



W E L K O M !

Praat vandaag over morgen



Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen



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.



Woonwensen formulier



Inventarisatie woonwensen

Deze inventarisatie is bedoeld om de (woon)wensen van senioren in kaart te brengen, de uitkomsten zullen worden gebruikt voor een vervolg op deze avond.

Wat is uw leeftijd ☐ Jonger dan 65 ☐ 65 – 69 ☐ 70 – 74 ☐ 75- 79 ☐ 80 of ouder	Heeft u een samenwonende partner ☐ Ja ☐ nee Hoe woont u? ☐ huurwoning van ☐ huurwoning anders ☐ koopwoning
In welk type huis woont u nu? ☐ vrijstaand ☐ hoek/tussenwoning ☐ bovenwoning/appartement ☐ mantelzorgwoning	Bent u tevreden over uw huidige woning? ☐ Ja en ik denk niet over verhuizen ☐ Ja maar ik wil op termijn verhuizen ☐ Nee en ik wil verhuizen
Wat vindt u aantrekkelijk aan uw huidige woning/woonsituatie ☐ Woning en tuin ☐ Woonomgeving (veiligheid, groen) ☐ De buurt/sociale contacten ☐ Voorzieningen en bereikbaarheid ☐ Ontmoetingsmogelijkheden/activiteiten ☐ Overige	Waarom bent u niet (helemaal) tevreden over uw woning ☐ Mijn woning is te groot ☐ Slaapkamer/badkamer niet gelijkvloers ☐ Tuin is te veel werk ☐ Ver weg van winkels/voorzieningen ☐ Vrienden en familie te ver weg ☐ Anders
Zou u uw huidige woning levensloop geschikt willen maken? ☐ Ja, ik ben erg gehecht aan huidige woonplek ☐ Ja, maar hangt af van kosten ☐ Nee, dan zou ik liever verhuizen ☐ Anders ☐ Mijn woning is al levensloop geschikt	Wat vindt u nodig om in uw huidige woonomgeving te kunnen blijven wonen? ☐ Veiligheid van woning en buurt ☐ Ontmoetingsplekken op loopafstand ☐ Activiteiten in de buurt ☐ Zorgpost/informatiepunt ☐ Groen en wandelmogelijkheden ☐ Openbaar vervoer/vervoersvoorziening ☐ Bereikbaarheid winkels/voorzieningen
In hoeverre heeft u interesse om bij uw huis de volgende mogelijkheden te onderzoeken? ☐ Woningaanpassing ☐ Mantelzorgwoning ☐ Erfdeling ☐ Een deel van de woning verhuren ☐ Woningplitsing ☐ Tijdelijk wonen in een bijgebouw	Welke woonvorm spreekt u aan? ☐ Huurwoning ☐ Koopwoning ☐ Wonen in een buurt met oud en jong ☐ Een vorm met gemeenschappelijke voorzieningen ☐ CPO (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap) ☐ Overige

Wat maakt dat u de stap naar verhuizen zou willen zetten ☐ Te grote woning/tuin ☐ Niet onderhoudsvriendelijk ☐ Te weinig contacten in de buurt ☐ Afname sociaal netwerk ☐ Te weinig voorzieningen in de buurt ☐ Beperking van mobiliteit door ongeval of ziekte ☐ Zorgafhankelijkheid van uzelf of uw partner ☐ Ziekte of overlijden van partner of sociaal netwerk ☐ Overige	Indien u overweegt te verhuizen, waarnaar gaat uw voorkeur: ☐ In de eigen buurt blijven wonen ☐ In gemeente ☐ Anders..... Welk woonsituatie heeft uw voorkeur: ☐ Levensloopbestendige woning met tuin ☐ Appartement ☐ Woonvorm met gezamenlijke tuin ☐ Woonvorm met gezamenlijke huiskamer/keuken ☐ Wonen met familie ☐ Anders																		
Welke hulp zou u in de toekomst nodig kunnen hebben, waar wilt u zelf eens iemand helpen? <table><thead><tr><th>Misschien nodig</th><th>Kan ik mee helpen</th></tr></thead><tbody><tr><td>☐ Met de boodschappen</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Met de administratie of post</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Goed gezelschap, samen koffie drinken</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Vervoer, ergens naar toe</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Praktische zaken, zwaar tillen, lamp indraaien, vuilnis buiten zetten</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Hulp met telefoon of de computer</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Even oppassen op kind of iemand die niet meer alleen kan zijn</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐ Anders</td><td>☐</td></tr></tbody></table>		Misschien nodig	Kan ik mee helpen	☐ Met de boodschappen	☐	☐ Met de administratie of post	☐	☐ Goed gezelschap, samen koffie drinken	☐	☐ Vervoer, ergens naar toe	☐	☐ Praktische zaken, zwaar tillen, lamp indraaien, vuilnis buiten zetten	☐	☐ Hulp met telefoon of de computer	☐	☐ Even oppassen op kind of iemand die niet meer alleen kan zijn	☐	☐ Anders	☐
Misschien nodig	Kan ik mee helpen																		
☐ Met de boodschappen	☐																		
☐ Met de administratie of post	☐																		
☐ Goed gezelschap, samen koffie drinken	☐																		
☐ Vervoer, ergens naar toe	☐																		
☐ Praktische zaken, zwaar tillen, lamp indraaien, vuilnis buiten zetten	☐																		
☐ Hulp met telefoon of de computer	☐																		
☐ Even oppassen op kind of iemand die niet meer alleen kan zijn	☐																		
☐ Anders	☐																		

Heeft u interesse in een vervolgbezoek met verschillende woonvormen en/of woonmogelijkheden? Ja / Nee

Heeft u interesse in een vervolgbezoek met sociale netwerken, vormen van nabuurschap? Ja /Nee

Om u voor een vervolgbezoek te kunnen uitnodigen noteren we graag uw adresgegevens:

Naam

Adres

Telefoonnummer

E-mail

De antwoorden zullen anoniem worden verwerkt en uw gegevens worden alleen voor dit project gebruikt. Hartelijk dank voor uw deelname !

Campagne Senioren zelf aan zet



4 lokale bijeenkomsten

Senioren helpen zelf regie te houden over hun (woon/zorg)toekomst.

- | | |
|----------------|--|
| Bijeenkomst 1, | Een kijk(je) in de toekomst. Bewustwording |
| Bijeenkomst 2, | Toekomstig wonen begint nu.
Wonen - verdieping samen met lokale partners |
| Bijeenkomst 3, | De toekomst van de zorg is thuis.
Zorg, welzijn, sociale netwerk – verdieping samen met lokale partners |
| Bijeenkomst 4, | Gemeente aan het woord en een gezellige afsluiting. |

Een kijk(je) in de toekomst



Agenda:

- **Welkom**
- **Dubbele vergrijzing in de Gemeente Valkenswaard / Borkel & Schaft**
- **Woonsituatie in de Gemeente Valkenswaard / Borkel & schaft**
- **Ontwikkelingen in de zorg**

Pauze

- **Bespreken casussen**
- **Vooruitblik op de volgende bijeenkomsten.**
- **Afsluiting**

