

Senioren zelf aan zet

Praat vandaag over morgen

WELKOM

Fijn samen oud worden in
onze wijken en dorpen



De kracht van samen
Programma Sociale Structuur



orden in onze



Het Bossche
burgerberaad

Fijn oud worden

Be

zouw invloed op morgen,
begint vandaag

in 's-Hertogenbosch

Samen aan de slag



www.seniorenzelfaanzet.nl



'SAMEN STERK'



Agenda



- Welkom
- Toelichting campagne Senioren zelf aan zet
- Dubbele vergrijzing gemeente 's-Hertogenbosch
- Woonsituatie gemeente 's-Hertogenbosch
- 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 zo 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



Reden project, op tijd in actie



Basis is regie, de grootste factor voor gelukkig zijn.

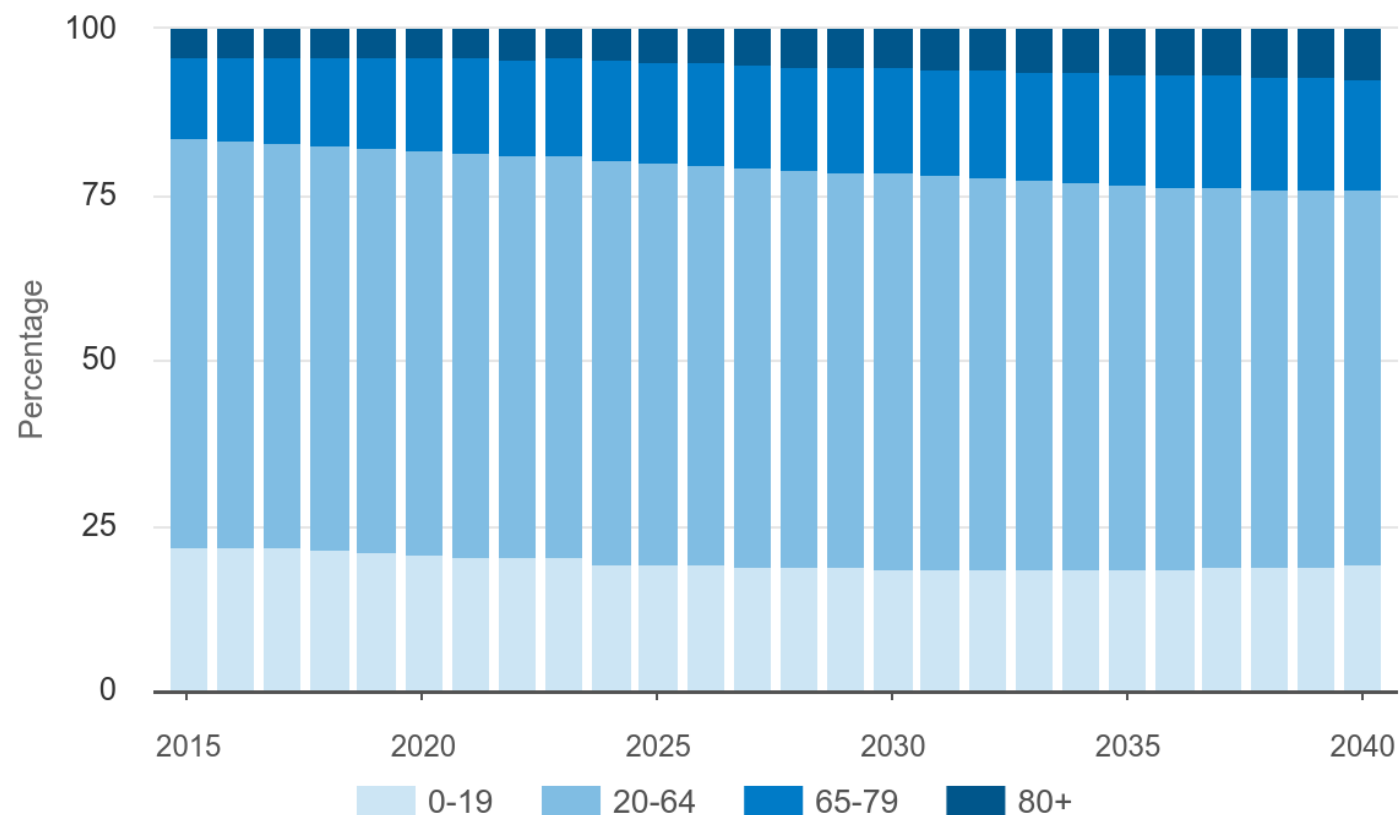
We zijn zelf aan zet..

