

www.seniorenzelfaanzet.nl



WELKOM



Agenda



- Welkom
- Toelichting campagne Senioren zelf aan zet
- Dubbele vergrijzing gemeente Oss
- Woonsituatie gemeente Oss
- 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



3 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

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 eerder
over na te denken**

Vitaal ouder worden



- **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**

Uitdaging vergrijzing



Naast een enorm potentieel brengt vergrijzing 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?**





Film 1

Film USB



<https://www.youtube.com/watch?v=zrhLLKKxB5U>

Zorg dat ouder worden je niet overkomt

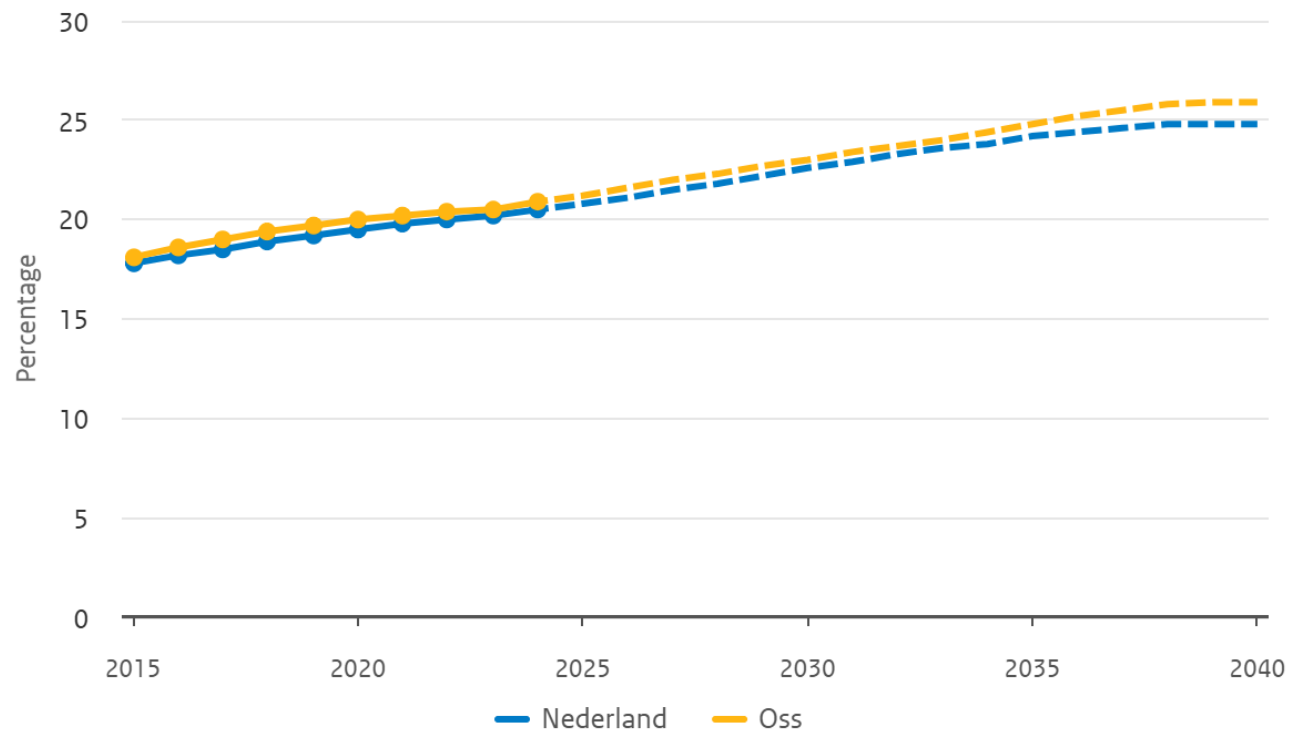


**We zijn zelf aan zet
Regie over eigen leven, de grootste factor voor gelukkig zijn
Het geeft rust te weten dat dingen geregeld zijn**

