

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

in 's-Hertogenbosch

Samen aan de slag







Pieter & Pieterneel



www.seniorenzelfaanzet.nl



'SAMEN STERK'



Agenda Toekomst van de zorg is thuis



- **Welkom**
- **Korte terugblik bijeenkomst 1 en 2**
- **Opmaat naar bijeenkomst 3 'De toekomst van de zorg is thuis'**
- **Presentatie, Jo Caris**
- **Presentatie Vivent, Joyce van de Ven**
- **Pauze**
- **Presentatie Farent, Nazmiye Deger of Nancy van Lent**
- **Presentatie MEE, Marcel Claessens**
- **Presentatie WMO, Monique van den Broek en Erica Sluijter**
- **Afronding 3^e bijeenkomst**
- **Afsluiting Senioren 's-Hertogenbosch stad**

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



Praat vandaag over morgen



Waarom het slim is om op tijd na te denken over wonen, zorg en welzijn

Bijeenkomst 1 Bewustwording



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 | |

Kijk(je) in uw toekomst



**Hoe wordt u graag ouder?
Wat is belangrijk voor u?**

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

Passend 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 Wonen



Enquête woonwensen

49 personen ingevuld	02%	64 jaar of jonger
	09%	65-69 jaar
	30%	70-74 jaar
	22%	75-79 jaar
	37%	80 jaar of ouder

Bijeenkomst 2 Wonen



Enquête: 70% Koopwoning - 26% Huurwoning

Aantrekkelijk woning/ woonsituatie:

Woning, tuin, sociale contacten, voorzieningen, bereikbaarheid

Interesse betreft huidige woning:

Levensloopbestendig maken, mogelijkheid mantelzorgwoning

59% wil niet verhuizen of woont al levensloopbestendig

34% wil op termijn verhuizen: woning te groot, tuin, niet gelijkvloers

Wensen: Zelfde buurt (gemeente), gelijkvloers, voorzieningen in de buurt

Bijeenkomst 2 enquête sociaal netwerk



Hulp bieden

- Boodschappen
- Gezelschap
- Oppassen

Hulp nodig voor

- Computer en telefoon
- Klussen
- Vervoer

Vervolg campagne Senioren zelf aan zet

- Woonvormen
- Nabuurschap, opbouwen van sociale netwerken

Bijeenkomst 2 Wonen



1. Blijven wonen in huidige woning

Levensloopbestendig maken:

Slimme technologie:

Overige mogelijkheden:

woonscan

www.t-huiz.nl

woning delen, woning splitsen,
(pre) mantelzorg woning

2. Verhuizen

Presentatie Woningcorporatie:

Presentatie Wonen op oudere leeftijd:

Presentatie Financiële mogelijkheden:

Brabant Wonen

Viermakelaars

Rabobank

Werken aan sociaal netwerk wel nodig?



Oudere wil kind niet met zorg belasten

Twee op de drie Nederlanders willen best voor hun ouders zorgen als die op hun oude dag hulp nodig hebben. Maar! bijna de helft van de ouders wil hun kroost daar niet mee belasten. De overheid is verantwoordelijk voor de ouderenzorg, zeggen veel mensen.

overigens niet groot bij de senioren. Dat blijkt uit representatief onderzoek onder een afspiegeling van de Nederlandse bevolking dat deze krant liet doen door Panel Inzicht. Het onderzoek geeft een inkijkje in de manier waarop Nederlanders de toekomstige ouderenzorg zien.

Wil dat best. De 12 procent die dat niet wil, zegt veelal geen goede relatie met hun ouders te hebben of te ver weg te wonen. Toch zegt 46 procent van de 65-plussers de kinderen niet te willen belasten. Vier op de tien vinden het niet de taak van de kinderen.

Dat hoort Esther Hendriks, bestuurder bij belangenvereniging MantelzorgNL, vaker. „Een grotere groep ouderen die zelf nog uit de generatie komt waarin het de plicht was om voor ouders te zorgen, voelt: dat ga ik mijn kinderen niet overlaten.”

dit. „Ouderen zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren. We horen dat mensen prima voor elkaar boodschappen willen doen, maar dat medische handelingen of lichamelijke ver-

zorging – vooral intieme zorg als hulp bij douchen – een brug te ver zijn. Zowel om te krijgen als om te geven.”

Het gevolg is echter dat een van die kinderen alsnog verrassende verrassingen komt. MantelzorgNL krijgt er telefoontjes over. He komen plots in een verzorgings situatie door. Niet wilden voor dan in een groot aanpassingen derden die de



Ze zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren

‘We zijn erg verwend, we moeten meer zelf regelen’

Ouderen zullen meer zelf moeten betalen én regelen als ze meer zorg nodig hebben. Het aantal ouderen groeit zo hard dat de ouderenzorg de komende decennia niet meer te betalen is. Daarvoor

**Zelf als het kan
Digitaal als het kan
Thuis als het kan**

‘Idee dat overheid voor ouderen zorgt, is diepgeworteld’

Nederlanders praten niet graag over ouder worden, constateert ouderenbond Anbo-PCOB, op basis van eigen onderzoek. Hierdoor kunnen zowel de senioren als hun kinderen voor onaangename verrassingen komen te staan.

