

www.seniorenzelfaanzet.nl



Agenda



- **Welkom**
- **Toelichting campagne Senioren zelf aan zet**
- **Dubbele vergrijzing gemeente Breda**
- **Woonsituatie gemeente Breda**
- **Ontwikkelingen in de zorg**
- **Pauze**
- **Bespreken casus**
- **Vooruitblik op vervolgbijeenkomsten**
- **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**

Praat vandaag over morgen



- **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.**

Praat vandaag over morgen, uitdaging



Naast een enorm potentieel brengt vergijzing 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?

Geen glazen bol



Zorg dat ouder worden je niet overkomt

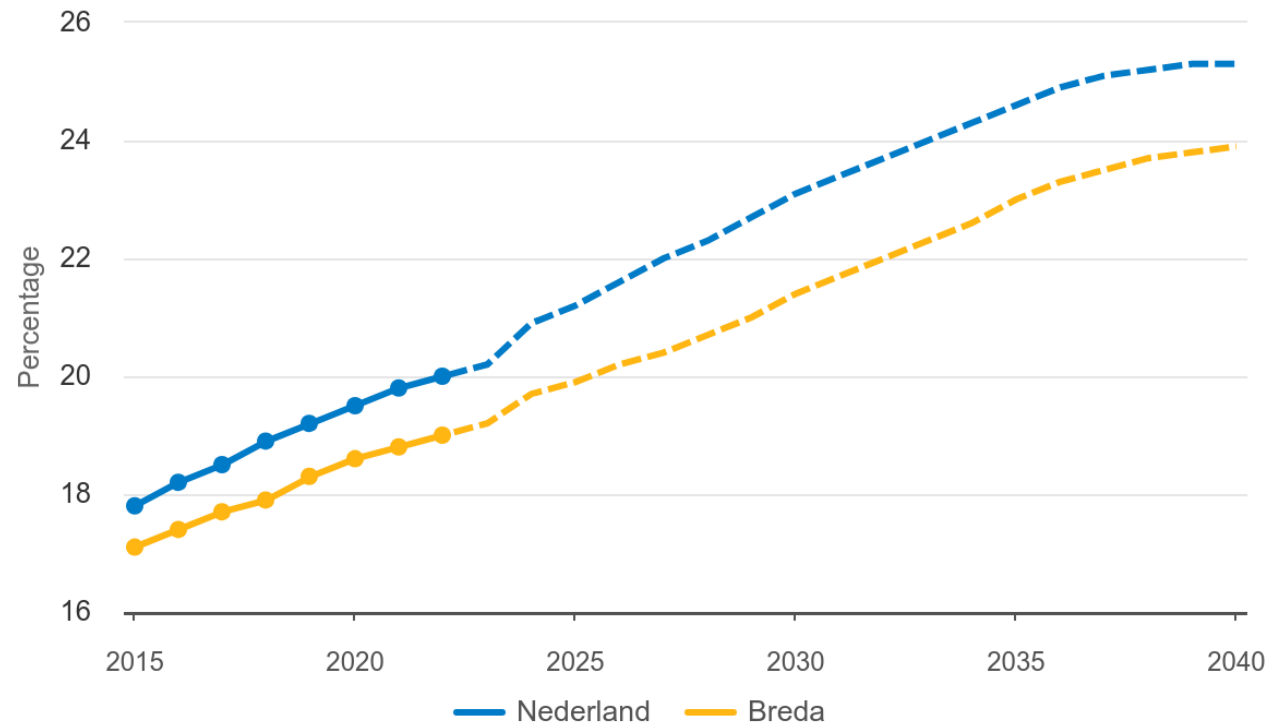
[Film 1](#)

[Film USB](#)