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

Leeftijdsopbouw 's-Hertogenbosch



Leeftijdsopbouw in 's-Hertogenbosch



Gemeente 's-Hertogenbosch

Toename 65-79

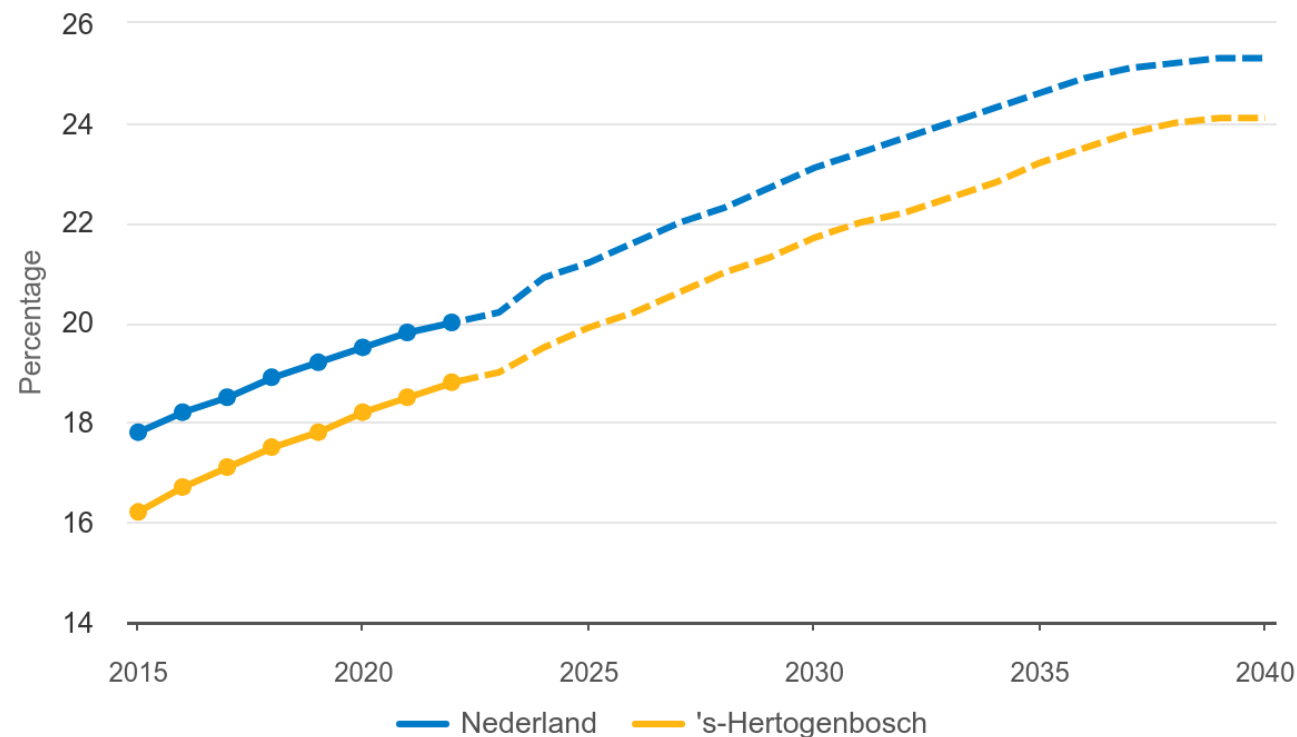
Toename 80+

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing 's-Hertogenbosch



Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



Gemeente 's-Hertogenbosch

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

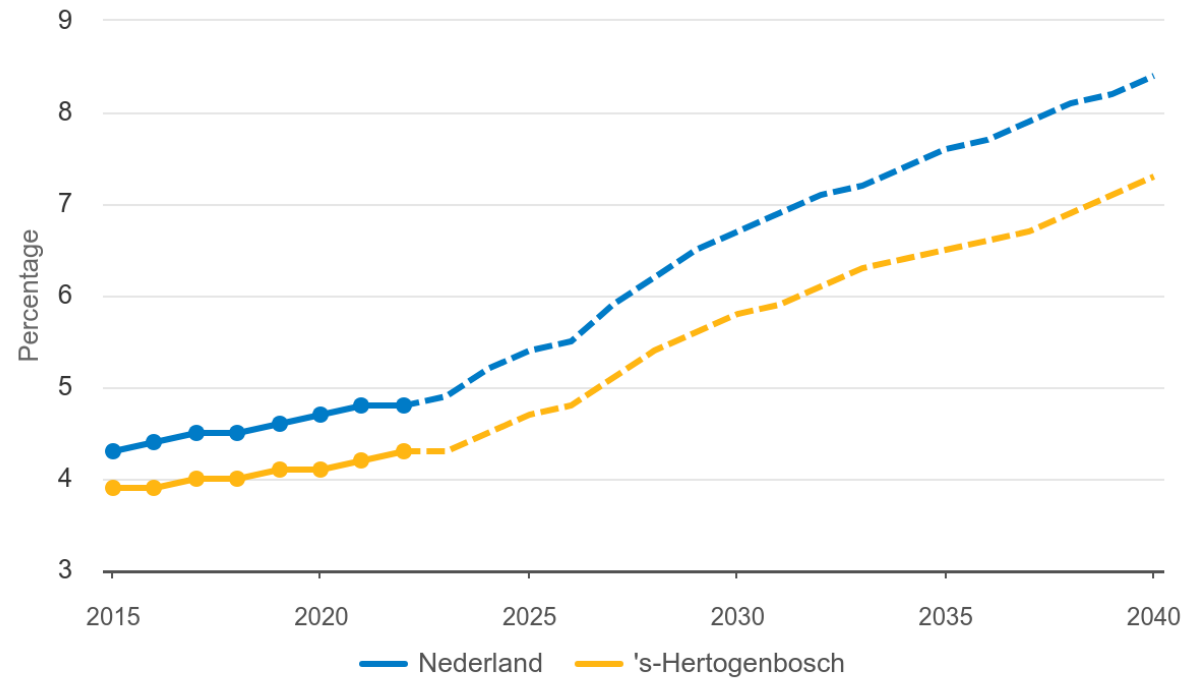
**In 2040 is 24% 65+
54% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing 's-Hertogenbosch



Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



Gemeente 's-Hertogenbosch

In 2025 is 5% 80+

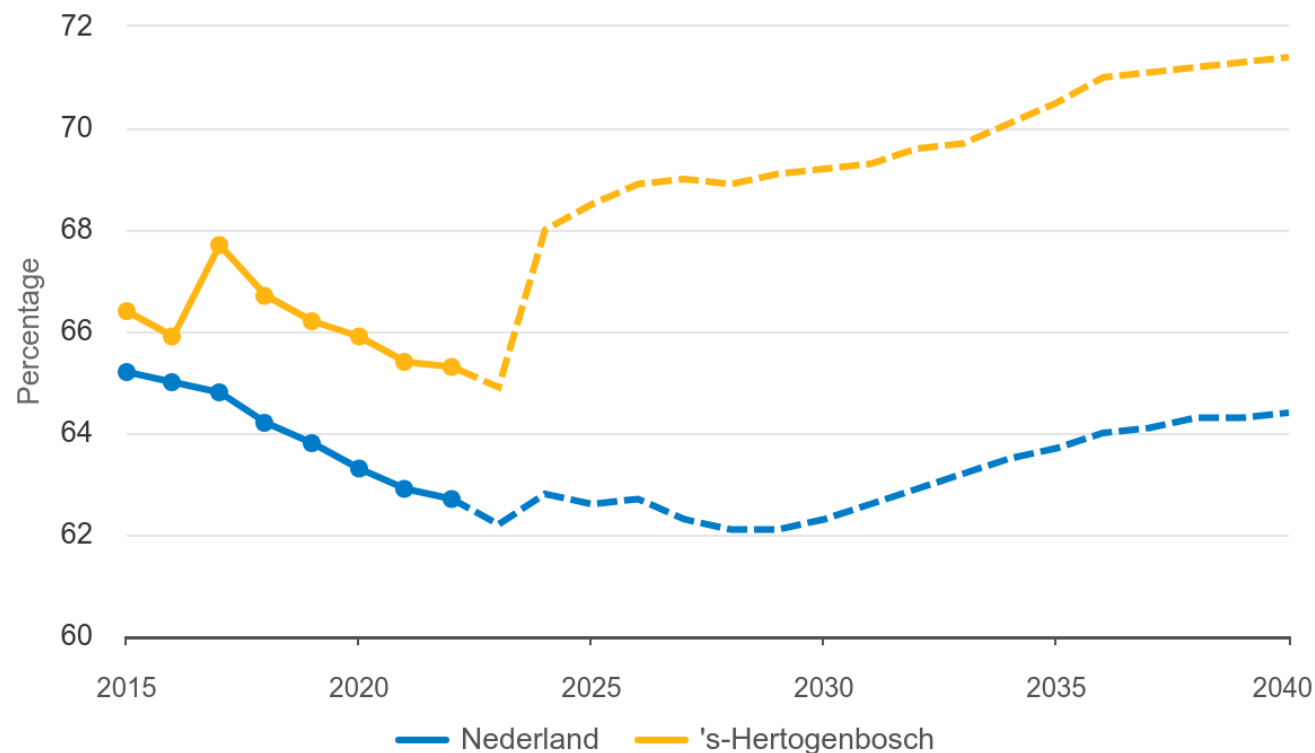
In 2040 is 7% 80+

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing 's-Hertogenbosch



Trend in eenpersoonshuishoudens van 80 jaar of ouder



Gemeente 's-Hertogenbosch

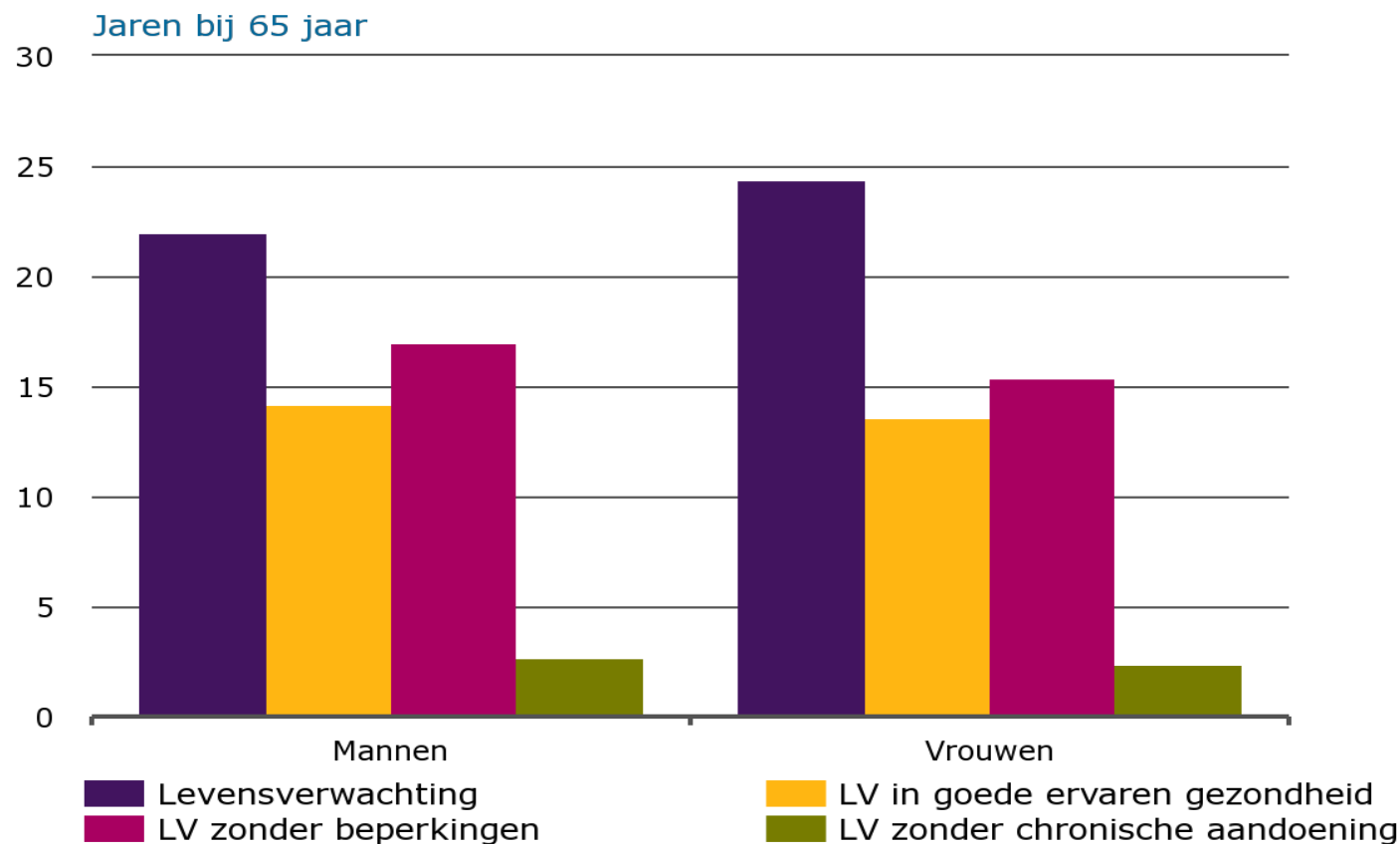
Eenpersoonshuishoudens

In 2025 69% 80+

In 2040 71% 80+