Ellen van Gaalen
Josselin Gordijn

„Drie generaties zijn opgegroeid met collectief betaalde ouderenzorg. Je moet bijna een culturele shift maken om onze ideeën daarover te veranderen”, stelt Patrick Jeurissen, hoogleraar betaald en toegankelijk zorg bij Radboudumc. Ons land kreeg in 1968 als eerste ter wereld professionele ouderenzorg met verzorgings- en verpleeghuizen. Daar-

Zelf, thuis, digitaal als het kan



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



Bijeenkomst 3 12 juni 2025



- 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?

ZELF AAN ZET MET JE EIGEN ZORG

thuis en in de buurt

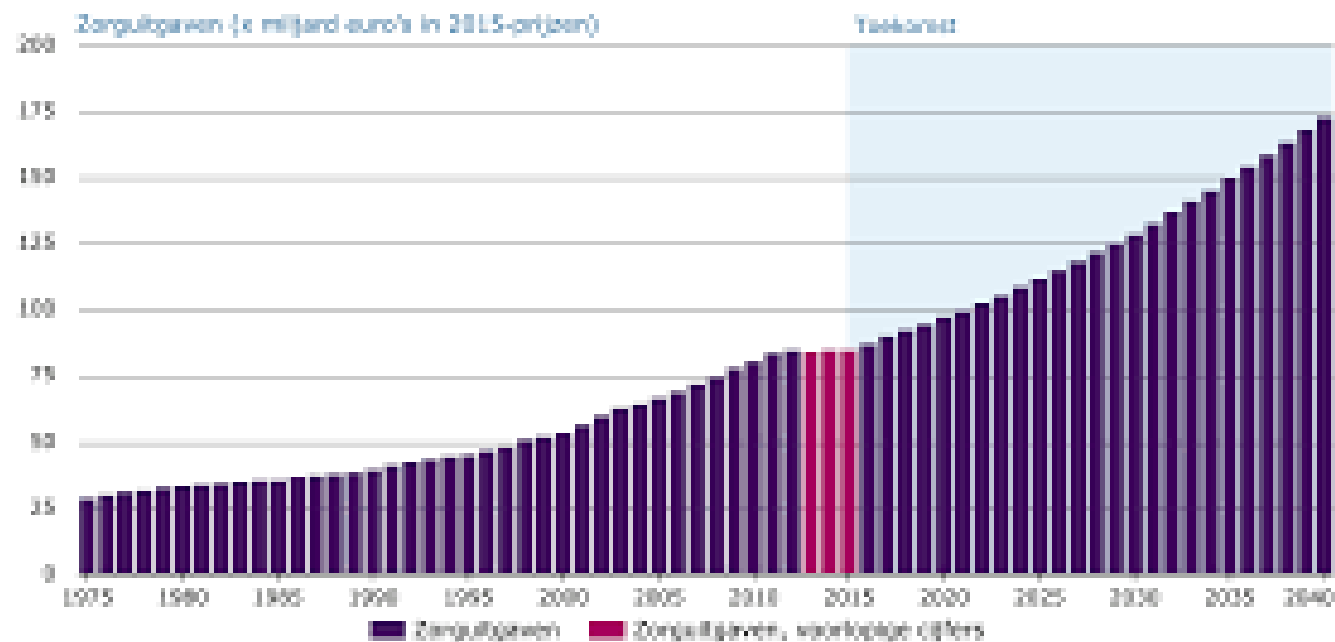
Zorg, Welzijn en Sociale Netwerken



Senioren Brabant-Zeeland (KBO) 's-Hertogenbosch
12 juni 2025
Jo Caris

Wat is er aan de hand?