Dubbele vergrijzing gemeente Breda



Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



Gemeente Breda

**In 2025 is 20% 65+
50% woont alleen**

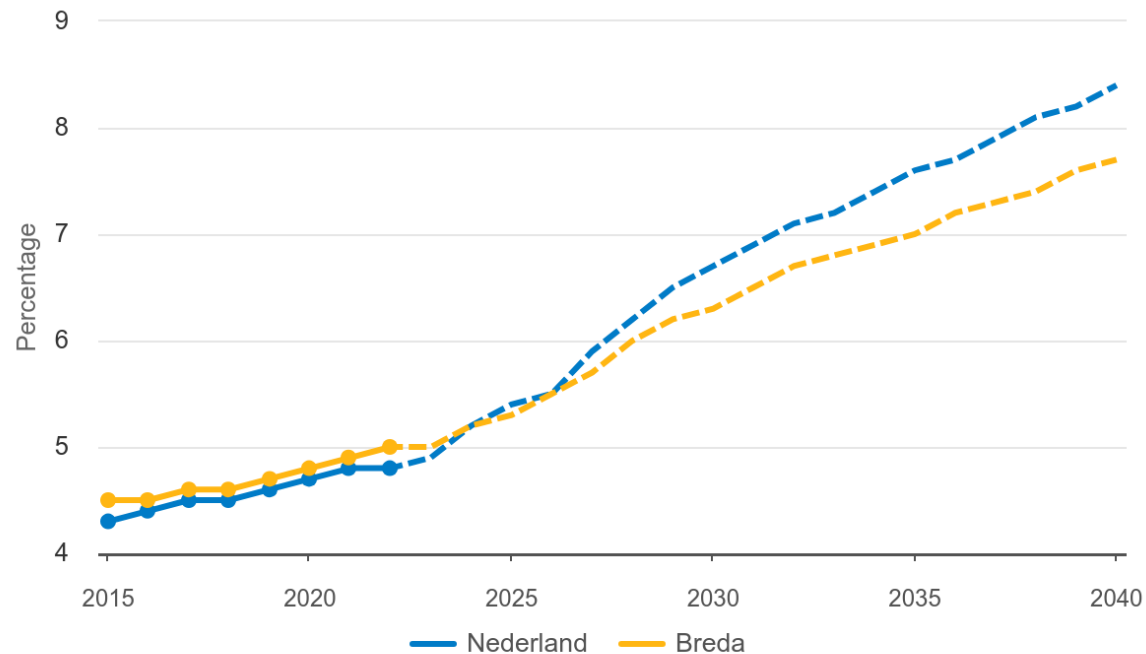
**In 2040 is 24% 65+
53% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing gemeente Breda



Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



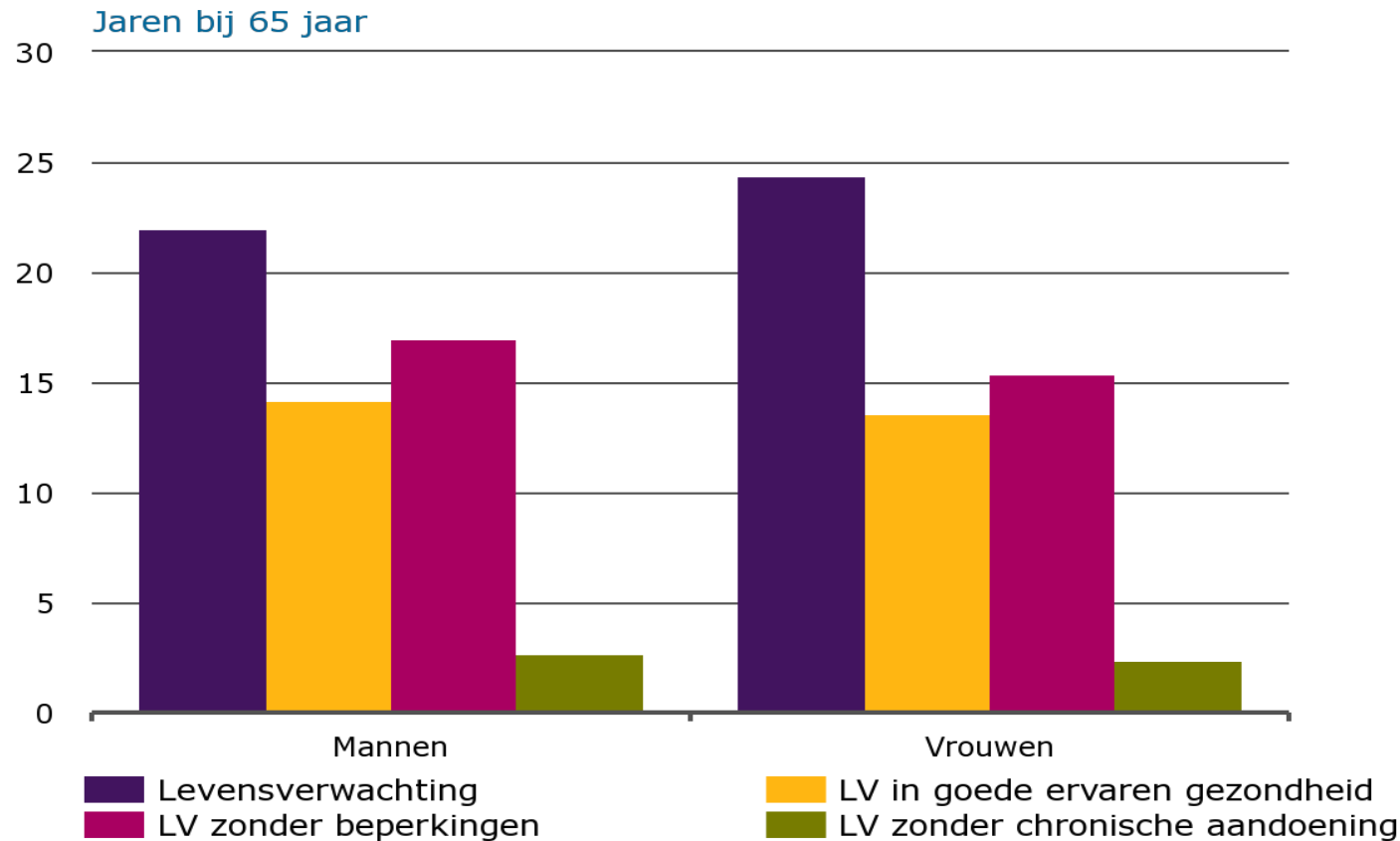
Gemeente Breda

**In 2025 is 5% 80+
66% woont alleen**

**In 2040 is 8% 80+
70% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Senior heeft vitale 3^e levensfase



Gemiddeld op 65-jarige leeftijd nog

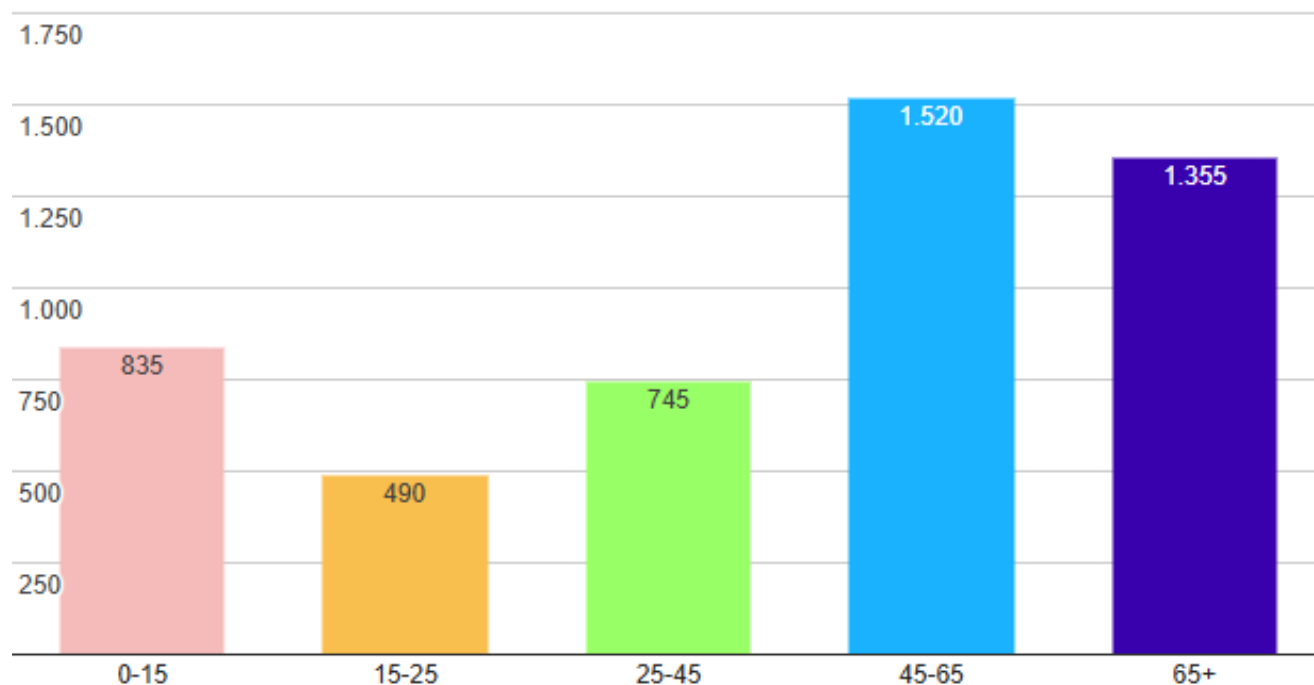
**14 jaar goede gezondheid
16 jaar zonder beperkingen**