Dubbele vergrijzing gemeente Oss



Personen van 65 jaar en ouder



Gemeente Oss

**In 2026 is 22% 65+
44% woont alleen**

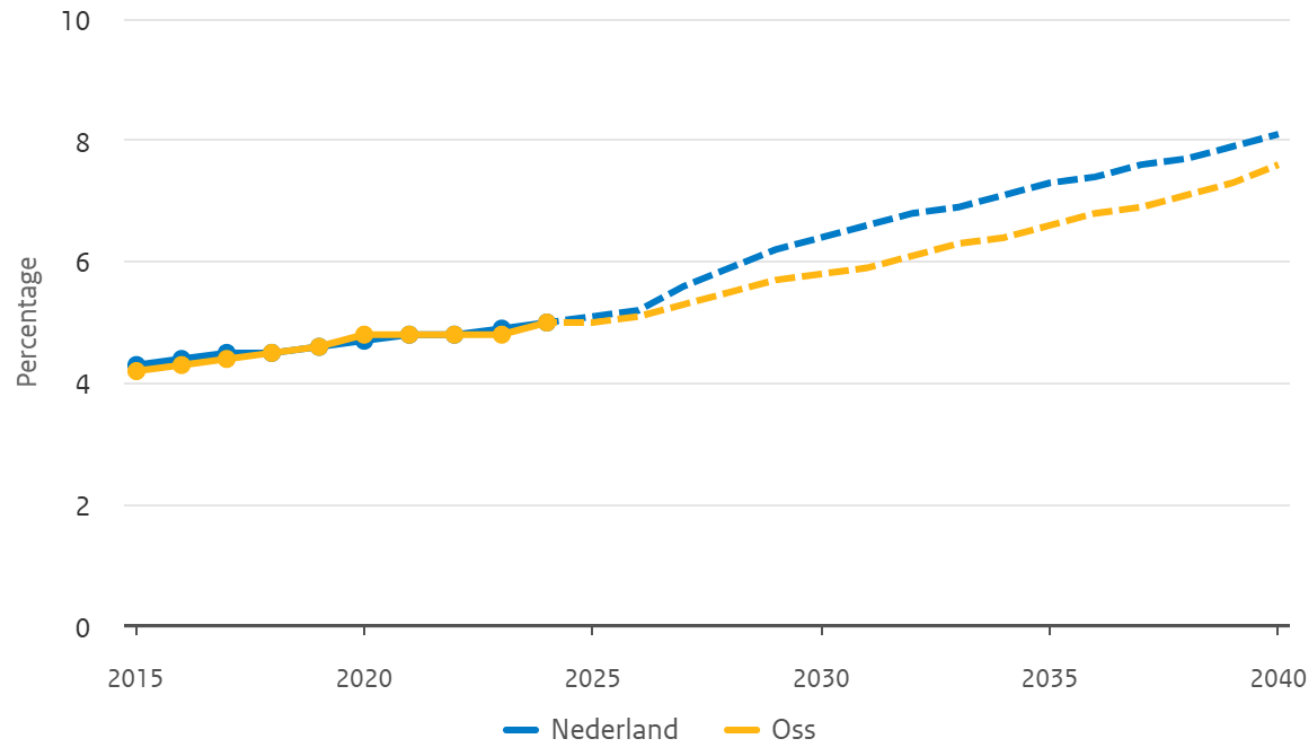
**In 2040 is 26% 65+
51% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing gemeente Oss