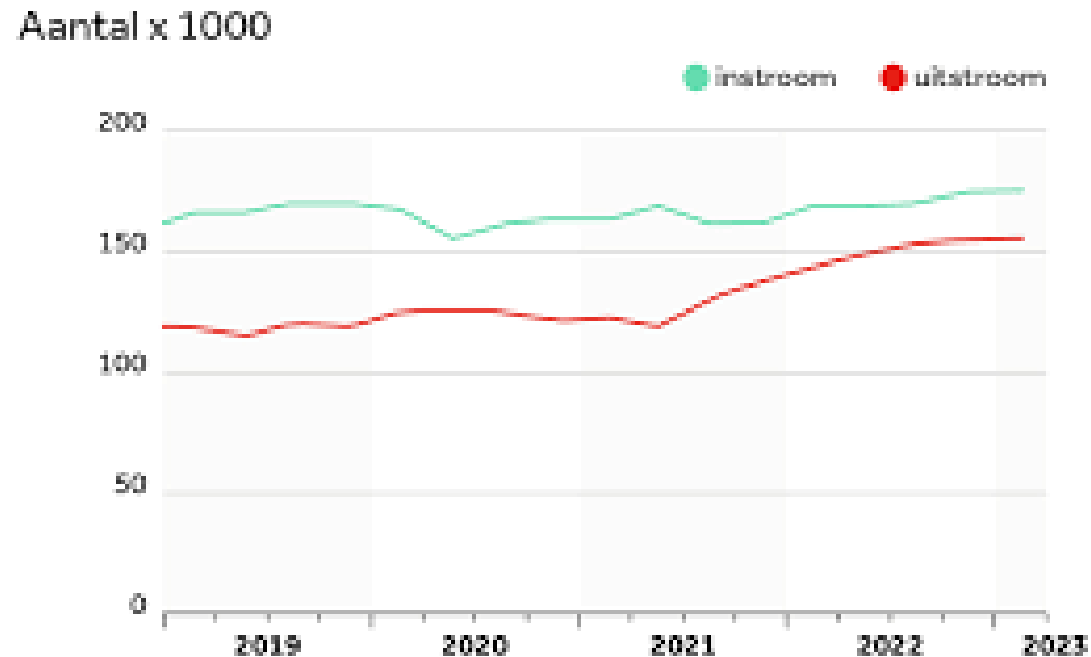
Zorgkosten



103 miljard in 2024
10% van het BBP, stijgt naar 18%

Personeel tekort

- De uitstroom (160.000) is in 2023 bijna gelijk aan de instroom (175.000).
- Er werken nu 1,2 miljoen mensen in de zorg (van de 9,8 miljoen werkenden).
- 75% werkt in deeltijd. (In andere sectoren is dat 50%).



Stijgende zorgvraag

	2022	2023	2024
• Zvw	+3 %	+6,5%	+7,4%
• Wlz	+10,8	+9,2	+9%
• Wmo	van 2019 - 2023 : + 10% kosten + 27% cliënten		
• In 2022 waren er bijna 3 miljoen ziekenhuisopnamen			
• In 2021 waren er in de Wlz 216.000 cliënten			
• In 2023 waren er in de Wmo bijna 1,3 miljoen cliënten (In Den Bosch 11.800 van de 161.500 inw.)			

Gevolg: wachttijden

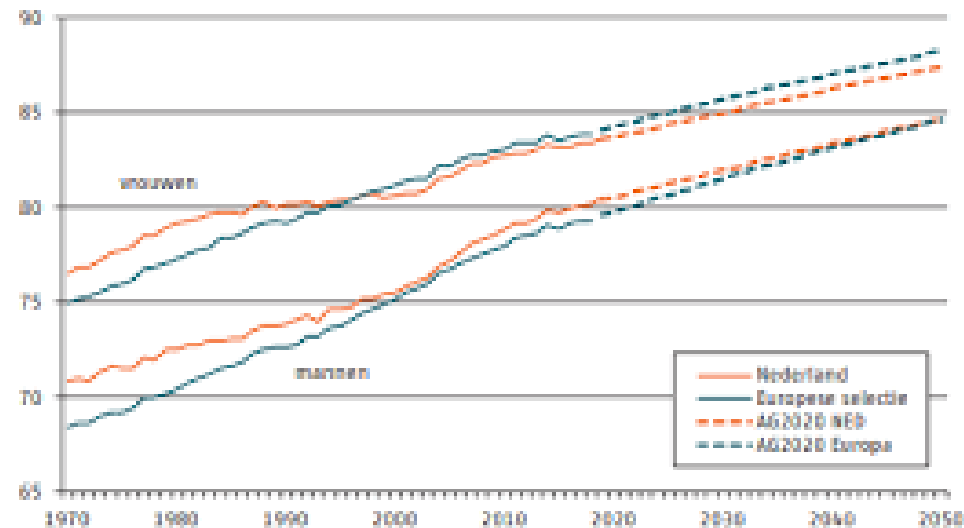
Wachttijden

- Verpleeghuis tussen 0 en 12 maanden
(122.500 mensen in een verpleeghuis, 32.000 op de wachtlijst)
- JBZ 16 dagen (oncologie) tot 76 dagen (dermatologie), geriatrie 20 dagen
- ETZ 28 dagen (cardio) tot 70 dagen (dermatologie), geriatrie 35 dagen

Vergrijzing en levensverwachting

- Van 72 resp. 77 jaar naar bijna 84 resp. bijna 90.
- Gezondere mensen en hogere zorgkosten.

(Verwachting: dalende groei vanwege welvaartsziekten.)



Grafiek 7.1 Periodelevensverwachting Nederland en geselecteerde Europese landen

Aandeel vergrijzing?

- 70% van de zorgkosten worden gemaakt in de laatste 2 levensjaren, ongeacht de leeftijd.



Oorzaken stijging van de zorgkosten

- Inflatie
- Meer mensen (waaronder ouderen, migranten etc): 44% van de groei).
 - Van 5 miljoen (in 1900) naar 18 miljoen nu.
- Groeiend aanbod in diagnose en behandeling : 56% van de groei.
- Meer vroeg-signalering.
- Toenemende vraag van patiënten/cliënten
(ook door leefstijl : 60 % overlijdt door welvaartsziekten)
- Minder sociale zorg?