Bron: Alle cijfers.nl

Inwoners naar leeftijd Ulvenhout



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



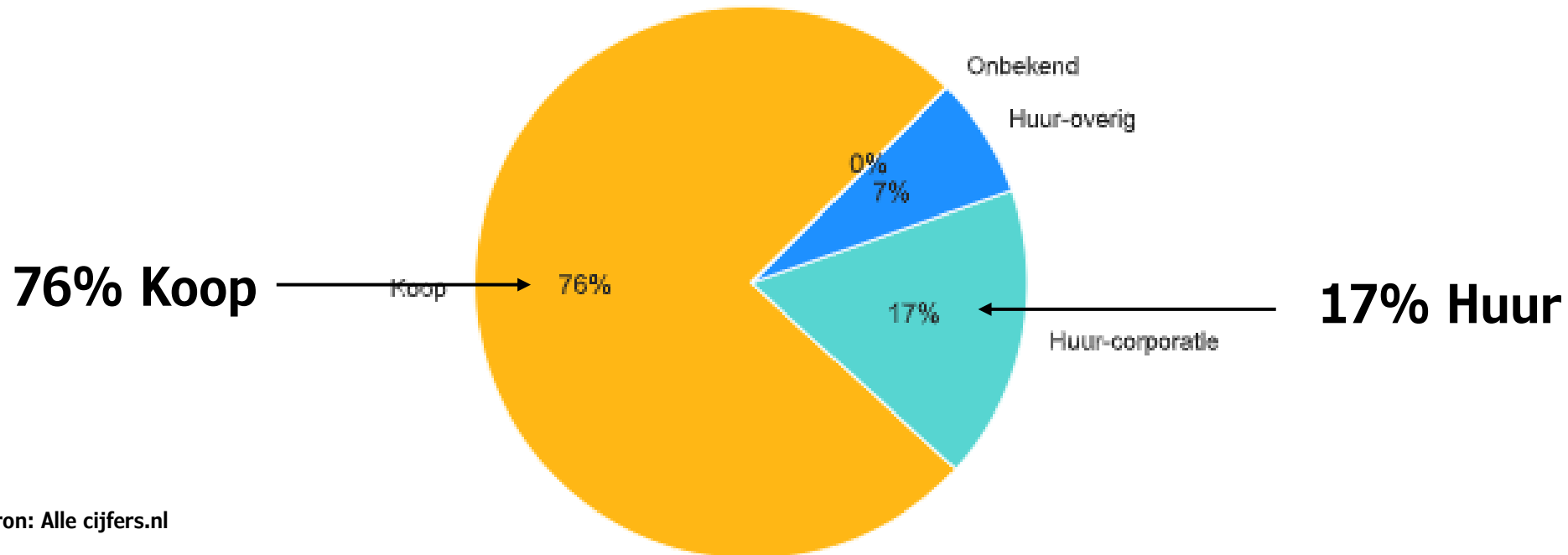
Ulvenhout 2025
1355 mensen 65+ 27%

Bron: Alle cijfers.nl

Woningkenmerken Ulvenhout



Woningkenmerken 2116 woningen in woonplaats Ulvenhout Eigendom



Woningkenmerken Ulvenhout



● Appartement ● Tussen of geschakelde... ● Hoekwoning ● Tweeonder1kap ● Vrijstaande woning