Personen van 80 jaar en ouder



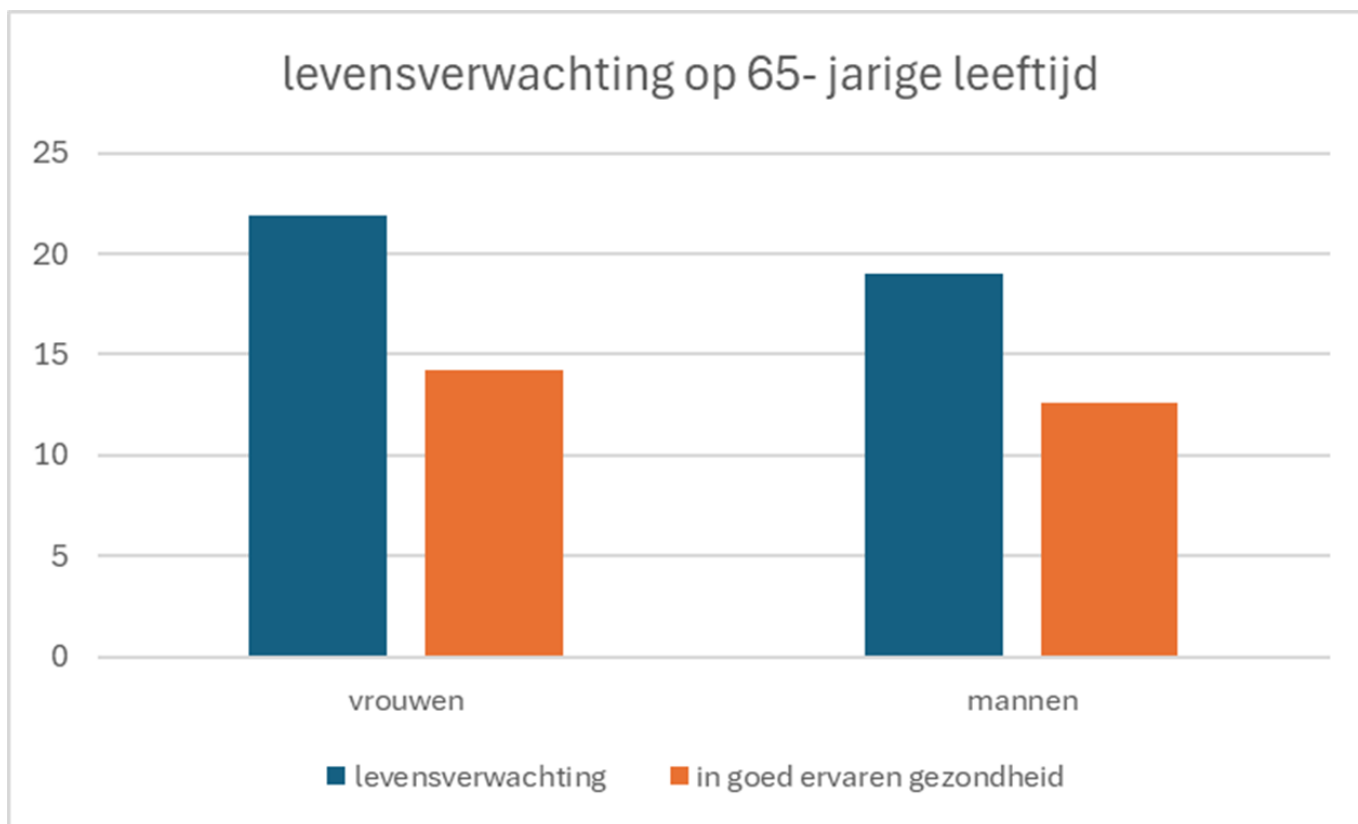
Gemeente Oss

**In 2026 is 5% 80+
62% woont alleen**

**In 2040 is 8% 80+
64% 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**

Tot 79 jaar in goede gezondheid

Bron: Alle cijfers.nl

3^e Vitale levensfase: geluks-curve



NIKS MOET

NIKS MOET

LOT

← KANSEN

Kwaliteit van leven

LEEFTIJD



Kwaliteit van leven: aandachtsgebieden