Afname zelf- en samenredzaamheid

- Professionele zorg is bedoeld voor:
 1. Ernstige problemen.
 2. Die iemand zelf niet kan oplossen.
 3. Geen hulp uit de sociale omgeving.
- Toekomst : meer gericht op zelfzorg en mantelzorg.

Nieuwe initiatieven

- Mensen zijn sociale wezens en willen bij elkaar blijven.
- Mensen zijn meer dan hun ziekte of hun leeftijd.
- Daarom:
 - Welzijn op recept
 - Sociale benadering
 - Dement Talent
 - Community care
 - Van ik naar wij
 - Voorzorgcirkels

Welzijn op recept



- Integrale benadering voor bij spanningspijn, stress, vermoeidheid, angst, slapeloosheid.
- Van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.
- Activiteiten, contacten, leefstijl.

Sociale Benadering

- Gericht op het organiseren van contacten rondom mensen met een aandoening.
- Behalve familie worden ook burens, kennissen en anders geschoolden betrokken naast de professionele zorgverleners.
- Andere rollen dan die van 'patiënt' worden benadrukt
- Experiment in 8 wijken bij 670 cliënten met dementie na 4 jaar:
 - 10 maanden later naar verpleeghuis : besparing 1,6 miljoen.
 - 22.000 minder betaalde uren
 - kwaliteit van leven stijgt.

Community Care

- Zorgzame buurtgemeenschappen
- Activiteiten: kunst, cultuur, bewegen, welzijn
- Een veilige omgeving
- Mensen ondersteunen elkaar (samen redzaam)
- Blijven langer in de eigen omgeving, ook met intensievere zorg



Van Ik naar Wij

- Buurten worden gestimuleerd om gezamenlijk activiteiten te ondernemen.
- Het is niet per sé Zorggericht
- Het komt iedereen ten goede



Het kan beter met minder kosten

- We gaan van:
- Zorg naar Welbevinden.
- Patiënt/Cliënt naar Heel de mens.
- Zorgafhankelijk naar Zelfredzaam en Samenredzaam.

Alles hoeft niet: 10% minder dan is er zorg genoeg voor iedereen die het echt nodig heeft!



VIVENT
zorgt!

Waar gaan we naar toe?



Pauze



Korte pauze met koffie of thee

Wijkpleinen 's-Hertogenbosch

Wat is een wijkplein?

- Een plek waar je terecht kunt met vragen over je persoonlijke leven
- Ondersteuning bij wonen, zorg, administratie en geldzaken
- Voor inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch
- Er zijn 9 wijkpleinen, onderdeel van Farent

Waarvoor kun je terecht?

- Vragen over wonen, zorg, administratie en geldzaken
- Hulp bij formulieren en digitale aanvragen
- Informatie over mantelzorg, vrijwilligerswerk, vervoer en activiteiten

Ondersteuning van vrijwilligers

Vrijwilligers helpen bij:

- Lezen van officiële brieven
- Invullen van formulieren
- Telefonisch contact met instanties

Alles wat je bespreekt is vertrouwelijk

De vrijwilligers worden ondersteund door een wijkplein- coördinator.

Spreekuren en samenwerking

Diverse organisaties houden spreekuren in het Wijkplein zoals Farent, MEE, Sociaal Raadslieden en woningcorporaties

Geen afspraak nodig.

Wanneer kom je naar het Wijkplein?

- Je hebt een brief gekregen die je niet begrijpt
- Je weet niet waar je hulp kunt vinden
- Je hebt vragen over zorg of geldzaken
- Of je zoekt iemand die even met je meedenkt

Hoe werkt het?

- Je loopt binnen zonder afspraak
- Je wordt ontvangen door een vrijwilliger
- We helpen direct of verwijzen door naar het Gebiedsteam
- Alles wat je bespreekt is vertrouwelijk

Hoe werkt het?

Mevrouw A kwam langs met een ingewikkelde zorgbrief. Binnen 15 minuten hielp een vrijwilliger haar begrijpen wat er nodig was en vulde samen met haar het formulier in.

Meer weten of langskomen?

- Kijk op www.farent.nl/wijkpleinen
- Of loop gewoon eens binnen bij een Wijkplein in de buurt
- Openingstijden vind je op de website
- De koffie staat klaar!





Welkom bij MEE De Meent Groep

meedoen mogelijk maken

MEE

DE MEENT
GROEP

ONZE VISIE:
Iedereen moet
mee kunnen doen



Voor mensen met een beperking

MEE is er voor iedereen die door een beperking een vraag of probleem heeft.



Bijzondere expertise bij leven met een niet-zichtbare beperking

Inclusieve samenwerking

Met gemeenten, instanties & hulpverleners



Cliënt- ondersteuning

Zo noemen wij onze
individuele hulp





Naast en met de cliënt

MEE ondersteunt cliënten om zélf hun oplossing te bedenken. Waar kan samen met hun netwerk. Zo ontstaat er een duurzame oplossing, waardoor de cliënt minder snel terugvalt.