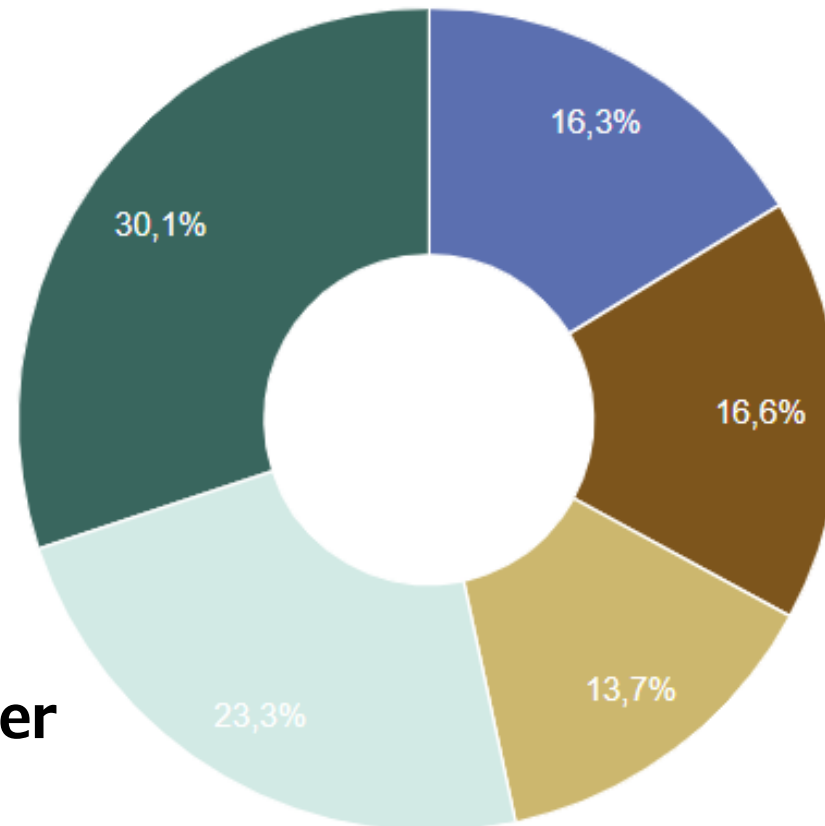
30% Vrijstaand

16% Appartement

17% Tussen of geschakelde woning

23% Tweekapper

14% Hoekwoning



Zelfstandig maar niet passend



Hoe wonen ouderen



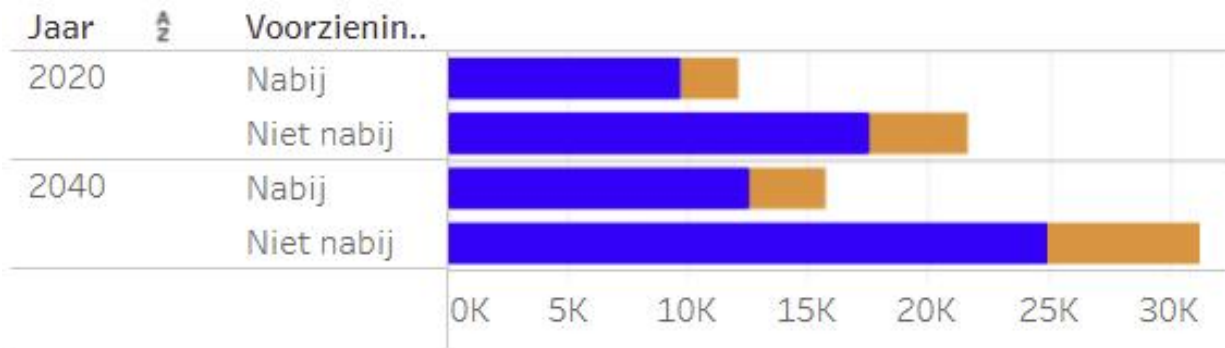
■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

Voorzieningen in de buurt



Zijn er voorzieningen

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



Bron: Sinfore (data en analyse)