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

Bron: CBS, NIVEL, RIVM

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

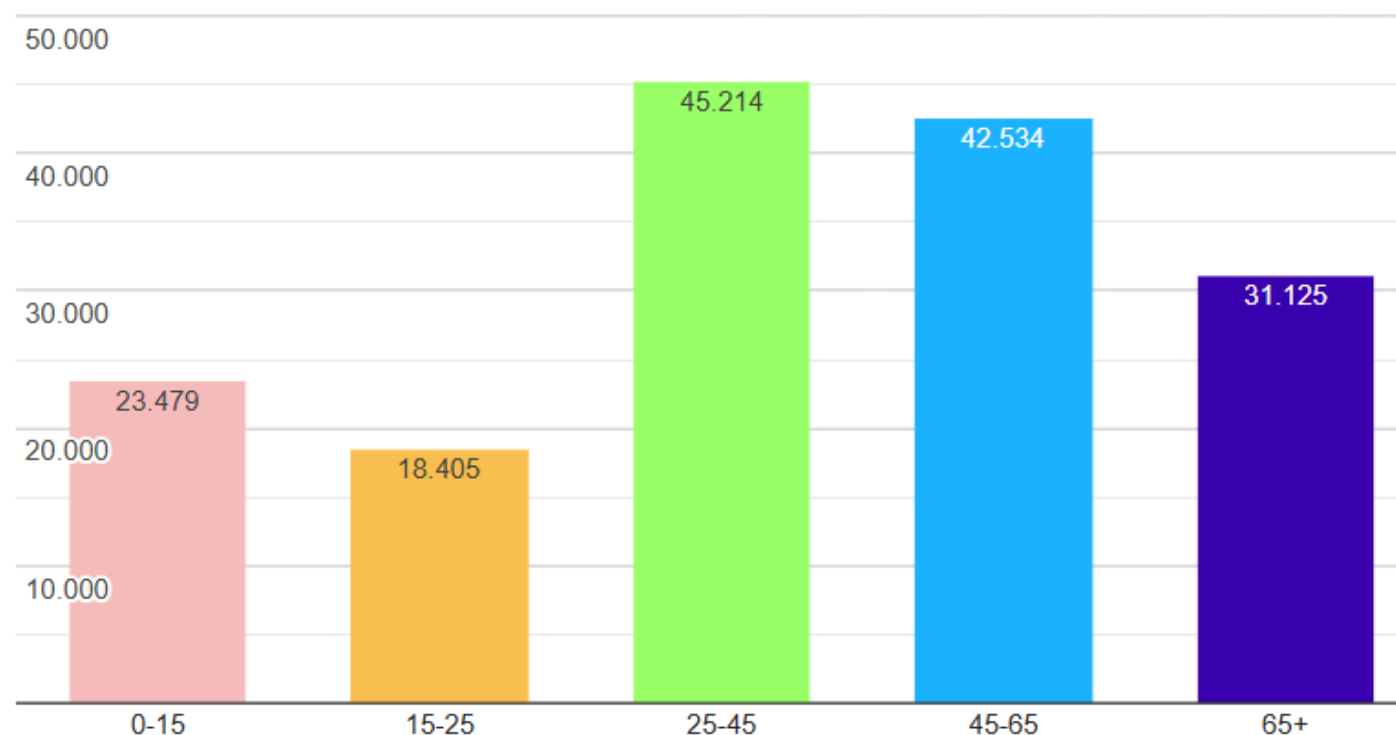
**Door vergrijzing daling beroepsbevolking:
Na 2040 op elke gepensioneerde nog 3 werkenden**

Bron: Provincie Noord-Brabant, Regiobeeld en CBS

Inwoners naar leeftijd 's-Hertogenbosch



Inwoners naar leeftijd in de gemeente Den Bosch [↗](#)