Altijd de best passende ondersteuning

Met duurzame resultaten tot gevolg



Door het betrekken van het netwerk van de cliënt is onze hulp tijdelijk

Dit levert het op

- Verhoogde zelfredzaamheid
- Minder afhankelijk van professionals
- Minder beroep op betaalde voorzieningen en zorg
- Minder terugval door betrekken van het sociaal netwerk
- Hulp vanuit netwerk dichtbij





Een onafhankelijk cliëntondersteuner versterkt de positie van een cliënt, in contact met instanties, als deze hulp of zorg nodig heeft of daar iets in wil veranderen

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Voor extra meedenkkracht en/of belangenbehartiging

Voor overzicht zorgen

Er voor de cliënt zijn als deze het niet eens is met een beslissing. Of ontevreden is over de zorg die hij krijgt

Helpen bij het stellen van vragen en het bedenken van oplossingen

Weet de weg naar hulp, zorg en hulpmiddelen; helpen bij het regelen ervan

Ondersteunen bij een aanvraag voor een Wlz-indicatie

Geven van informatie en advies

Helpen bij gesprekken met bijvoorbeeld gemeente, zorgaanbieder of zorgkantoor

Bespreken van de vraag en situatie met de cliënt. Ervoor zorgen dat de cliënt goed wordt gehoord en dat het probleem duidelijk is.

Onafhankelijke cliëntonder- steuning



<https://www.meedemeentgroep.nl/over-mee/folders-en-films/films-voor-cli%C3%ABnten/co-cli%C3%ABnten-over-hun-cli%C3%ABntondersteuner-van-mee>

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Iedereen heeft er recht op



Professioneel en
onafhankelijk van
indicatiestellers en
zorgaanbieders

Cursussen & bijeenkomsten

Collectief antwoord op individuele cliëntvragen

Wat verandert er
als je kind met een
beperking 18 jaar
wordt

Zelfstandig
wonen

Wet
langdurige
zorg

Omgaan met
autisme voor
ouders en
broertjes en
zusjes

Vrienden
maken,
vrienden
houden



Servicepunt

Gratis en zonder verwijzing voor mensen met een beperking, hun naasten en professionals. Bereikbaar maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur



Telefoonnummer:
088 - 465 35 55



E-mail:
mee@meedemeentgroep.nl



Meer informatie
Kijk op: **www.meedemeentgroep.nl**

Wmo

(Wet maatschappelijke ondersteuning)



Kernopdracht Wmo

De Wmo wilt dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig meedoen in de samenleving.

DE SAMENLEVING

MEEDOEN

IS BELANGRIJKER

DAN WINNEN



loesje@loesje.nl
www.loesje.nl

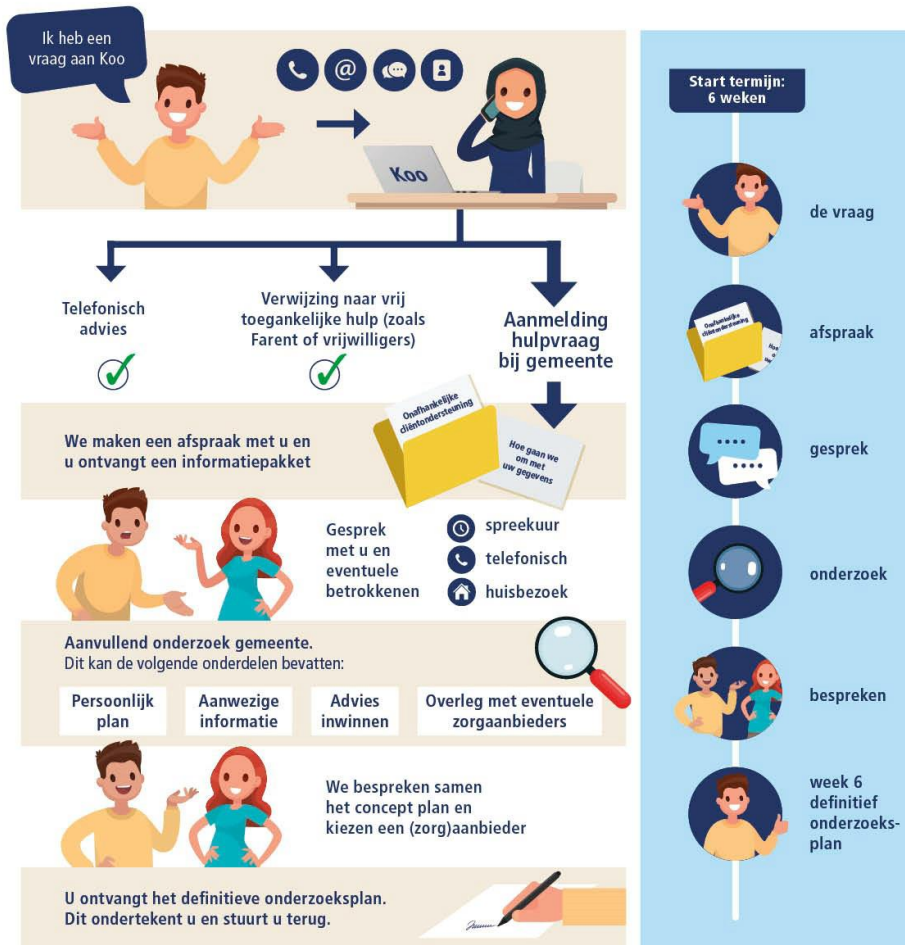
Hoe wil de Wmo dat bereiken?