NIKS MOET



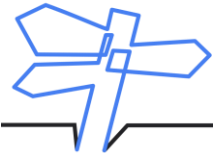
LEEFSTIJL



FINANCIËN



BALANS



MOBILITEIT



WONEN



PARTICIPATIE



VEILIGHEID



SOCIAAL NETWERK

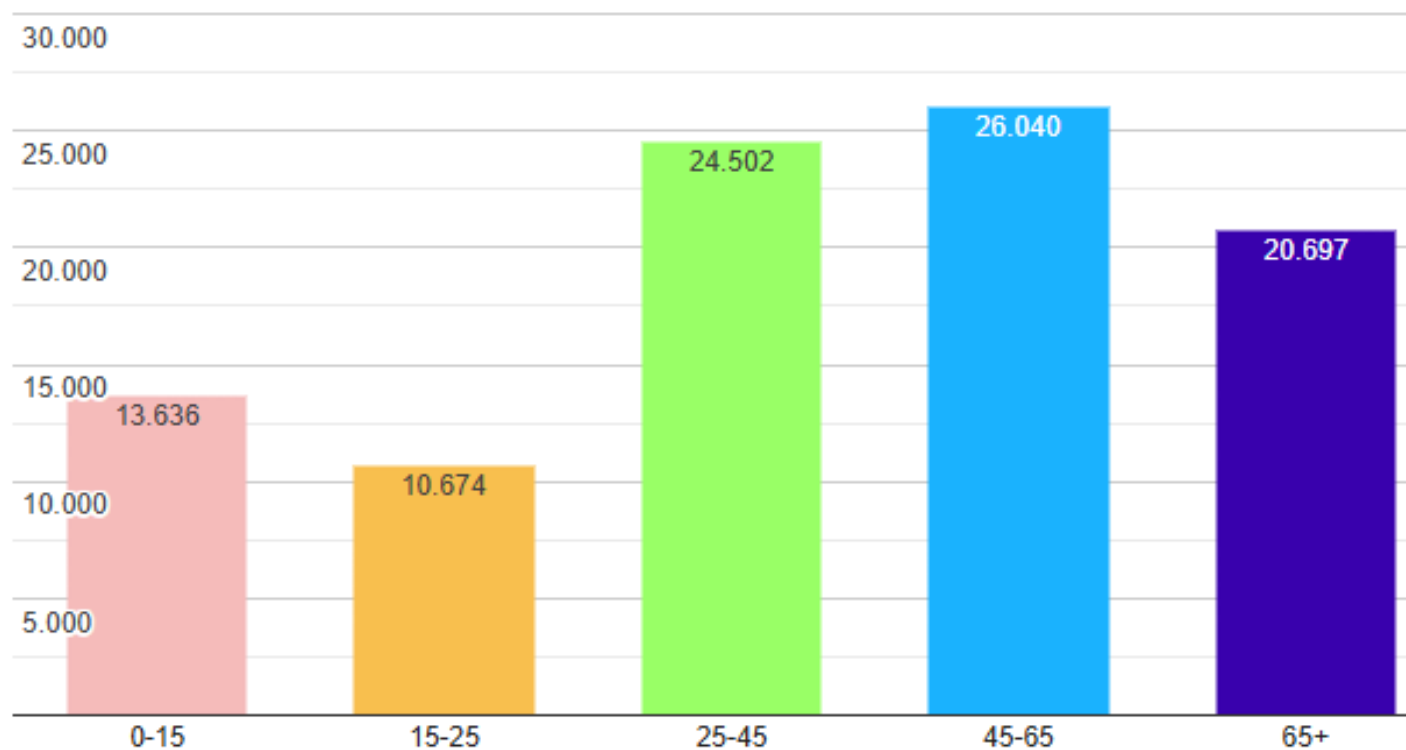


UITDAGING

Inwoners naar leeftijd



Inwoners per leeftijdsgroep in de gemeente Oss [link](#)



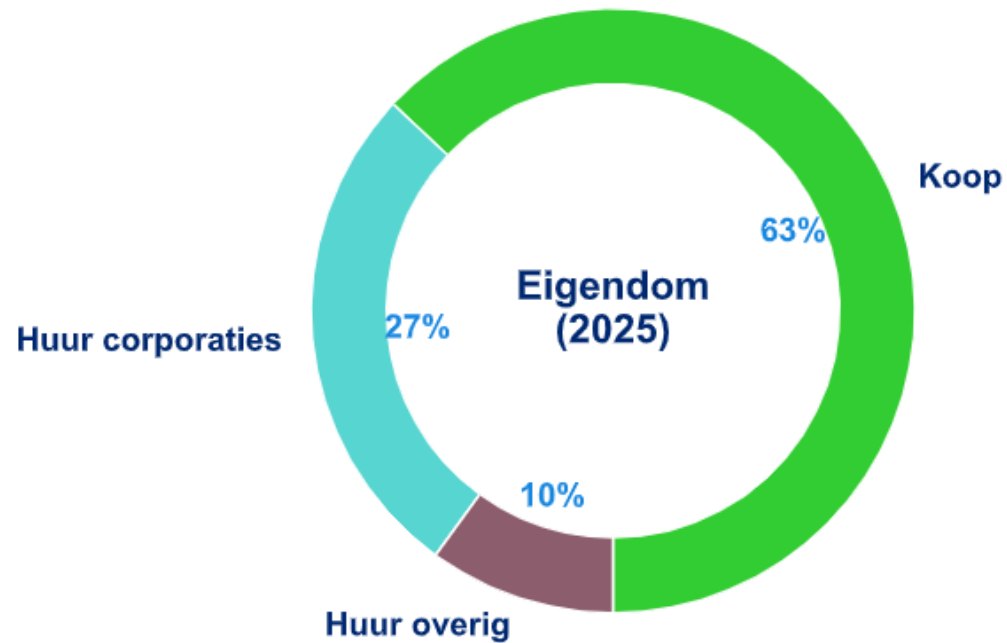
Oss
20.697 mensen 65+ **22%**

Bron: Alle cijfers.nl (2026)