Kijk(je) in uw toekomst



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

www.seniorenzelfaanzet.nl



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

Praat vandaag over morgen



Zorg dat ouder worden je niet overkomt

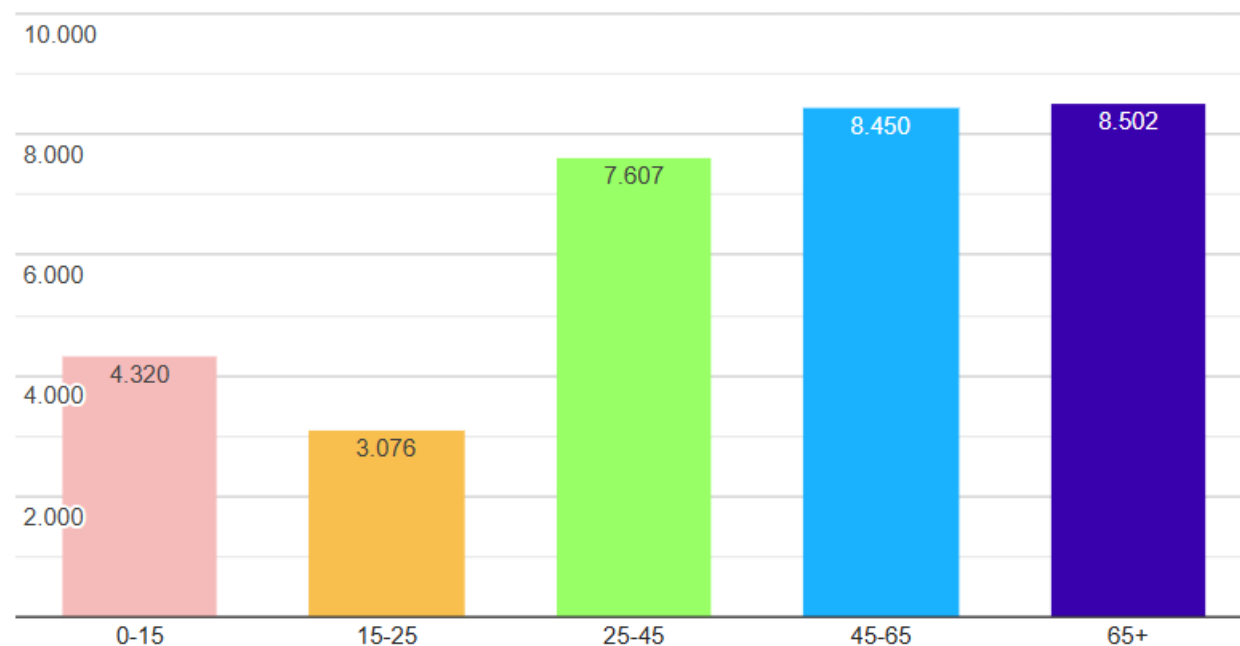
**Waarom het slim is daar toch al veel eerder
over na te denken**

[https://www.youtube.com/watch?v=Zx2a4rK
WTgE](https://www.youtube.com/watch?v=Zx2a4rKWTgE)

Inwoners naar leeftijd Valkenswaard



Inwoners per leeftijdsgroep in de woonplaats Valkenswaard



Bevolking, leeftijdsgroepen: aantal inwoners op 1 januari 2025 per leeftijdsgroep.

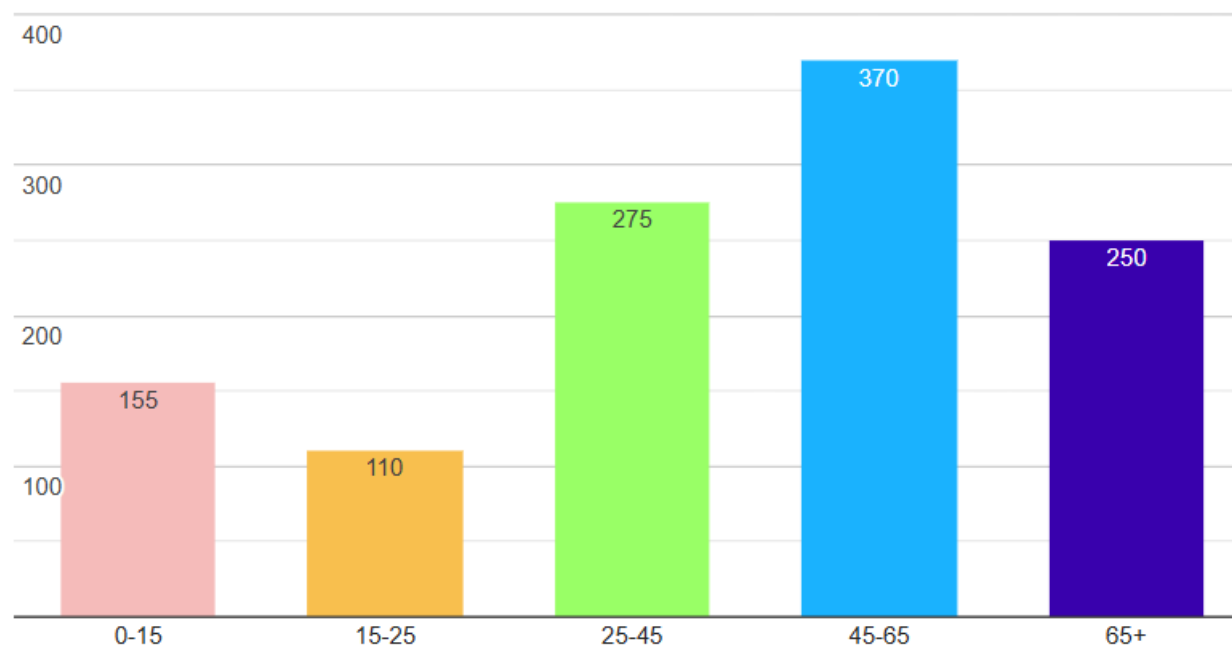
Gemeente Valkenswaard heeft 8.502 inwoners van 65+. Dit is ruim een kwart van de inwoners.

Bron: Alle cijfers.nl

Inwoners naar leeftijd Borkel & Schaft



Inwoners per leeftijdsgroep in de wijk Borkel en Schaft [↗](#)



Bevolking, leeftijdsgroepen: aantal inwoners op 1 januari 2024 per leeftijdsgroep.

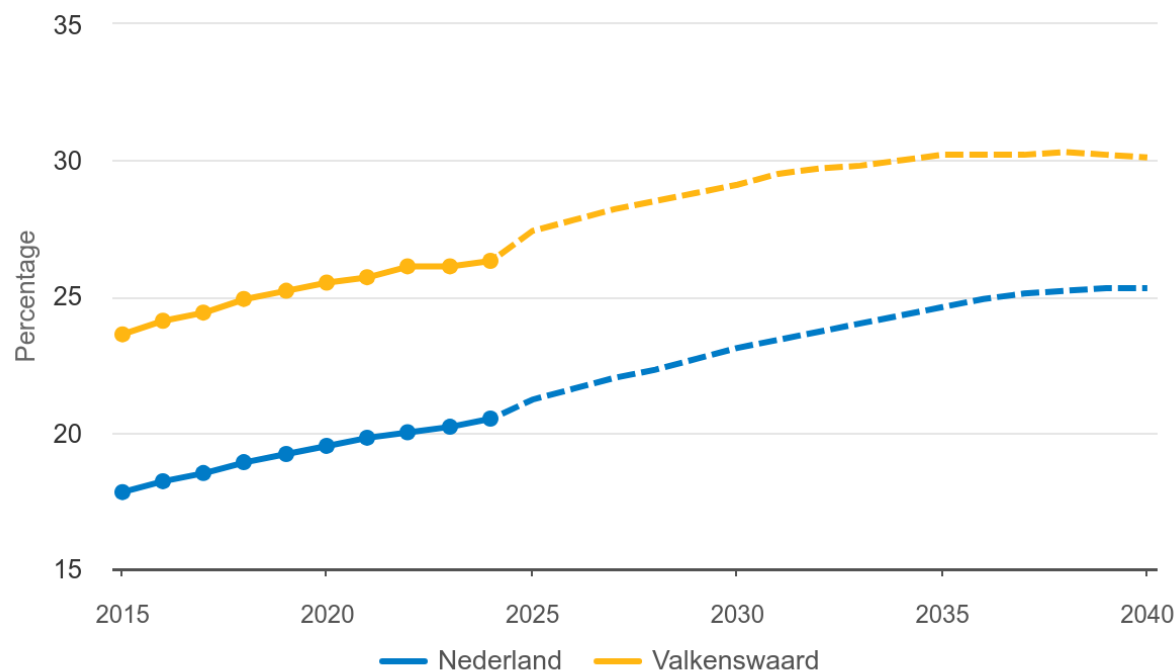
**Borkel& Schaft heeft:
250 inwoners van 65+,
21,5% van de inwoners is 65+**