- Inwoners in eigen kracht te zetten
- Betrekken sociaal netwerk
- Gebruik maken van vrij toegankelijke en/of algemene voorzieningen
- Daar waar geen andere oplossingen zijn, Wmo maatwerkvoorzieningen inzetten.

Hoe pakken we samen uw hulpvraag op?



U heeft een vraag voor hulp of ondersteuning bij Koo gesteld. Bijvoorbeeld voor aanpassingen in huis, jeugdhulp of begeleiding. Koo heeft uw vraag doorgegeven aan de gemeente. Samen onderzoeken we wat nodig is. Hieronder ziet u wat u kunt verwachten en hoe lang het duurt.



Brief met besluit

Is er gespecialiseerde hulp nodig?

Binnen twee weken na ontvangst van het ondertekende onderzoeksplan volgt het besluit. Hiermee kan de hulp gestart worden. We houden samen in de gaten of de hulp tot het gewenste resultaat leidt.

Termijn: + 2 weken

Het onderzoek

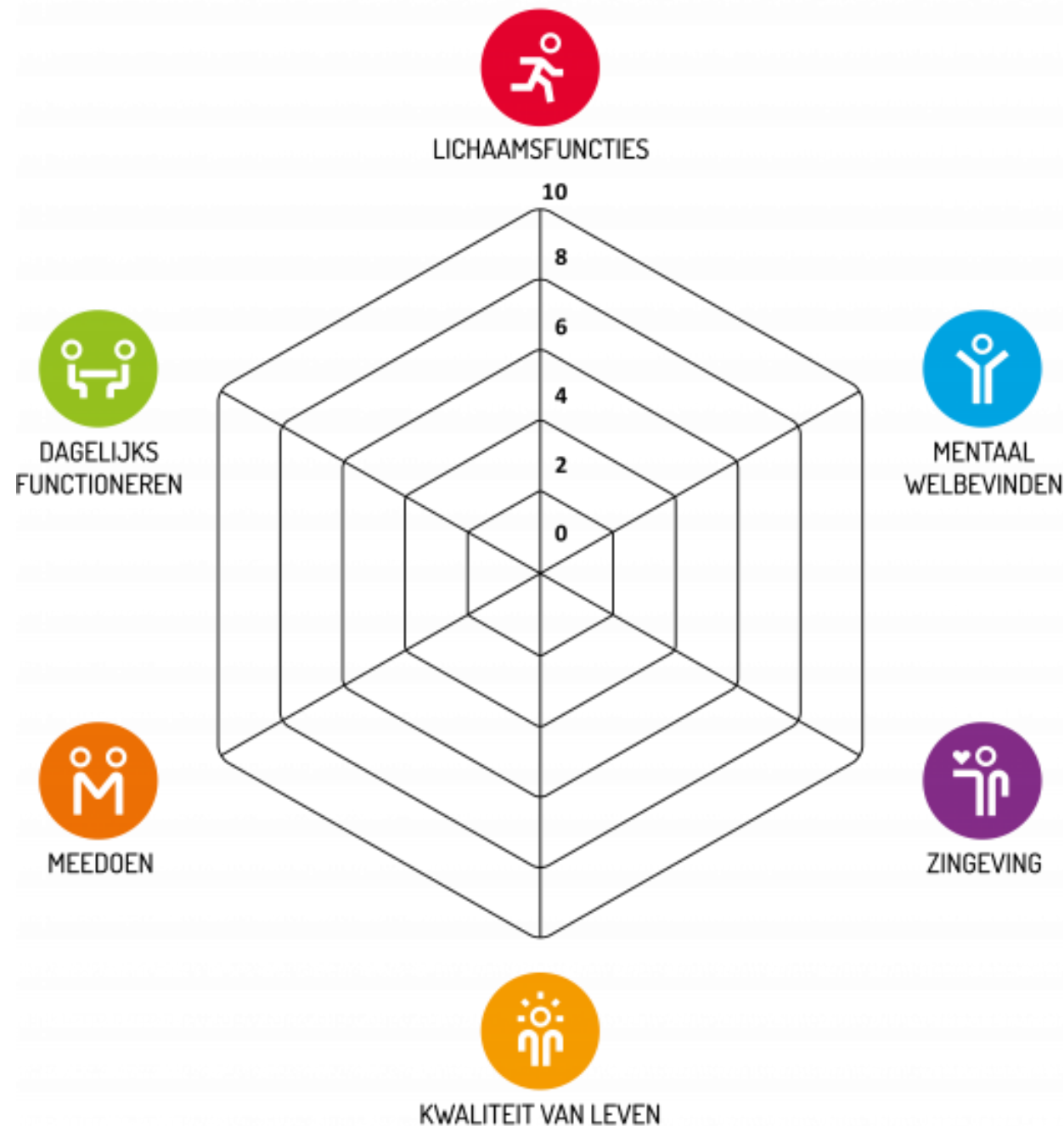


- Dossieronderzoek
- Een keukentafelgesprek / telefonische uitvraag
- Een inwoner kan zelf ondersteunende documenten aanleveren bv. van behandelend therapeut of specialist.
- Aanvullende (medische) documentatie opvragen
- Medisch advies van een onafhankelijke arts
- Verzamelde informatie langs wet- en regelgeving leggen (Wmo, beleid, andere wetten)