Woningkenmerken



Woningkenmerken gemeente Oss



Oss

63% Koop
27% Huur corporaties
10% Huur overig

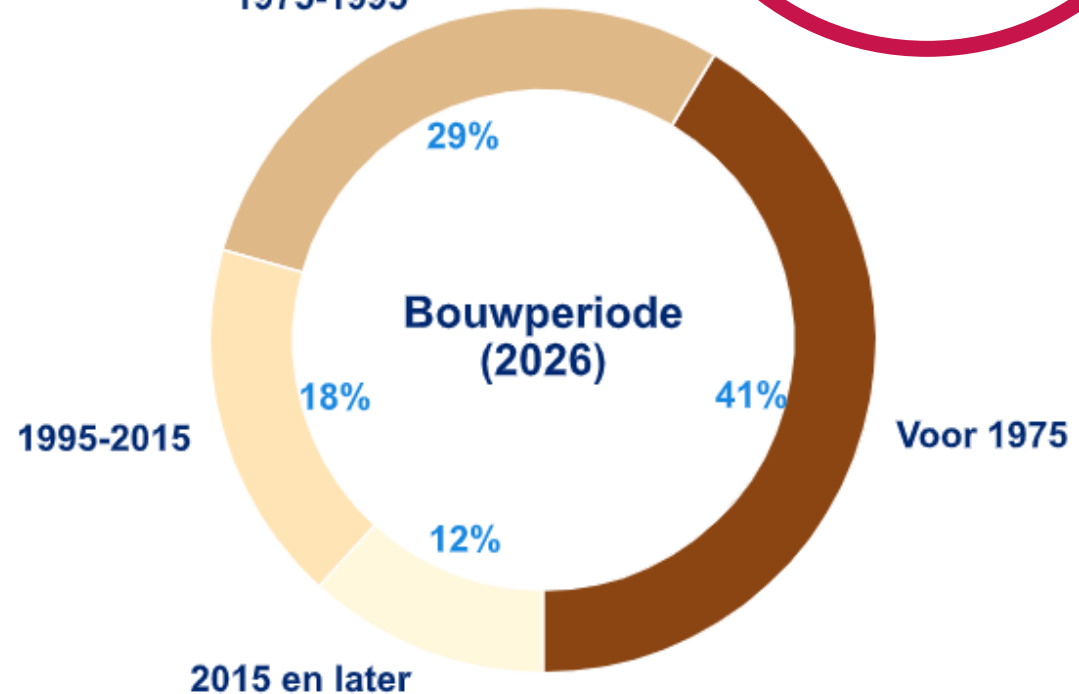
Woningkenmerken



Woningkenmerken gemeente Oss 1975-1995

Oss

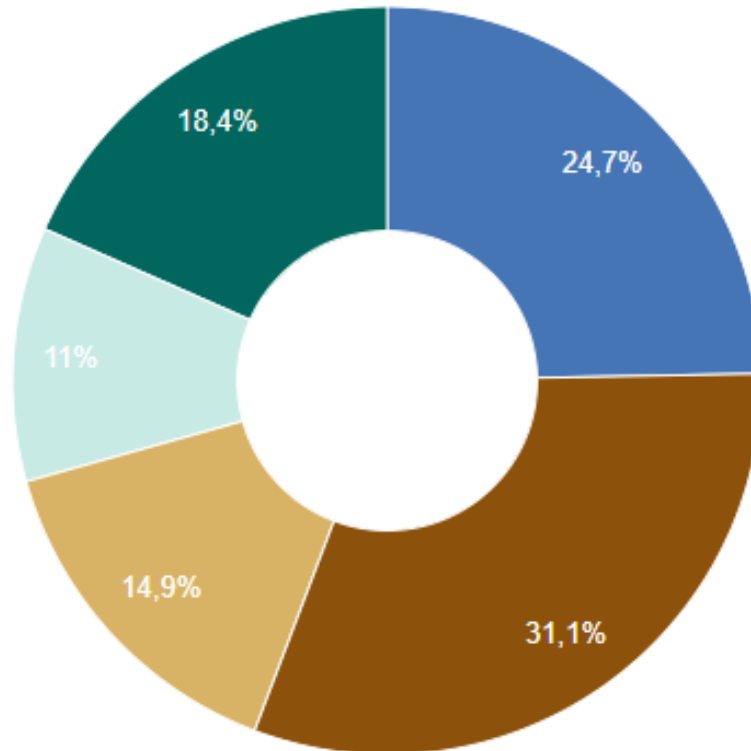
41% Voor 1975
29% 1975 - 1995
18% 1995 - 2015
12% 2025 en later



Woningkenmerken



Appartementen Tussenwoningen Hoekwoningen Twee-onder-één-kap woningen
Vrijstaande woningen