Bron: Alle cijfers.nl

Dubbele vergrijzing gemeente Valkenswaard



Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



In 2025 zijn 8.520 inwoners 65+, dit is 27,4%

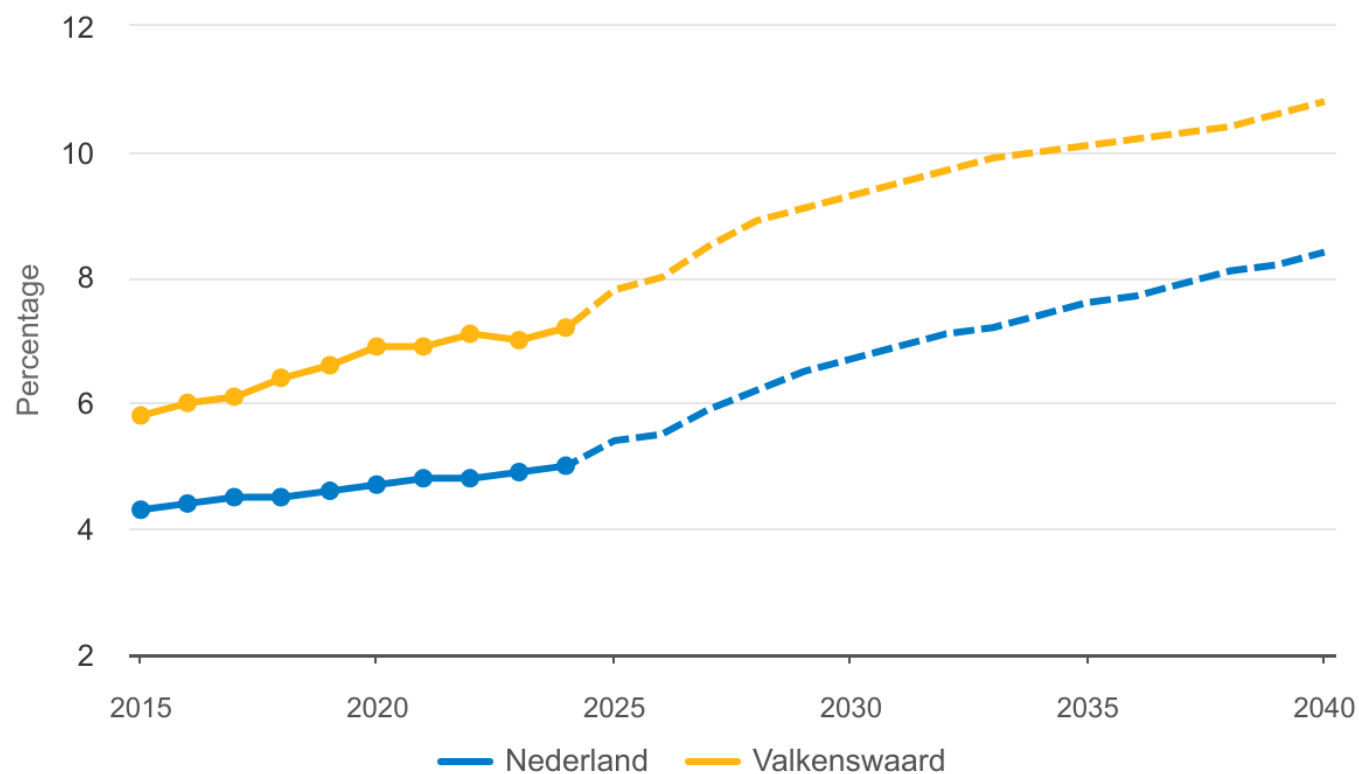
In 2040 is de prognose 9.520 inwoners 65+, dit is 30,1%

Bron: regiobeeld.

Dubbele vergrijzing gemeente Valkenswaard



Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



In 2025 zijn 2.420 inwoners 80+, dit is 7,8%

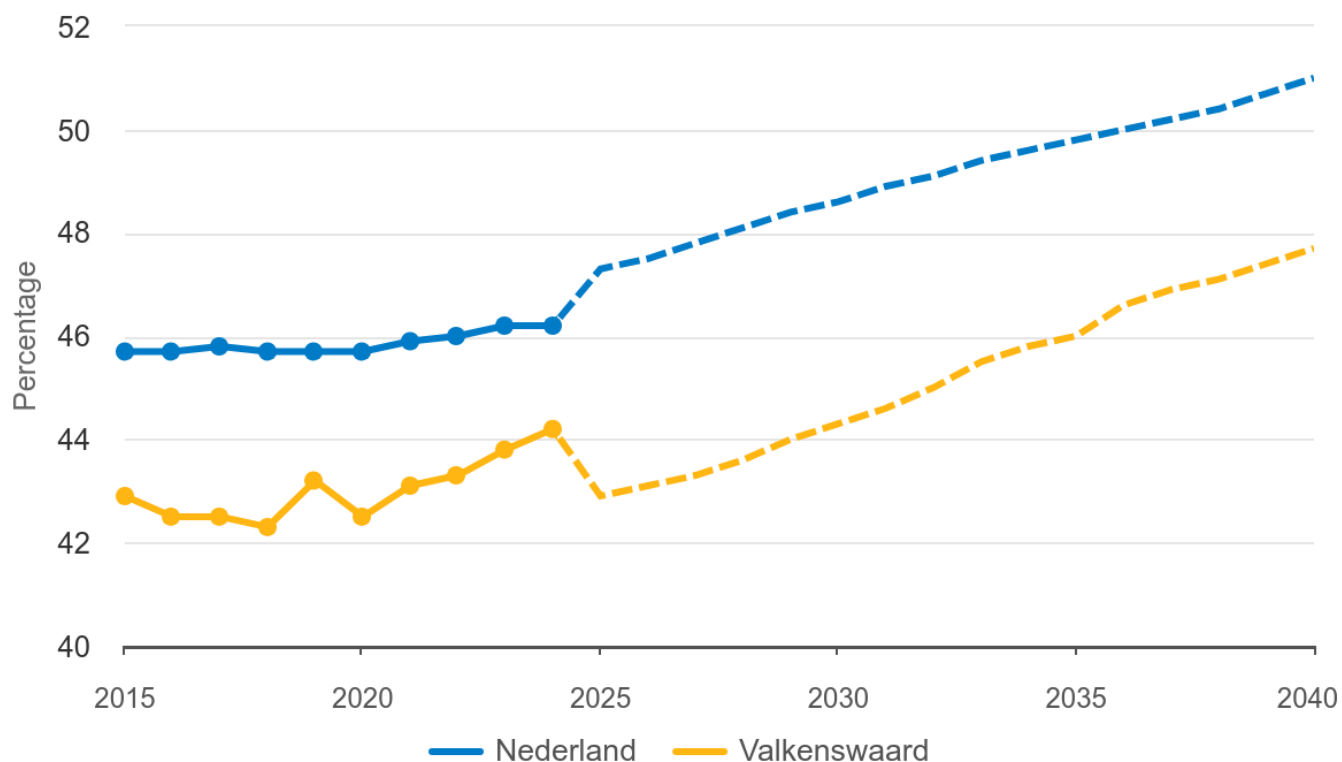
In 2040 is de prognose dat er 3.410 inwoners 80+ zijn, dit is 10,8%

