kleine dingen in huis, zoals een lamp indraaien, tv instellen.**
- **Vervoer naar een huisarts, fysio.**
- **Iemand helpen met boodschappen.**
- **Voor iemand de hond uitlaten.**

Ervaringen uit Land van Cuijk



Filmpje:

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

'thuis



SWOVE

Centrum senioren en mantelzorgers

PAUZE



PAUZE

Glazen bol Oerle





Oproep aan gemeente en professionele organisaties



Burgerinitiatieven: gelijkwaardige partners.

- ❖ Ga uit van vertrouwen, zeg ja, mits, i.p.v. nee, tenzij.
- ❖ Denk niet in controle en regels, maar in mogelijkheden en resultaten. Wees creatief en flexibel.
- ❖ Er is straks een grote groep senioren, met veel kennis, ervaringen, vitaliteit en tijd: schat het op waarde en maak daar gebruik van.
- ❖ Initiatieven kunnen slagen dankzij i.p.v. ondanks.....



Oproep aan gemeente en professionele organisaties



- ❖ Vraag waar mensen echt mee geholpen zijn om verder te kunnen: het is soms heel simpel, maar past veelal niet in 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, maar wel te zorgen dat.
- ❖ Besef: elke burger is ook een professional en elke professional is ook een burger.



Senioren zelf aan zet: Advies en tips



- ✓ **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**
- ✓ **Een acute situatie kent helaas geen acute adequate oplossingen!**
- ✓ **Besef dat je energie in de regel na je 75^e echt minder wordt**

Zorg dat ouder worden je niet overkomt!



- ✓ 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 Senioren Brabant-Zeeland
- ✓ Wie heeft zich voorbereid?

Senioren aan zet!



Advies van een 65+ er



“

Zorg dat ouder worden u niet overkomt

De wet van tante Til (87 jaar)



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

Dank voor uw aandacht



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