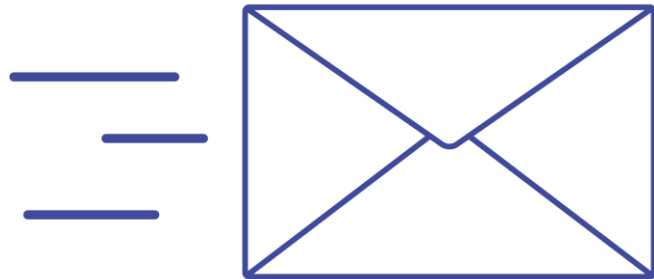
Bespreekpunten tijdens het zgn.

“keukentafelgesprek”

- Lichamelijke functioneren
- Psychisch functioneren
- Dagelijks functioneren (ADL)
- Sociaal netwerk
- Daginvulling
- Financiën
- Wonen
- Zingeving



Oplossing / onderzoeksplan



- Kan iemand het zelf oplossen of met inzet van het netwerk?
- Van welke voorliggende voorzieningen kan iemand gebruik maken?
- Kan iemand beroep doen op andere wet- en regelgeving?
- Toetsen a.d.v. Wmo beleid.

Als de situatie in kaart is gebracht, wordt een onderzoeksplan opgesteld en digitaal verstuurd aan de inwoner. Inwoner leest dit onderzoeksplan door en stuurt het digitaal ondertekent terug. Dan pas spreken we van een aanvraag.



Wmo maatwerkvoorzieningen:

- Hulp bij het huishouden
- Vervoersvoorzieningen
- Woonvoorzieningen
- Rolstoelvoorzieningen
- Hulpmiddelen
- Begeleiding
- Dagbesteding
- Respijtzorg
- Beschermd wonen



Vervoersvoorzieningen

-Scootmobiel

-Driewiel fiets

-Aangepaste auto

-Regiotaxi



REGIOTAXI 
'S-HERTOGENBOSCH samen met **Bravo** 



Woonvoorzieningen

- Traplift
- Onderrijdbare keuken
- Badkameraanpassing





Rolstoelvoorzieningen

-Transportrolstoel

-Rolstoel + handbike

-Sportrolstoel (tennis)



Hulpmiddelen

-Kinderduw wandelwagen

-Buggy

-Tillift

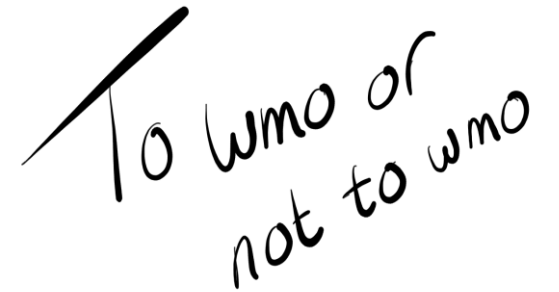
- Douche-toiletstoel



Besluit; afwijzing of toekenning?

Afwijzingsgronden

- Inwoner is in staat om op eigen kracht of met inzet van het netwerk een oplossing te realiseren.
- Er is geen noodzaak voor de gevraagde voorziening of ondersteuning.
- Inwoner kan gebruik maken van voorliggende en/of algemeen gebruikelijke voorzieningen.
- Voorzienbaarheid



To wmo or
not to wmo



Besluit

De inwoner ontvangt een brief over het besluit van de gemeente. Dit kan een toewijzing of een afwijzing zijn. In het geval van een afwijzing kan de inwoner in bezwaar gaan.

In dit besluit, ook wel beschikking genoemd, staan alle afspraken, welke hulp of voorziening de inwoner krijgt en voor welke periode.



Eigen Bijdrage

Eigen bijdrage wordt geïnd door het CAK
(Centraal Administratiekantoor, Den Haag)

Op dit moment is de eigen bijdrage afhankelijk van de situatie maximaal € 21,- per maand. In 2027 mogelijk weer inkomensafhankelijk.

Inwoners die onder het minimabeleid vallen van de gemeente betalen geen eigen bijdrage.

Einde

Bedankt voor uw aandacht!

Bijeenkomst 3 Zorg 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**

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?