Oss

Ca. 18% Vrijstaande woning

Ca. 11% Tweekapper

Ca. 15% Hoekwoning

Ca. 31% Tussen/geschakelde woning

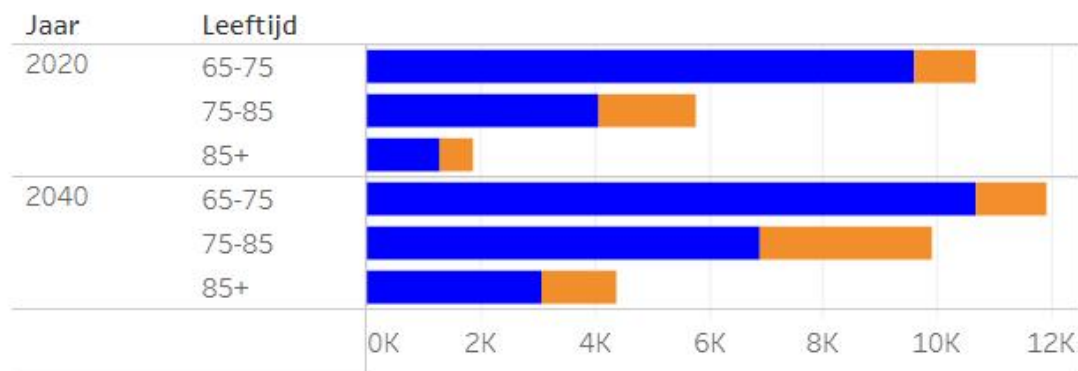
Ca. 25% Appartement

Bron: Alle cijfers.nl

Zelfstandig maar niet altijd passend



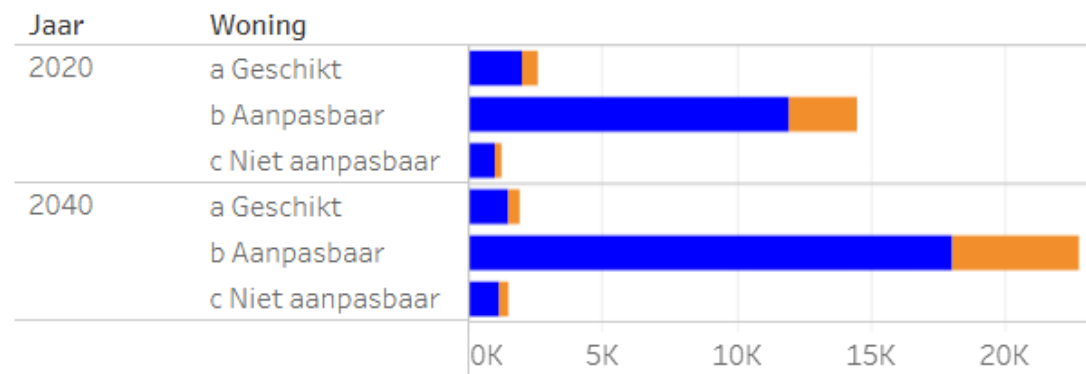
Aantal ouderen (naar leeftijdsgroep)