Bron: regiobeeld

Dubbele vergrijzing gemeente Valkenswaard



Trend in eenpersoonshuishoudens van 65 jaar en ouder



In 2025 wonen 2.420 inwoners van 65+ alleen, dit is 42,9%

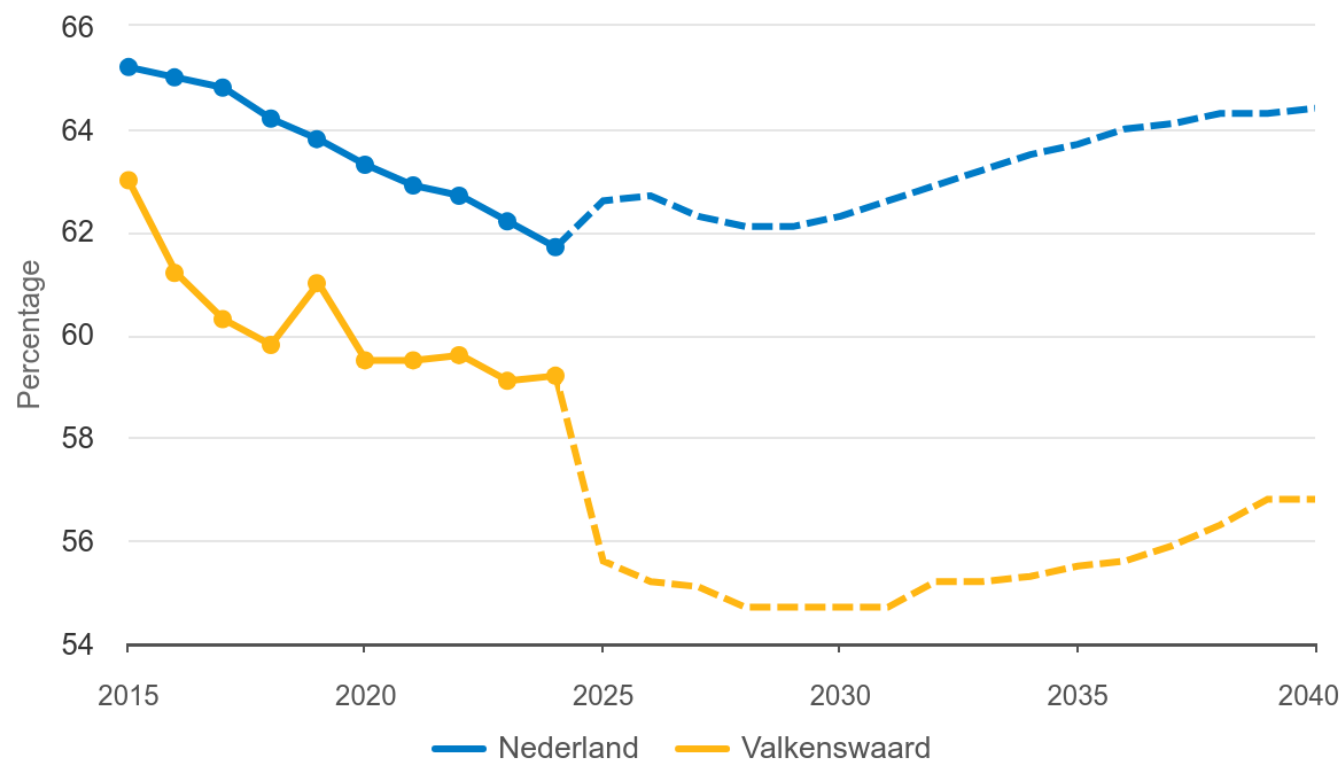
De prognose is dat in 2040 3.100 inwoners van 65+ alleen woont , dit is 47,7%

Bron: regiobeeld

Dubbele vergrijzing gemeente Valkenswaard



Trend in eenpersoonshuishoudens van 80 jaar en ouder



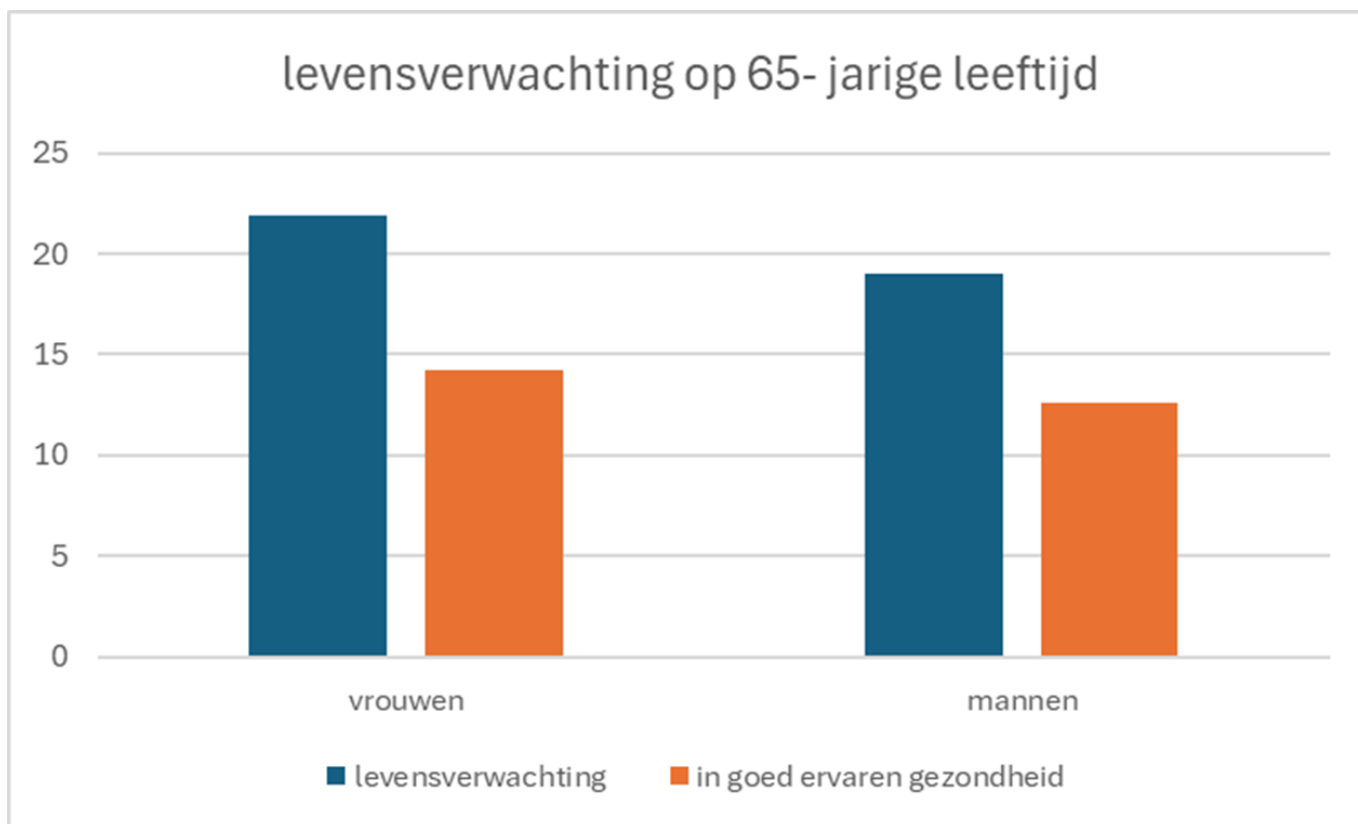
In 2025 wonen 950 inwoners van 80+ alleen, dit is 55,6%