HUIDSIEREN

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 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

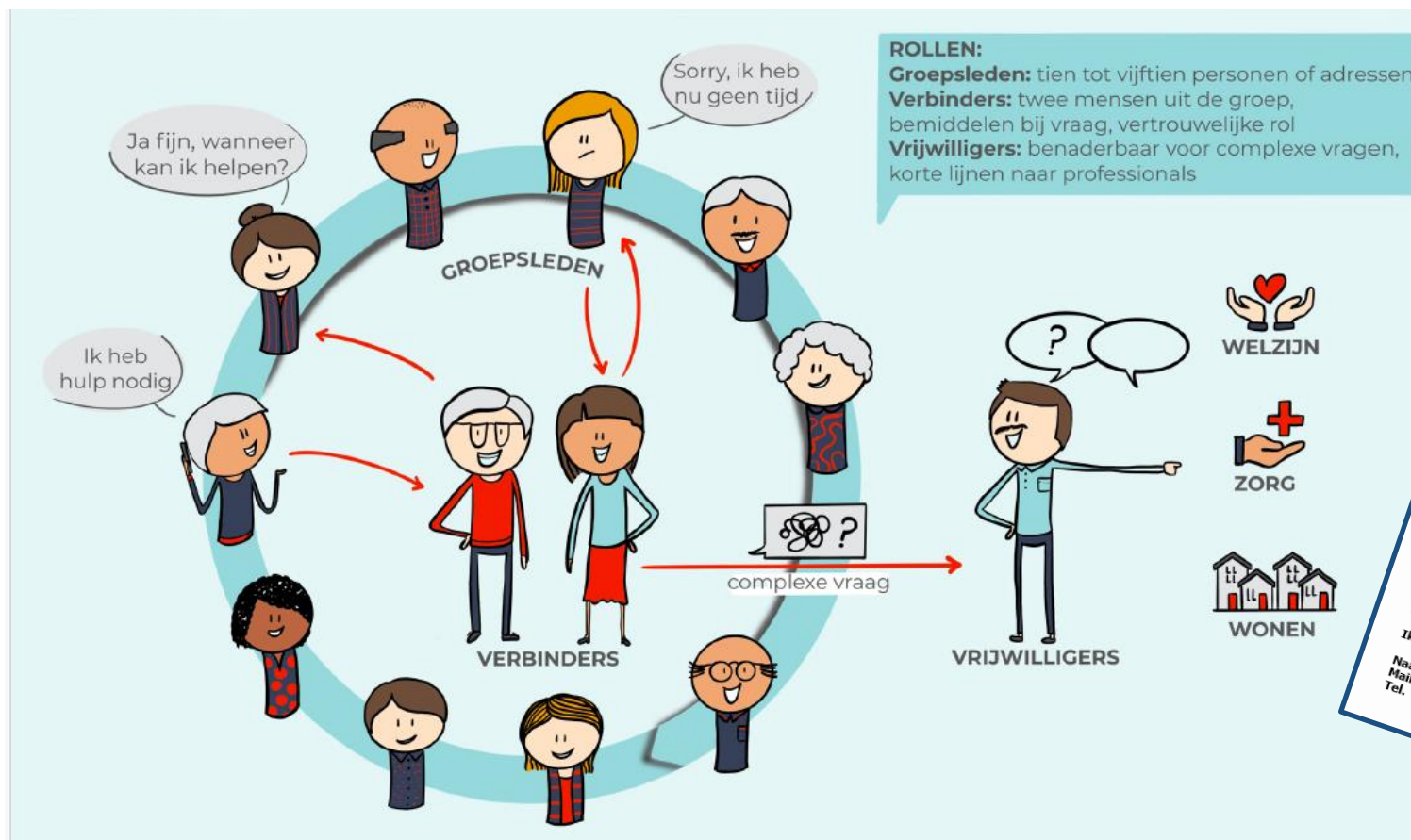
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar. Je dochter helpt met oogdruppels.

Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?



Sociale netwerken, nabuurschap, omzien



Interesse in voorzorgcirkels

Ik heb interesse in een informatiebijeenkomst betreft voorzorgcirkels

Naam
Mail
Tel.

Ik heb interesse in een informatiebijeenkomst betreft voorzorgcirkels

Naam
Mail
Tel.

Ik heb interesse in een informatiebijeenkomst betreft voorzorgcirkels

Naam
Mail
Tel.

Ik heb interesse in een informatiebijeenkomst betreft voorzorgcirkels

Naam
Mail
Tel.

Ik heb interesse in een informatiebijeenkomst betreft voorzorgcirkels

Naam
Mail
Tel.

Hoe werkt nabuurschap



- **Het start in de eigen buurt, ca. 8-15 mensen 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 aan te geven wanneer het een keer niet uitkomt om te helpen**
- **Voor complexe vragen is er de vrijwilliger die contacten heeft met welzijn, zorg, corporatie en/of gemeente**

Vitaliteit, versterk je netwerk!



In beweging blijven
Op de hoogte blijven
Onder de mensen blijven

Regie, de grootste factor voor gelukkig zijn
Het geeft rust te weten dat dingen geregeld zijn ook als er beperkingen zijn



Tot ziens!

Bijeenkomst 4 De Gemeente aan het woord

28.08.2025

14.00-16.30 uur Helftheuvel

~~19.30-22.00 uur Schans~~