■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen



Hoe wonen ouderen



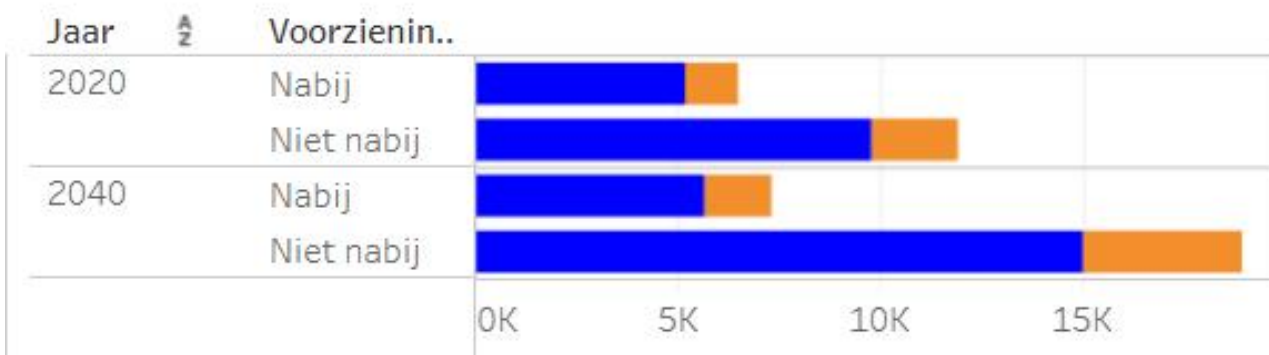
Bron: AnboActiz-Oss

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-Oss

Weinig verhuisgeneigdheid



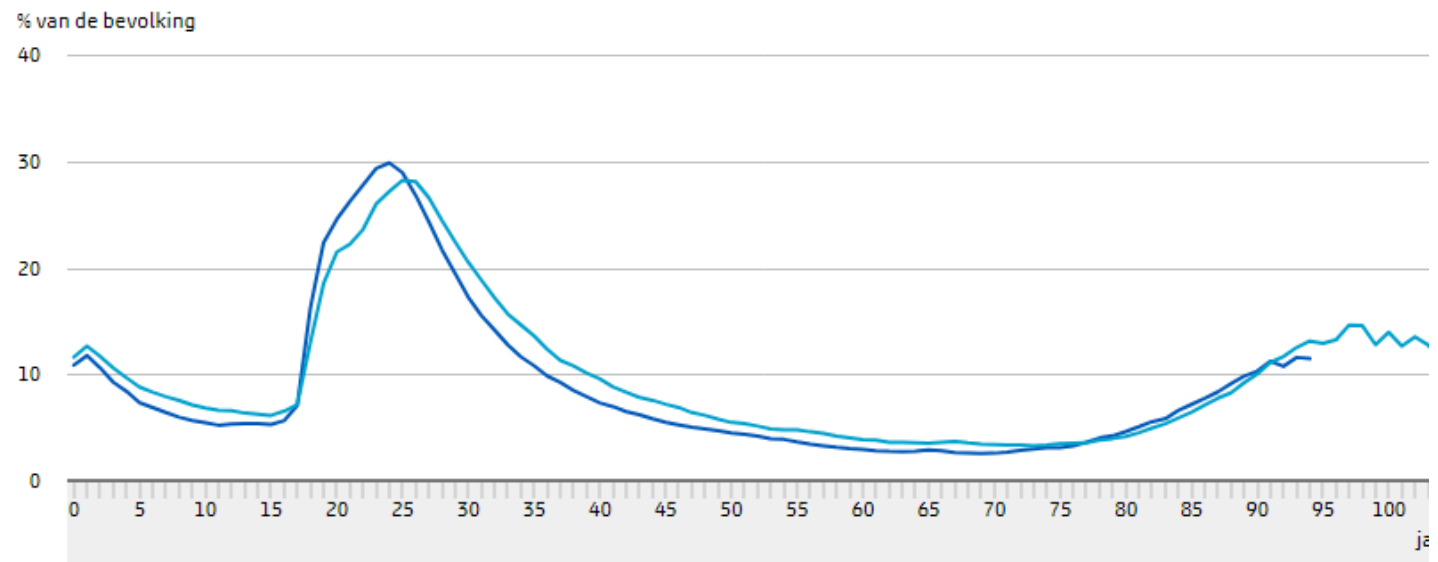
Psychologische overwaarde

**Vanaf 75 jaar gezondheid
belangrijkste reden**

**Vanaf 80 jaar is 60%
zorgafhankelijk**

Verhuizen uit noodzaak

Bron: CBS



Invloed van eenzaamheid op zorgvraag



Langer zelfstandig (alleen) wonen



Verhuizen uit noodzaak



Afname mobiliteit en minder sociaal contact



Eenzaamheid = negatief m.b.t. effect op 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



Wat is eenzaamheid



44,5% van de Osse inwoners gaf in 2022 aan dat hij/zij zich soms eenzaam voelde

Eenzaamheid, een subjectief gevoel dat je een hechte, emotionele band met anderen mist, of dat je minder of minder betekenisvolle sociale contacten hebt dan je wenst. Het is dus niet hetzelfde als alleen zijn; je kunt je prima alleen voelen zonder eenzaam te zijn, en je kunt je eenzaam voelen in een groep.