's-Hertogenbosch

In 2025 161.557 mensen

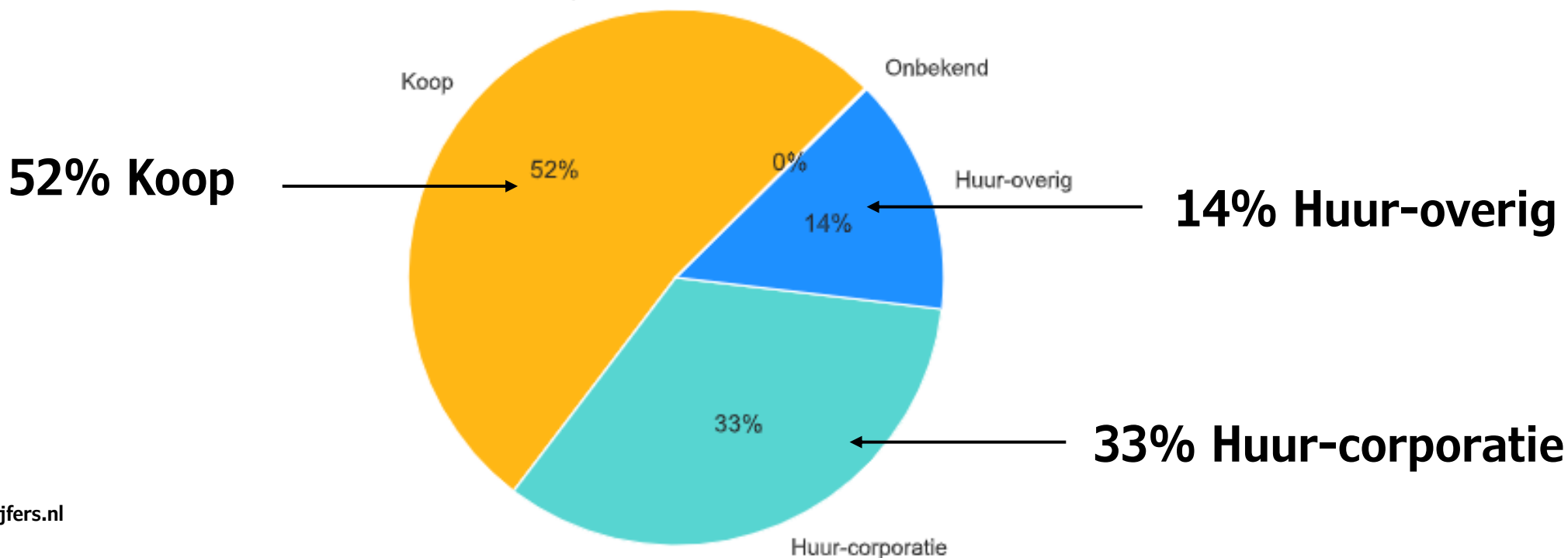
In 2024 144.192 mensen
31.125 65+ 22%

Bron: Alle cijfers.nl

Woningkenmerken in 's-Hertogenbosch



Woningkenmerken 76264 woningen in 's-Hertogenbosch Eigendom



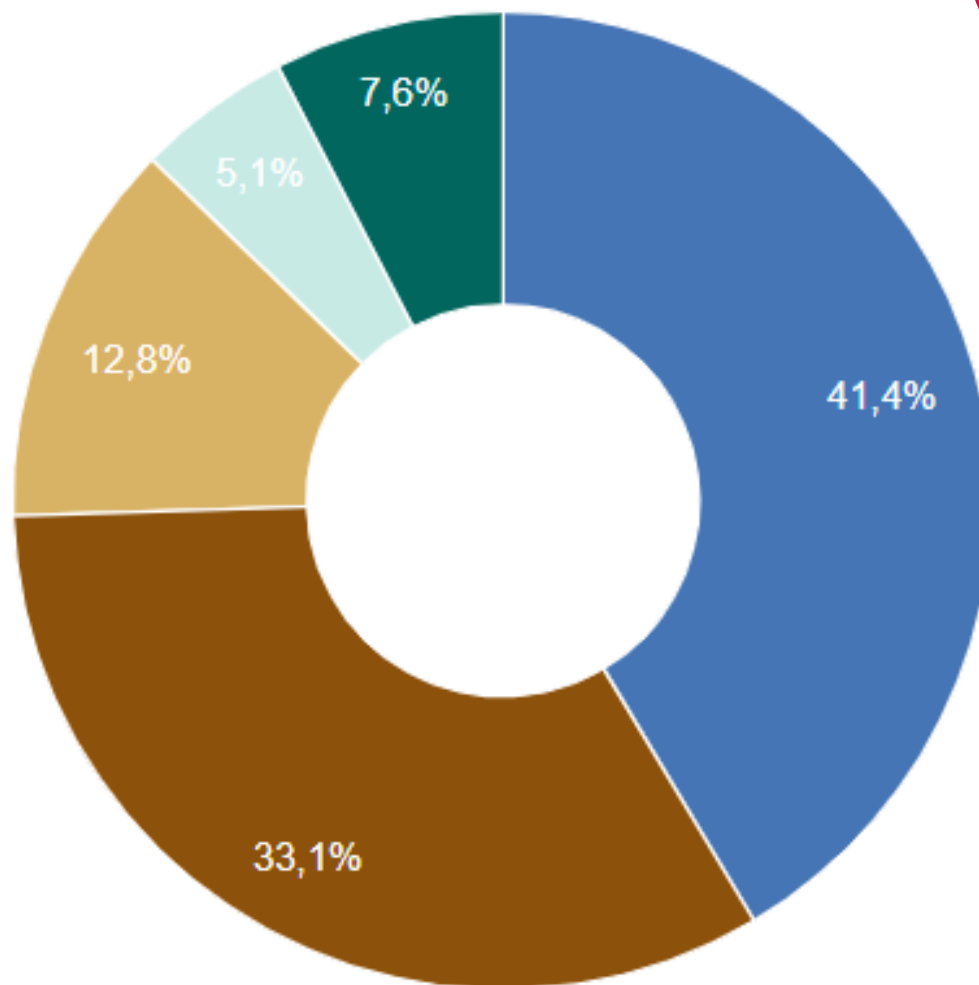
Woningkenmerken 's-Hertogenbosch



8% Vrijstaand
5% Tweekapper

13% Hoekwoning

33% Tussen of
geschakelde woning

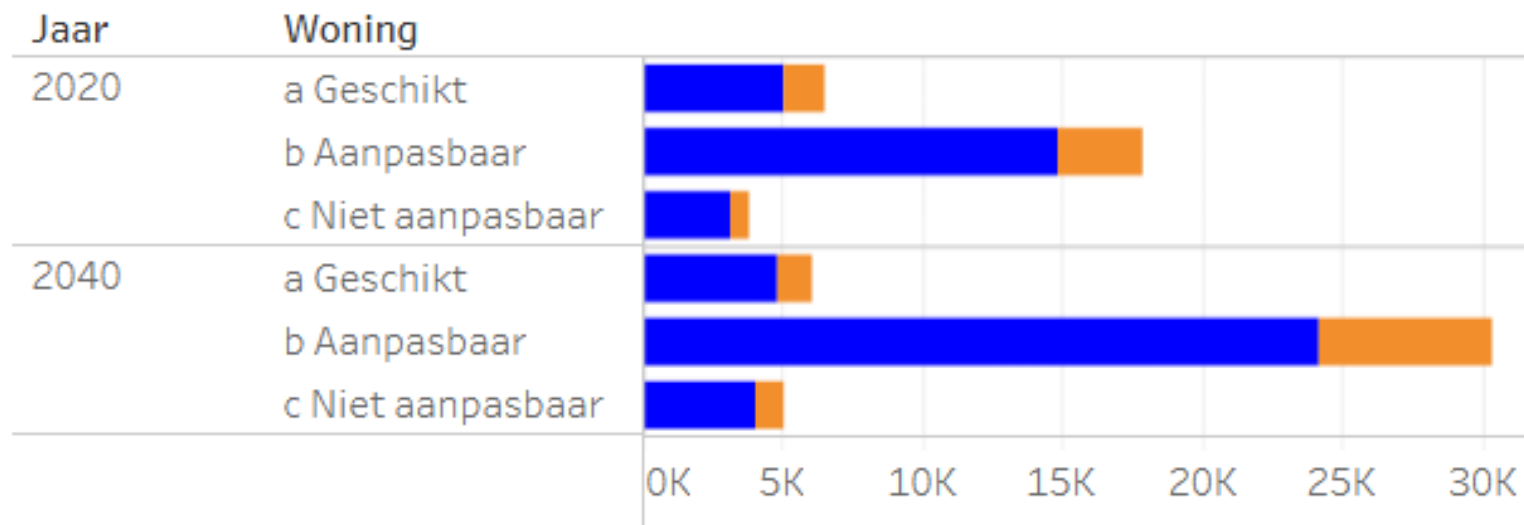


41% Appartement

Zelfstandig maar niet passend



Hoe wonen ouderen

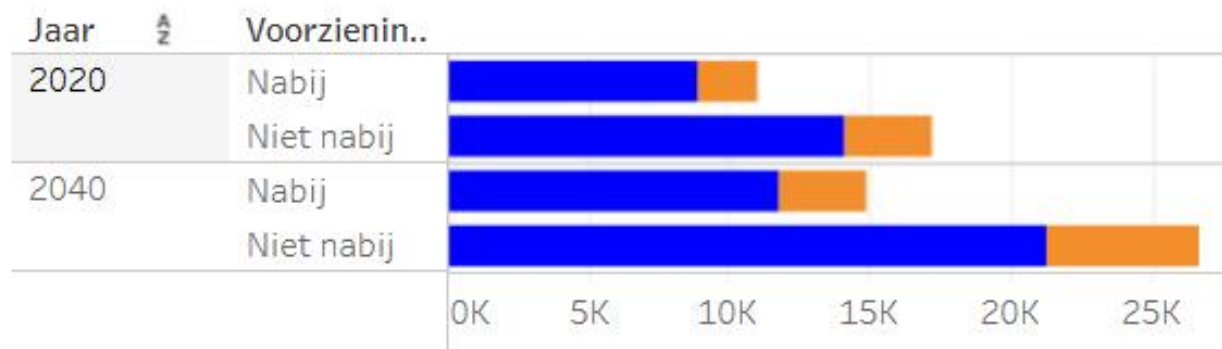


Voorzieningen in de buurt



Zijn er voorzieningen