De prognose is dat in 2040 1.440 inwoners van 80+ alleen woont , dit is 56,8%

Vaak zijn dit vrouwen

Bron: regiobeeld

Senior heeft vitale 3^e levensfase



Gemiddeld op 65-jarige leeftijd nog

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

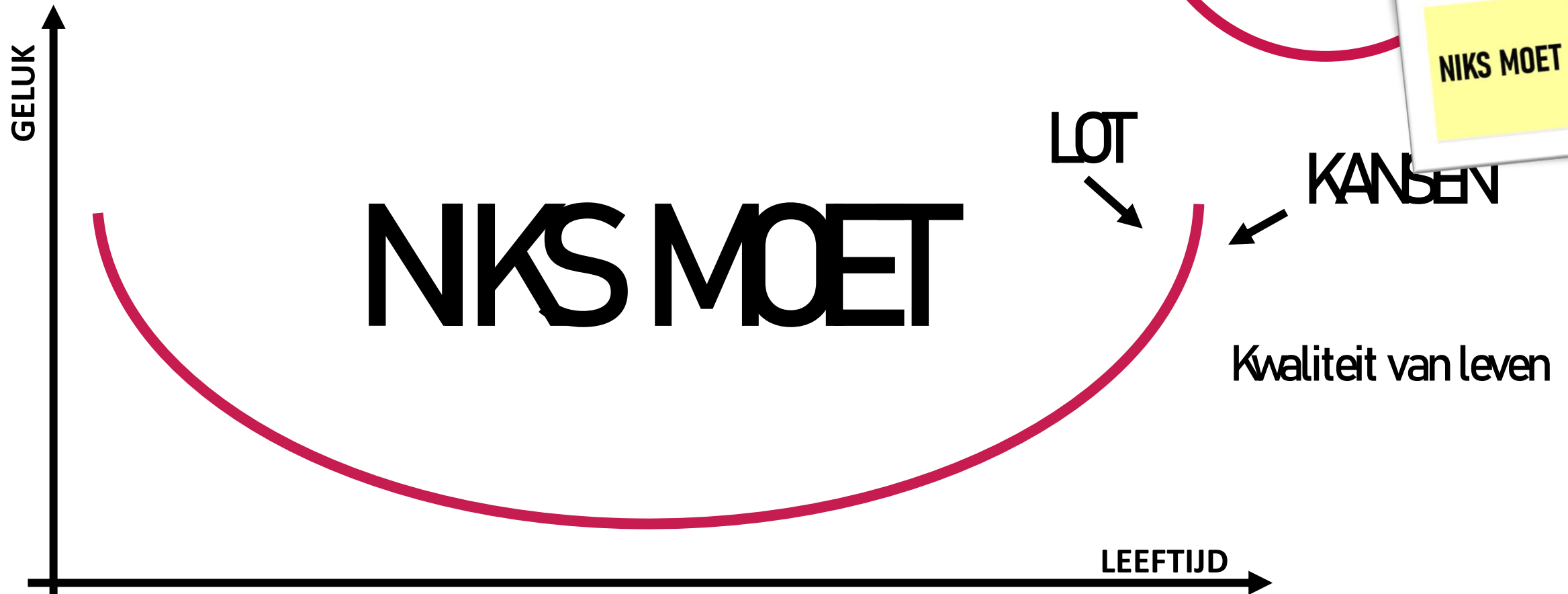
Tot 79 jaar in goede gezondheid.

Bron: Alle cijfers.nl

Goed nieuws: Geluks-curve



NIKS MOET



Effect dubbele vergrijzing richting 2040



Circa 1 op de 4 woningen wordt bewoond door een senior.

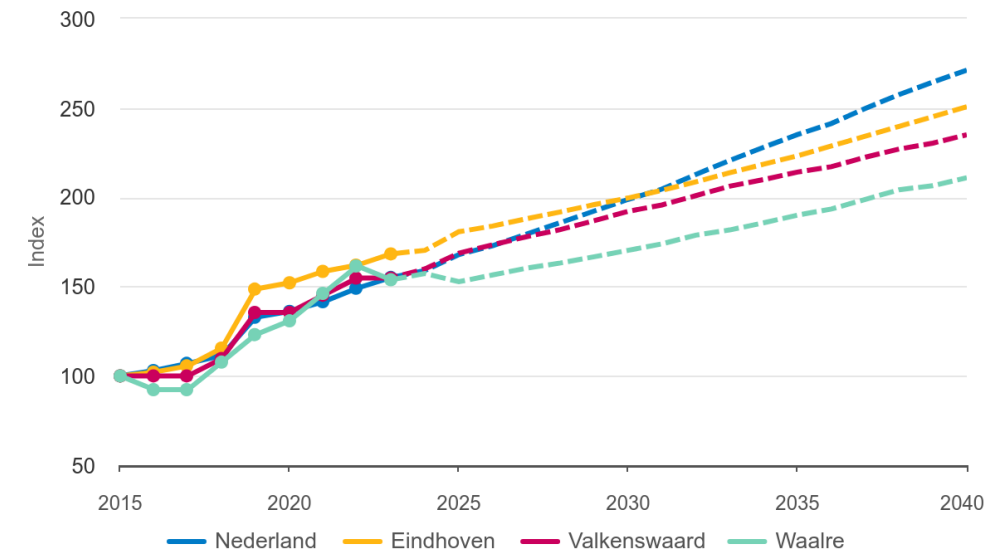
Er is een grote groep vitale senioren tot 75-80 jaar

Sterke stijging van de (Intensieve) zorgvraag, zeker 80+, leeftijd komt met gebreken.

Forse toename vraag naar (andere) woonvormen senioren

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

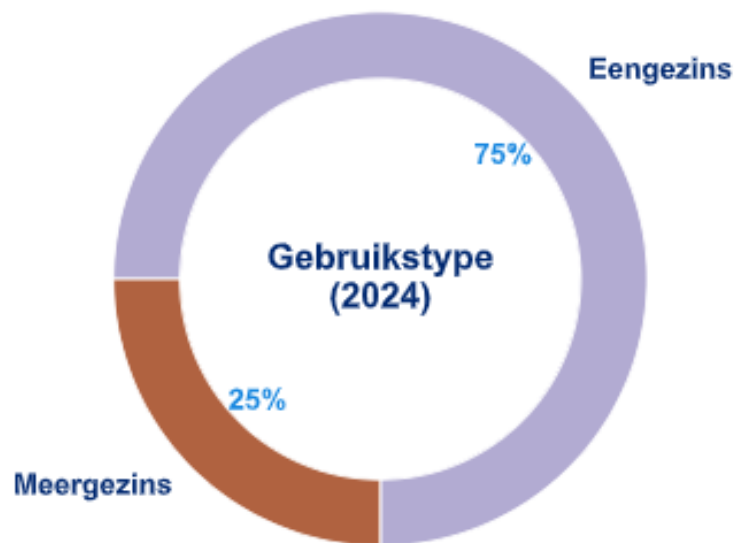
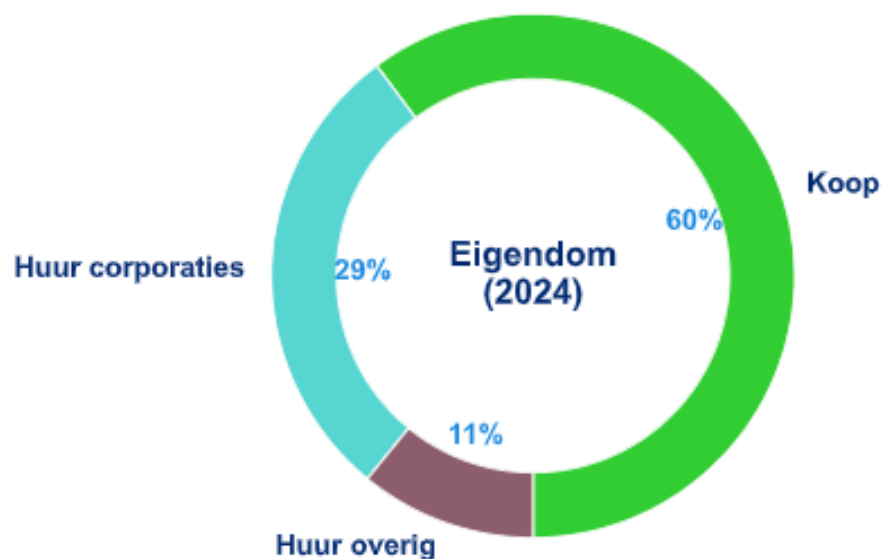
Trend in cliënten V&V (Totaal ZZP VV (4 t/m 8))