**Bushalte en supermarkt
Binnen 500m**

**Huisarts
Binnen 1000m**

■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

Bron: AnboActiz-Breda

Weinig verhuisgeneigdheid

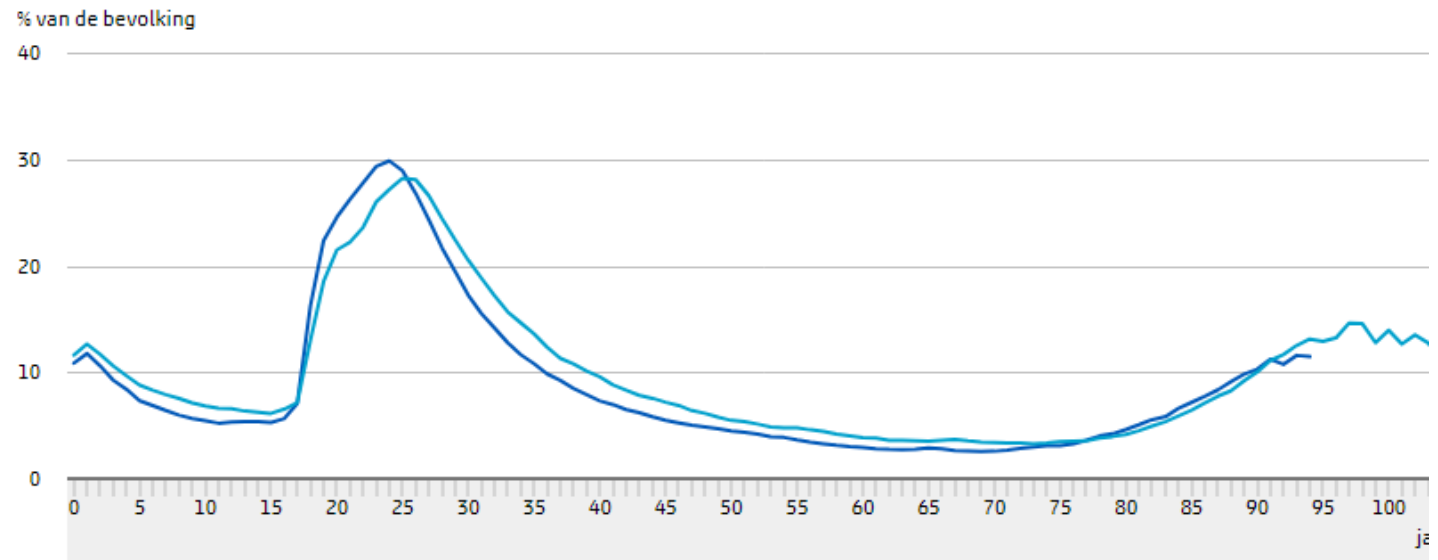


Vanaf 75 jaar gezondheid belangrijkste reden

Vanaf 80 jaar is 60% zorgafhankelijk

Verhuizen uit noodzaak

Bron: CBS



Toename eenzaamheid en zorgvraag



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

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

Eenzaamheid heeft 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

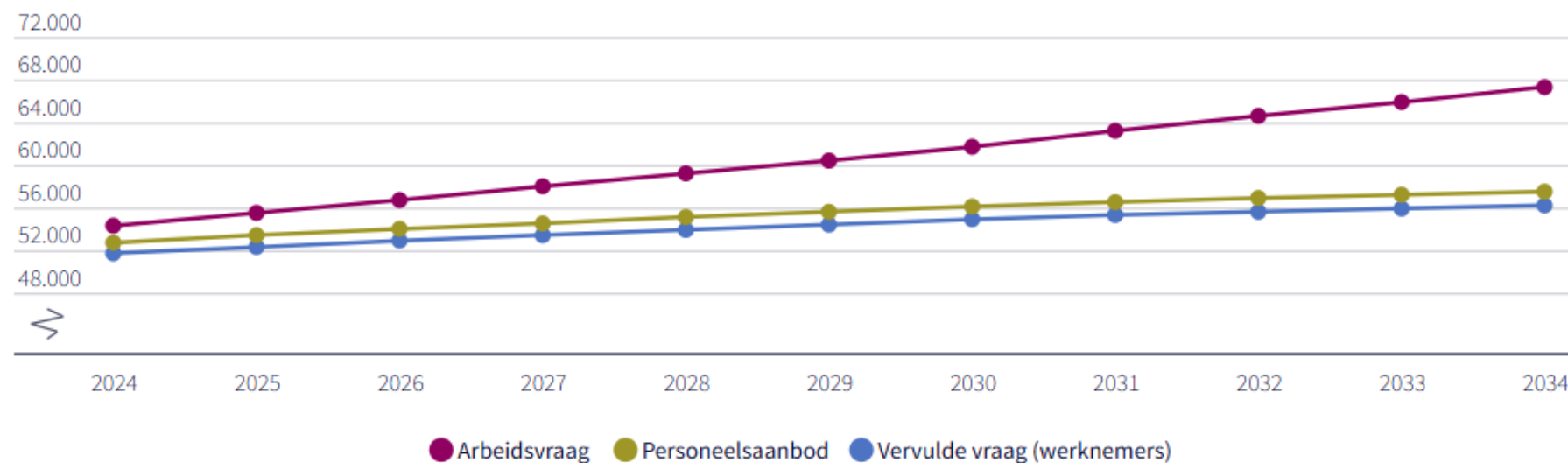
Het is geen fase die voorbij gaat



Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werknemers West-Brabant, personen