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



■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

**Bushalte en supermarkt
Binnen 500m**

**Huisarts
Binnen 1000m**

Weinig verhuisgeneigdheid

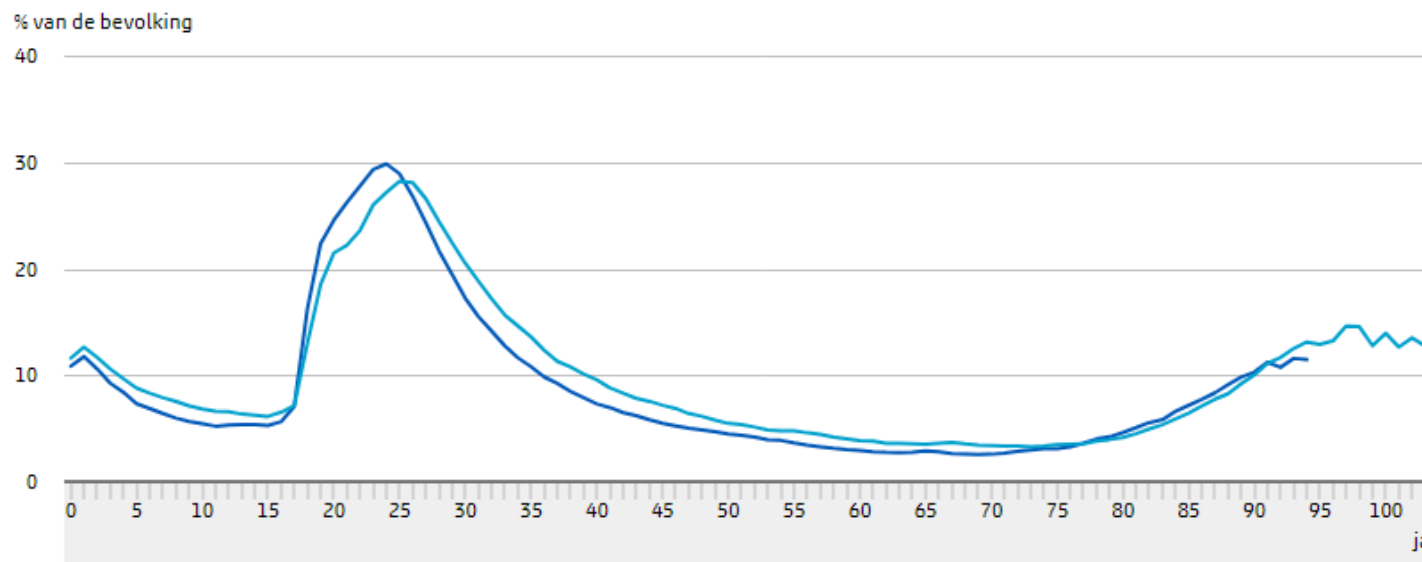


**Vanaf 75 jaar gezondheid
belangrijkste reden**

**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

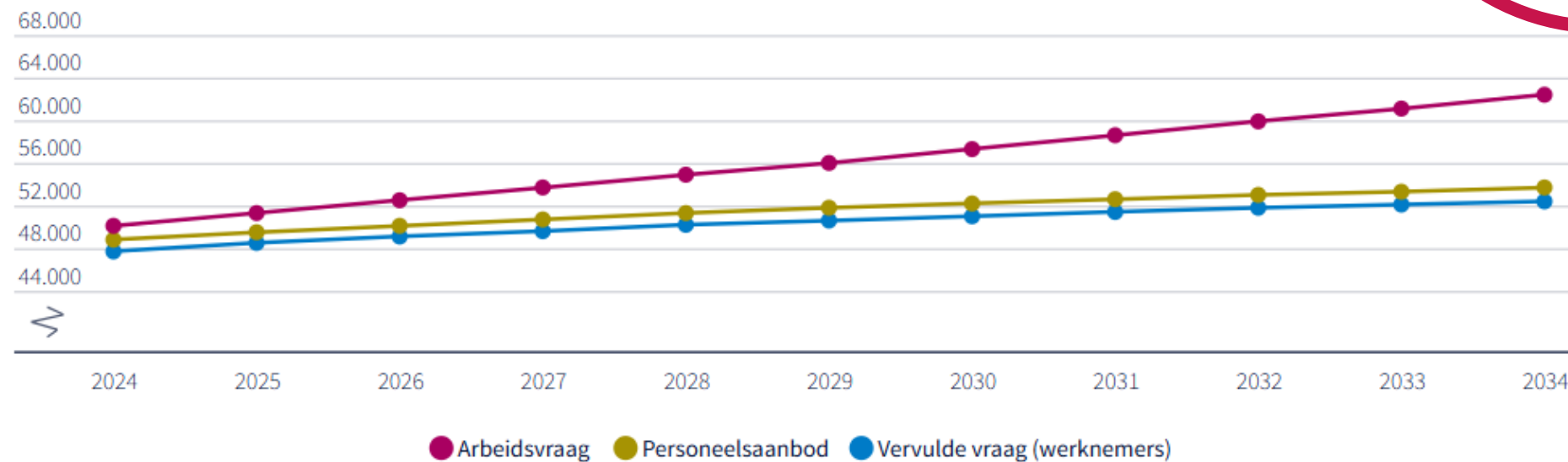
Het is geen fase die voorbij gaat



Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werknemers Noordoost-Brabant, personen



2024 - 2034 Bron: prognosemodelzw.nl

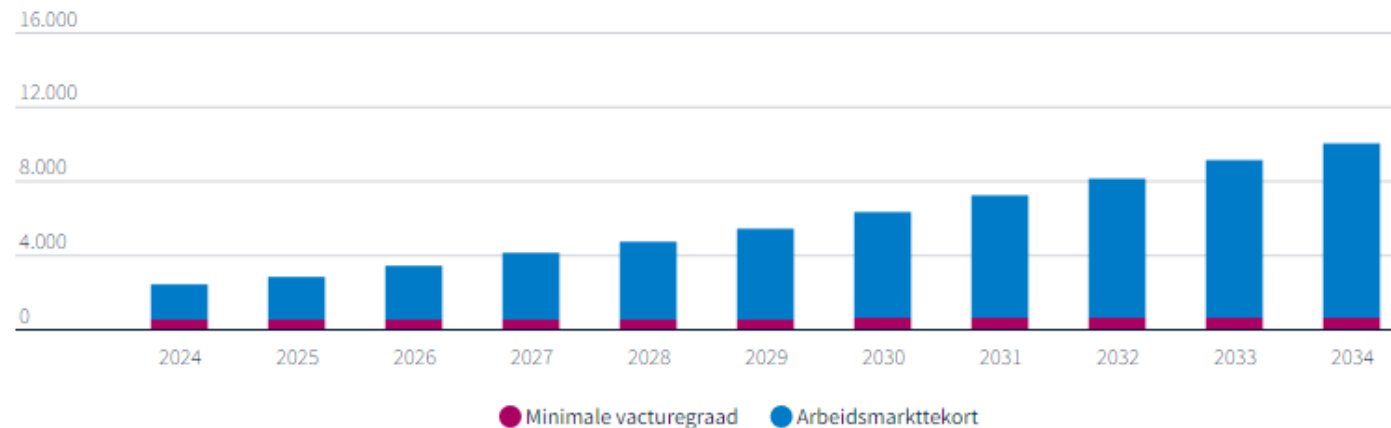
De vraag naar zorgmedewerkers is vele malen hoger dan het aanbod

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort

Noordoost-Brabant, personen



- Minimaal 1 op 4 werkenden nodig
- In 2033 7x meer vraag dan aanbod
- In 2033 verwacht tekort van 8500
- Ruim 32% medewerkers waren eind 2024 al 55+
- Stijgend tekort huisartsen, toename vraag

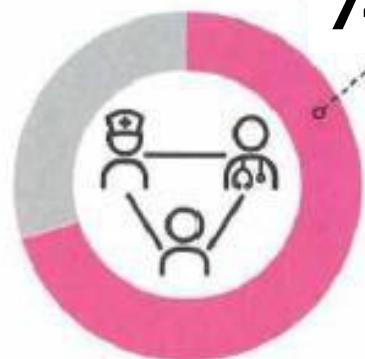
Toename alleen wonen & dementie



Dementiezorg is een uitdaging



1 op de 5 mensen
krijgt dementie



74%

74% van de mensen met dementie
woont thuis en is aangewezen op
ondersteuning vanuit de gemeente