Woningtype Gemeente Valkenswaard



Kenmerken van de 15.353 woningen in de woonplaats
Valkenswaard [🔗](#)



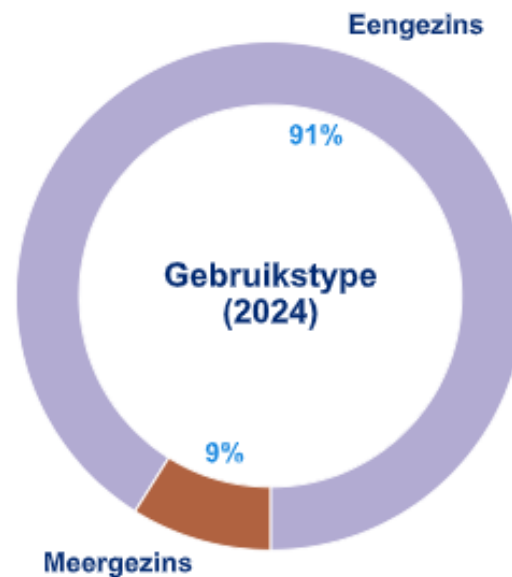
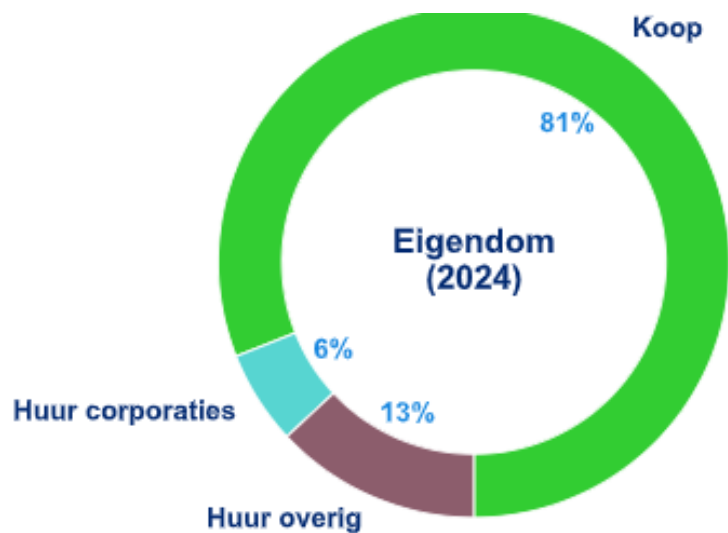
60% koop
29% huur corporatie
11% huur overig

75% eengezinswoningen
25% meergezinswoningen

Woningtype in Borkel & Schaft



Kenmerken van de 437 woningen in de wijk Borkel en Schaft

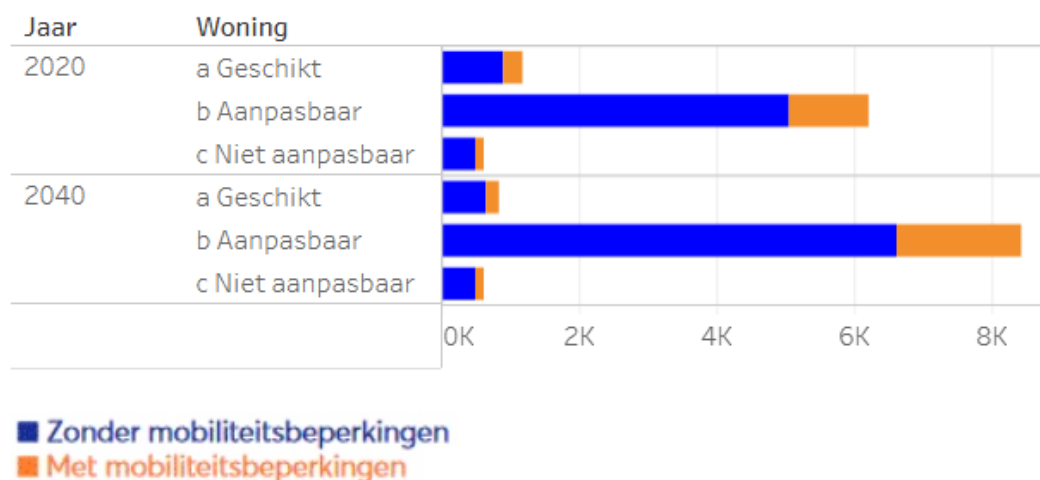


81%	koop
8 %	huur corporatie
13 %	huur overig
91%	eengezinswoningen
9 %	meergezinswoningen

Zelfstandig maar niet passend



Hoe wonen ouderen



85% van alle 65+ ers woont in een (nog) niet passende woning of woonomgeving in de regio Valkenswaard.

15% woningen zijn geschikt en 77,6% is meer geschikt te maken

Cijfers 2020.

Weinig verhuisgeneigdheid

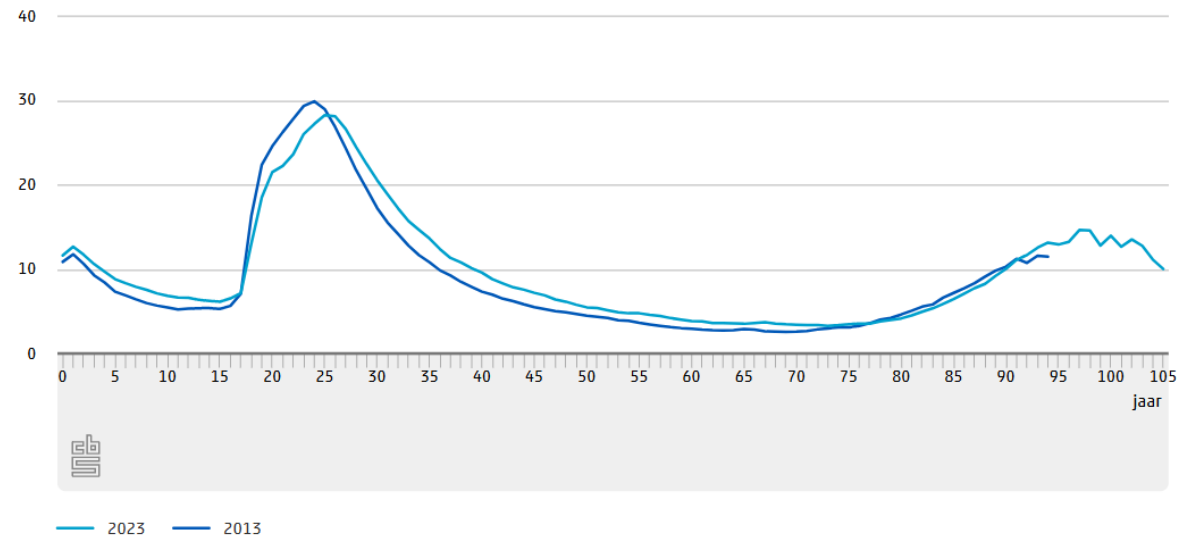


Vanaf 75 jaar gezondheid belangrijkste reden.