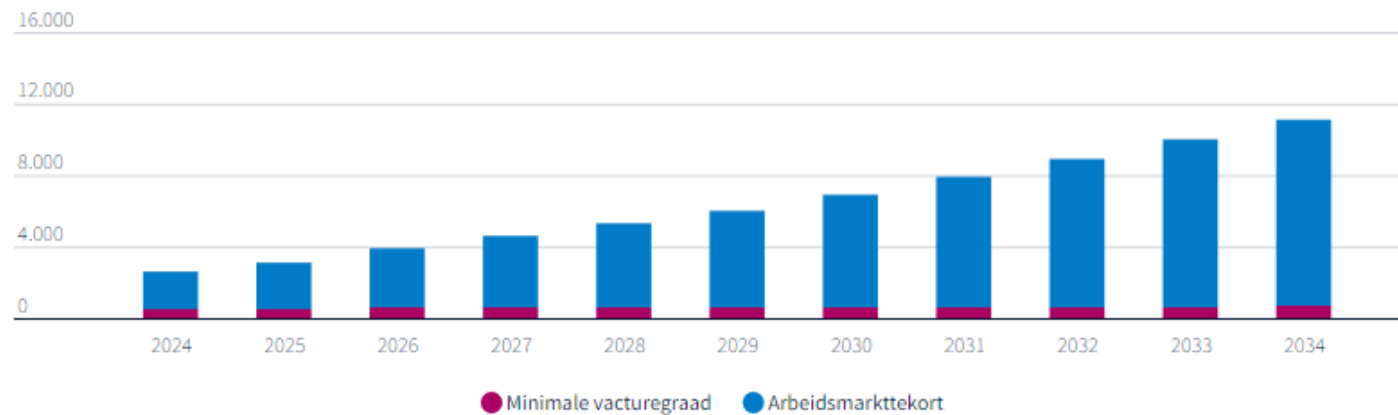
Bron: prognosemodelzw.nl

De vraag naar zorgmedewerkers is vele malen hoger dan het aanbod

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort
West-Brabant, personen



- **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**

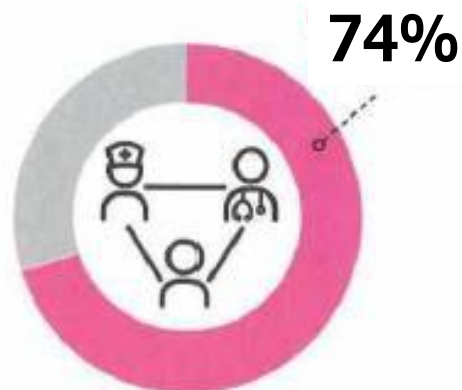
Toename alleen wonen & dementie



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



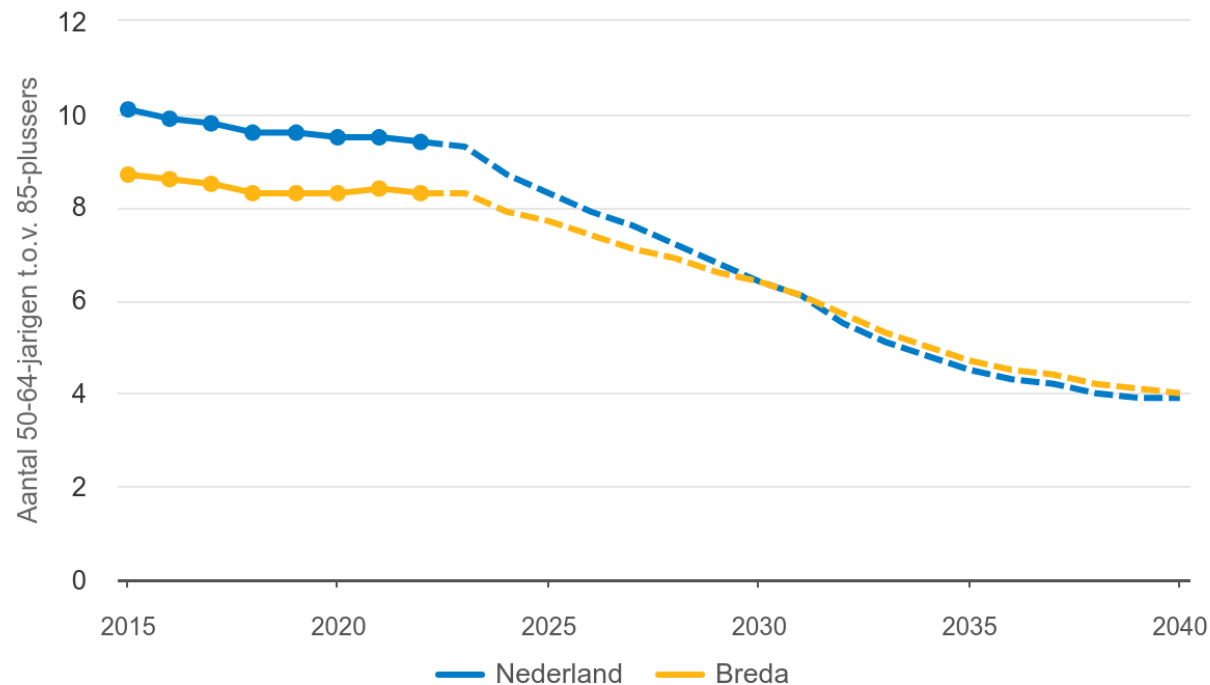
Verdubbeling van mensen met dementie in 25 jaar