2015 2040

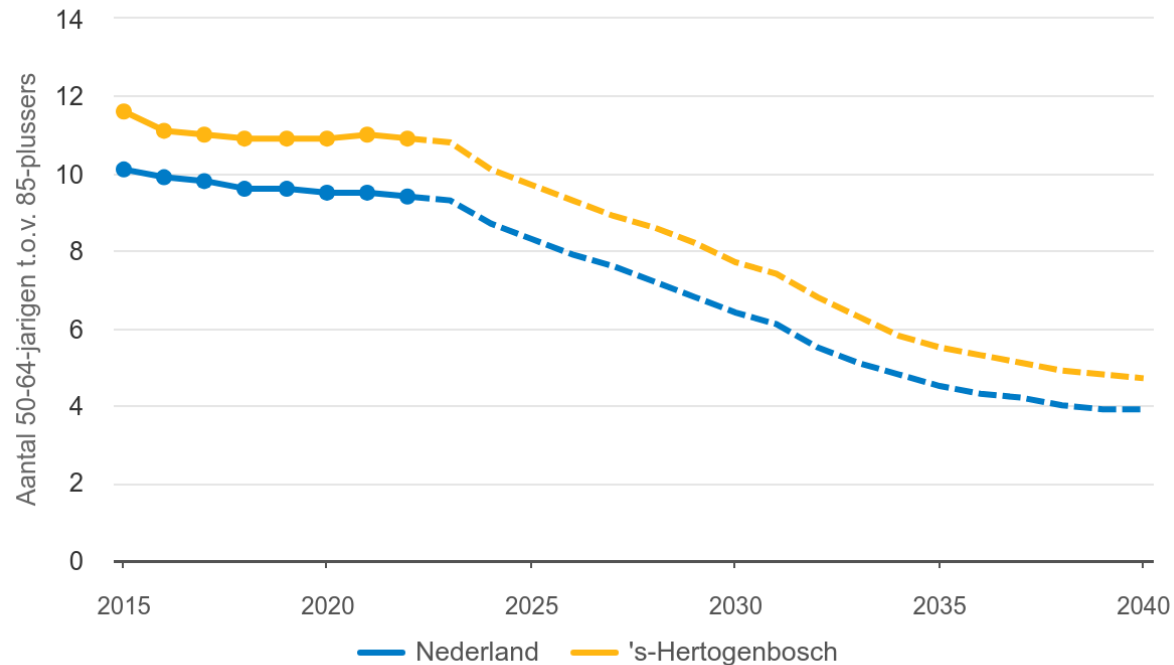
Verdubbeling van mensen met
dementie in 25 jaar

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

Potentieel mantelzorgers daalt



Trend in mantelzorgpotentieel



's-Hertogenbosch

50 – 65 jarige
mantelzorgers t.o.v. 85+

2025 10 mantelzorgers
2040 5 mantelzorgers

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
- 40.000 verpleegzorg geschikt

Nog geen 10% gerealiseerd!



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**

Op tijd in actie



Nadenken over wonen, woonomgeving en sociaal netwerk



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



- **Is uw woning leeftijd bestendig?**
- **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 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.

Bron: ING, ANBO, PBL

**Enquête
2^e bijeenkomst: Wonen**

**Aangepaste woonvorm
Gemeenschappelijk wonen
Veiligheid
Ontmoeting
Voorzieningen**

Bijeenkomst 3



- **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



Schijf van 5 in de zorg



▲ Foto ter illustratie. © Frans Paalman

Hulp in het huishouden teruggeschroefd naar eens per twee weken voor nieuwe wmo-klienten Den Bosch

DEN BOSCH - Voor ouderen in Den Bosch die straks huishoudelijke hulp vanuit de WMO mogen ontvangen, wordt deze hulp teruggeschroefd naar één keer per twee weken. Daarnaast wordt er meer eigen inzet verwacht. Door personeelstekort en meer aanvragen past de gemeente de zorg aan.

Annemarie Vissers 11-03-25, 06:00 Laatste update: 11-03-25, 08:18

Dat blijkt volgens het [Brabants Dagblad](#) uit het eindrapport 'proeftuinen huishoudelijk hulp' van de gemeente. **Doet de gemeente niets, dan 'zullen de wachtlijsten alleen maar langer worden', aldus het college.**

Als de mentale en fysieke gezondheid het toelieten, werd er ook een ergotherapeut ingezet om de zelfredzaamheid te verhogen. De kosten hiervan zijn tijdens de proef verdeeld tussen gemeente en klant. De gemeente bekijkt of ze deze vorm van hulp beter kan inzetten via regelgeving en aanbestedingen.

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
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 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

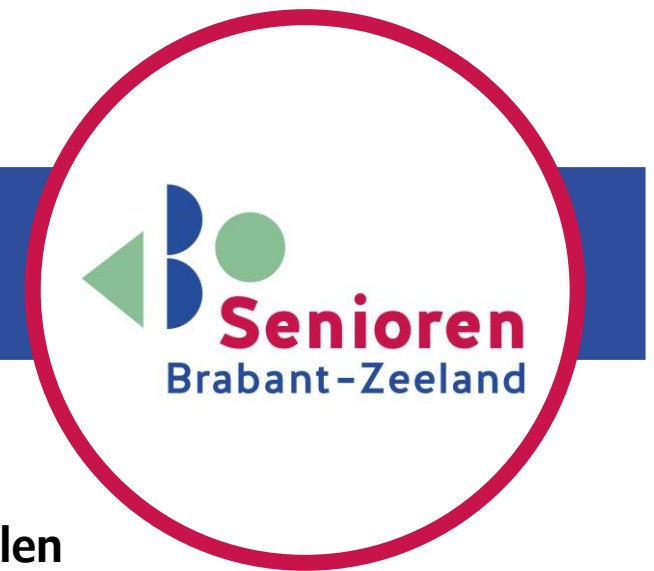
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar.
Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

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 Senioren 's-Hertogenbosch stad

Zelf aan zet



**Regie op eigen leven,
het geeft rust om te weten dat dingen geregeld zijn.**



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



Tot ziens!

Bijeenkomst 2	Toekomstig wonen begint nu	01.05.2025	14.00-16.30 uur	Helftheuvel
			20.00-22.00 uur	Schans
Bijeenkomst 3	De toekomst van de zorg is thuis	12.06.2025	14.00-16.30 uur	Helftheuvel
			20.00-22.00 uur	Schans
Bijeenkomst 3	De toekomst van de zorg is thuis	28.08.2025	14.00-16.30 uur	Helftheuvel
			20.00-22.00 uur	Schans