Vanaf 80 jaar is 60% zorgafhankelijk

Verhuisde personen naar leeftijd

% van de bevolking



Bron: CBS

Toename eenzaamheid en zorgvraag



Zorgvraag

Ouderen wonen vaker zelfstandig en ook vaker alleen. Het aantal eenzame ouderen stijgt en de zorgvraag neemt toe.



	2015	→	2040
Aantal 65-plussers	3,1 miljoen		4,8 miljoen
Aantal alleenwonende 65-plussers	920.000		1,73 miljoen
Aantal 90-plussers	117.000		340.000
Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen	4,3 miljoen		5,5 miljoen
Aantal mensen met diagnose dementie	154.000		330.000
Aantal mensen met dementie met indicatie verpleeghuis	76.000		165.000

Bron: RIVM

Vitaliteit.

Afname mobiliteit, begin eenzaamheid.

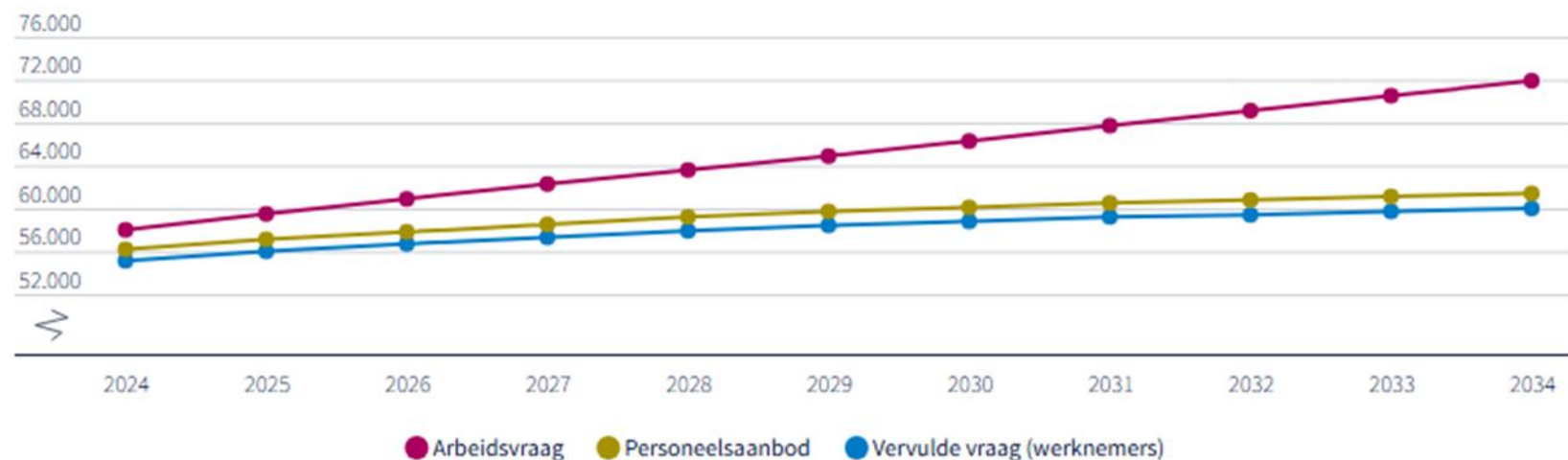
Eenzaamheid heeft negatief effect op gezondheid

Afname gezondheid = toename zorgvraag

Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werknemers
Zuidoost-Brabant, personen



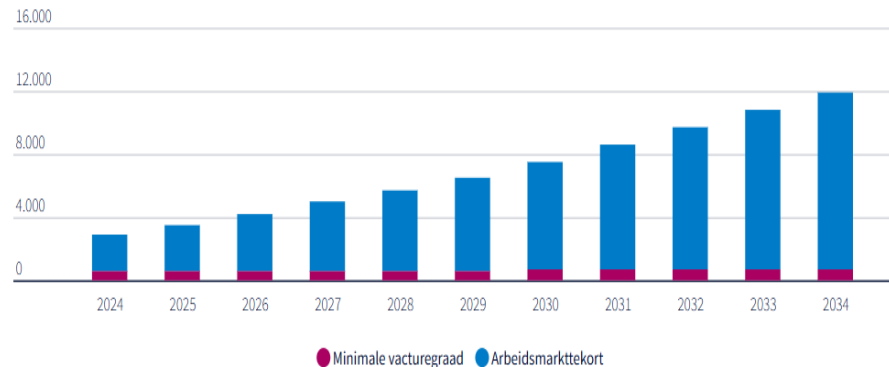
2024 - 2034

De vraag naar zorgmedewerkers vele malen hoger dan het aanbod

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort
Zuidoost-Brabant, personen



Bron: prognosemodelzw.nl

- Minimaal 1 op 4 werkenden nodig in de zorg
- Structureel tekort zorgmedewerkers Midden Brabant
- In 2033 **7x meer vraag dan aanbod** personeel zorg
- In 2033 verwacht tekort van 2100 zorgmedewerkers
- Ruim 32% medewerkers waren eind 2024 al 55+
- Stijgend tekort huisartsen maar toename vraag