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

Potentieel mantelzorgers daalt



Trend in mantelzorgpotentieel



Breda

**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

Kortom: We moeten iets gaan doen



Dubbele vergrijzing

Afname professionele
zorg

Onvoldoende
geschikte woningen

Onvoldoende
mantelzorgers

Actieagenda Wonen - Zorg voor ouderen



Ingezet beleid door voormalig minister de Jonge en Helder:

Gewenste opgave tot 2030: 900.000 woningen, 1/3^e nieuwbouw voor senioren

- 170.000 nultreden woningen
- 80.000 geclusterde woningen **Nog geen 10% gerealiseerd!**
- 40.000 verpleegzorg geschikt



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

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

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**

Reden project, op tijd in actie



Basis is regie

De grootste factor voor gelukkig zijn

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



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 komt u in uw woning aan belemmeringen tegen? 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?

Welke ondersteuning mist u?

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 en haar man is 71.

Ze wonen samen in een ruime vrijstaande woning.

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 donderdag 24 april 19.00uur



- **Wat is de huidige situatie in Ulvenhout, hoeveel woningen zijn geschikt voor senioren?**
- **Is uw woning leeftijdbestendig?**
- **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 in Ulvenhout 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.

**Enquête
2^e bijeenkomst: Wonen**

**Aangepaste woonvorm
Gemeenschappelijk wonen
Veiligheid
Ontmoeting
Voorzieningen**

Bijeenkomst 3 vrijdag 9 mei 13.30 uur



- **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 buren 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

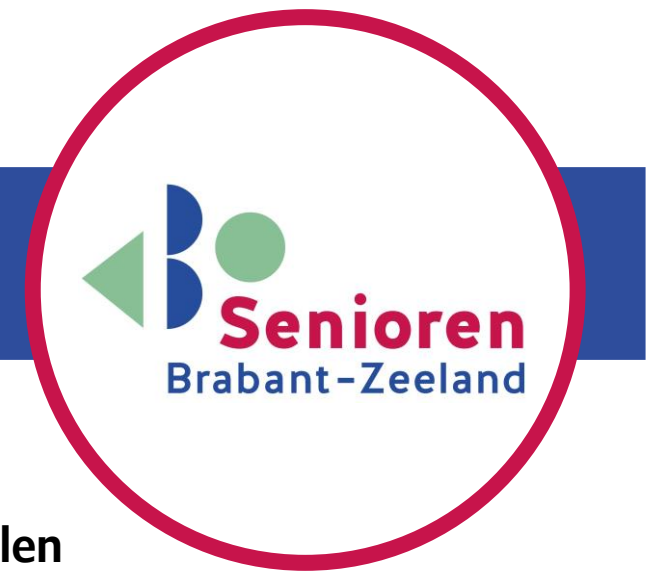
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar. Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Samengevat



- **De basis is regie**
- **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. bij Ulvenhout Vitaal en het Damescollectief**

Regie



**Regie op eigen leven,
meest belangrijke factor voor gelukkig zijn, ook als er beperkingen zijn.**



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



Tot ziens!

Bijeenkomst 2	Toekomstig wonen begint nu	24.04.2025	19.00-21.30 uur
Bijeenkomst 3	De toekomst van de zorg is thuis	09.05.2025	13.30-16.30 uur
Bijeenkomst 4	Gemeente aan het woord	n.t.b.	