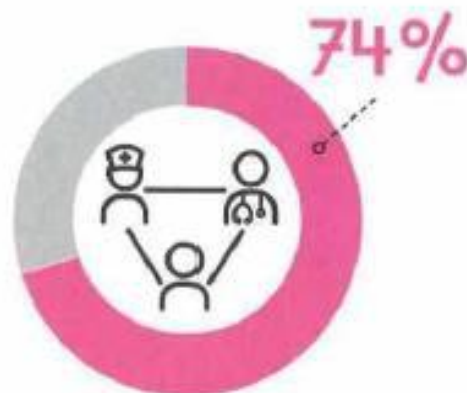
Toename alleen wonen & dementie



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



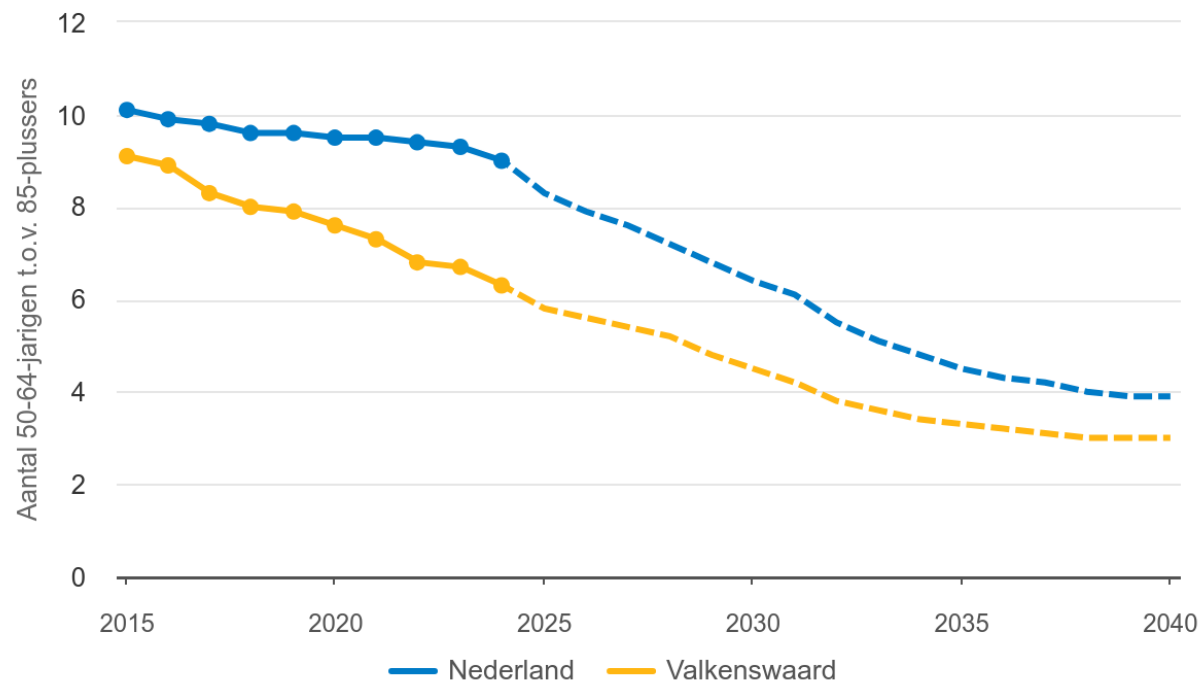
Verdubbeling van mensen met
dementie in 25 jaar

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

Mantelzorgerpotentieel daalt snel en sterk



Trend in mantelzorgpotentieel



Aantal 50–65 jarige per 85+

2025 5,8 mantelzorgers

2040 3 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 minister 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 lang niet 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, ze laten me echt niet liggen
- ➡ Mogelijk wil ik over 15 jaar weldus nog tijd genoeg
- ➡ Ik zou graag willen verhuizen, maar mijn partner wil van niets weten

Kom op tijd in actie.



**De grootste factor voor gelukkig zijn is:
Eigen regie op het leven. Het hebben van, of het gevoel hebben, eigen regie op
eigen leven te ervaren. Ook als er beperkingen zijn.
En in verbinding te staan met je sociale netwerk.**

Vragen

The background of the slide is a vibrant, abstract composition of overlapping circles and squares in various colors including yellow, orange, red, purple, blue, green, and brown. The word 'PAUZE' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters in the lower right area of this background.

PAUZE

PAUZE



PAUZE

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 zou u in uw woning aan belemmeringen tegenkomen? 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? En welke wordt gemist?

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. Ze woont samen met haar man in een ruime vrijstaande woning. Haar man is 71.

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?

Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!



- Woning
- Woonomgeving
- Sociaal netwerk



Senior geschikt wonen is..



1. **Woning: meest passend of passend te maken**
2. **Woonomgeving: voorzieningen, openbare ruimte, veilig, vervoer, activiteiten en ontmoeting: *'een onsje welzijn scheelt een kilo zorg'***
3. **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**

Toekomstig wonen begint nu



Hoe kan ik zelfstandig blijven wonen en anticiperen op later

- **Huidige woning geschikt? Let op vallen.**
- **Domotica en zorgtechnologie thuis**
- **Wat kan nog meer met mijn woning: mantelzorgwoning, woningsplitsing**
- **Denk na over de mogelijkheid om tijdig te verhuizen**
- **Schrijf je in bij een woningcorporatie**



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
- Erfdelen; woningsplitsing;

“Een onsje welzijn scheelt een kilo zorg”



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

Woonwensen ouderen:

- Aangepaste woonvormen
- Gemeenschappelijk wonen
- Bereidheid neemt toe
- Behoefte aan veiligheid, ontmoeting, voorzieningen
- Behoeft aan woonvoorziening tussen thuis en verpleeghuis.
- Behoefte aan specifieke woonvormen.

De toekomst van de zorg is thuis



De toekomst van de zorg is thuis



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal

Zorg voor elkaar, een sterk netwerk



Waarom is een 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

De stap naar gezonder kaart



Op DE STAP naar gezonder-kaart breng je al je belangrijke contacten bij elkaar. Je vult in wie en wat belangrijk is voor jouw gezondheid en geluk.

Vul de kaart in samen met een familielid, vriend, vrijwilliger of zorgverlener. Zo krijg je in beeld welke mensen in jouw omgeving jou kunnen helpen. Misschien kun jij ook iets voor hen betekenen. Hoe fijn is het als je elkaar kunt steunen?

Samengevat



- **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**
- **Ook 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, 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. ook bij seniorenverenigingen.**

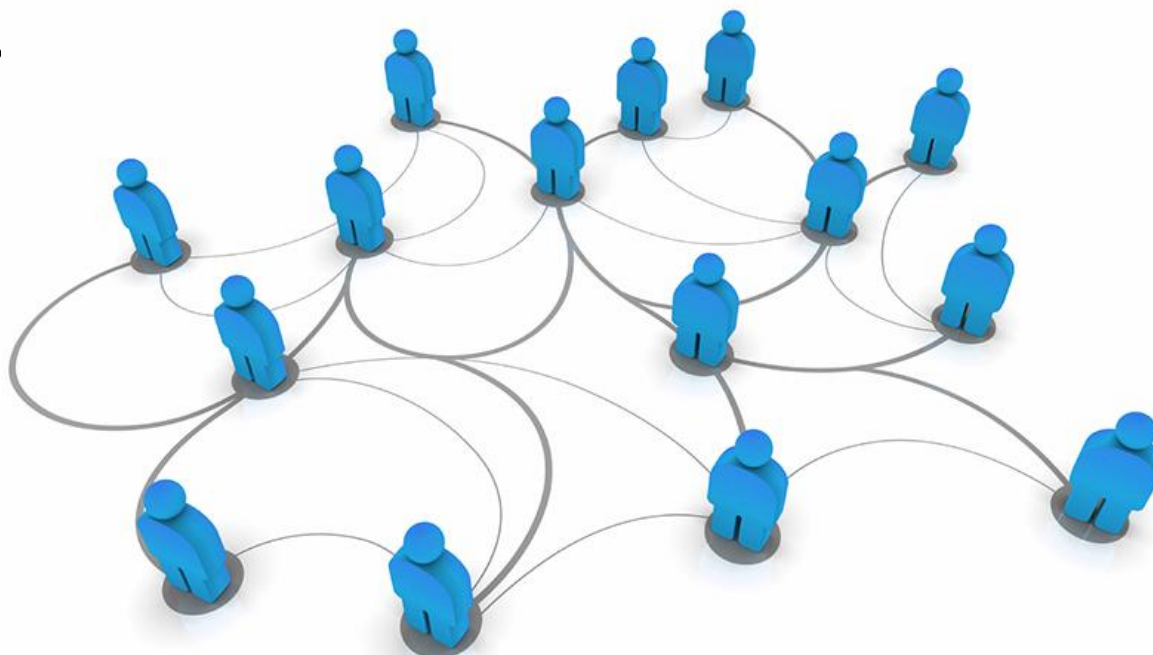
Regie



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



Sociale netwerk



Kei mooi om te doen, samen met anderen

De wet van tante Til



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

Vervolg bijeenkomsten:



Donderdag 16 oktober:

Donderdag 13 november:

Donderdag 11 december:

Toekomstig wonen begint nu

De toekomst van de zorg is thuis

Gemeente aan het woord.



Tot ziens!

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
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?