Sociale eenzaamheid, ontbreken van voldoende contacten

Emotionele eenzaamheid, gemis hechte band en verbinding

Existentiële eenzaamheid, gemis zingeving en gevoel van isolatie of zinloosheid

Wat kun je zelf



- **Jezelf accepteren**
- **Oorzaak zoeken, voel je je alleen of heb je weinig contact?**
- **Beseffen dat je zelf aan zet bent**
- **Zoek kleine momenten van contact** (Verbinding)
- **Investeer in activiteiten die je leuk vindt** (Gedeelde interesses)
- **Zorg goed voor jezelf** (Veerkracht)

Hulp bij eenzaamheid Oss



- Seniorenverenigingen
- Wijkcentra en buurthuizen
- Ons Welzijn: www.ons-welzijn.nl/dienst/eenzaamheid/
Schadewijkstraat 6, 5348 BC Oss
info@ons-welzijn.nl / 088 374 25 25
maandag t/m vrijdag van 08.30 - 17.00 uur
- Een tegen eenzaamheid: www.eentegeneenzaamheid.nl
- Met je hart Oss: www.metjehart.nl/teams/oss/
- Week van de eenzaamheid in Herpen

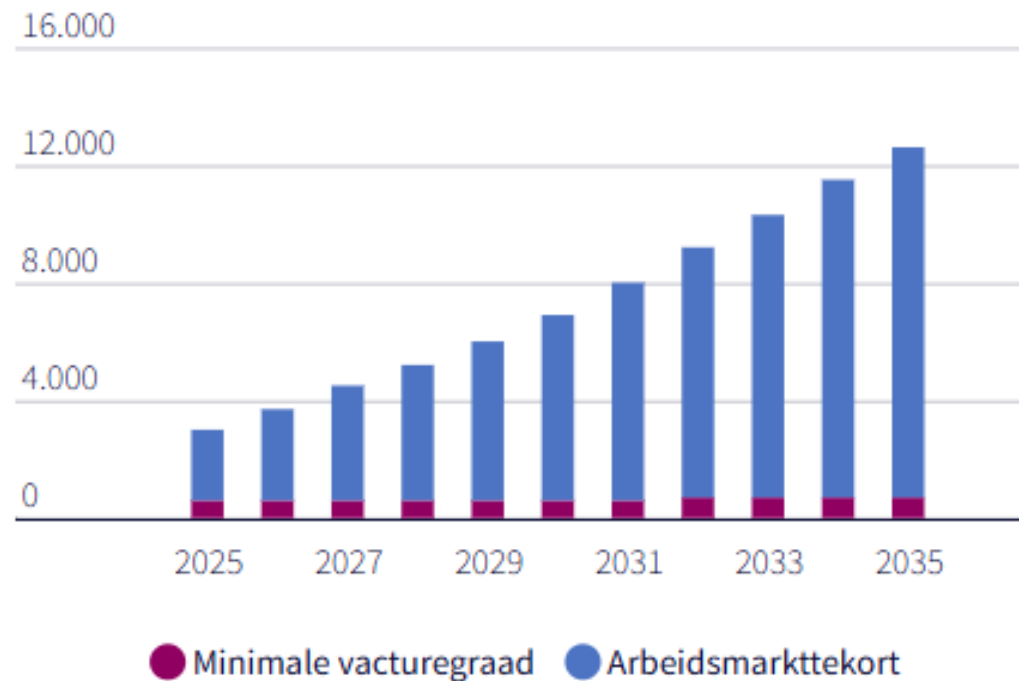
Voor mekaar: <https://www.voormekaaronswelzijn.nl/>

Groeiende zorgkloof



Arbeidsmarkttekort

Noordoost-Brabant, personen



De vraag naar zorgmedewerkers
is vele malen hoger dan het aanbod

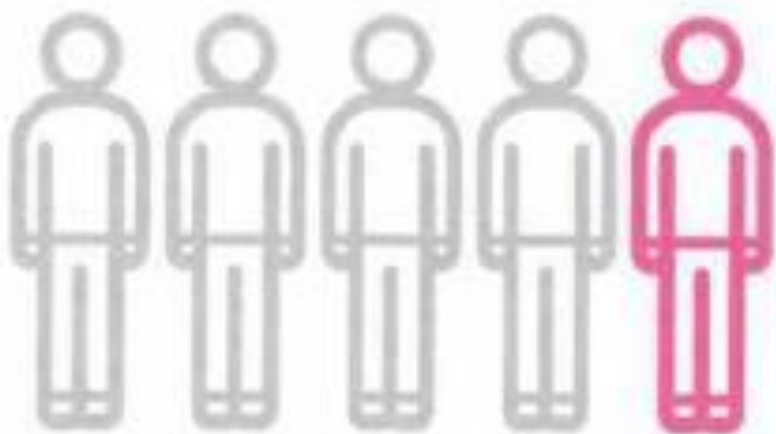
Minimaal 1 op 4 werkenden nodig

32% (Thuiszorg) was begin 2026 al 55+

Tekort huisartsen

Bron: prognosemodelzw.nl

Alleen wonen en dementie, wat dan?



1 op de 5 mensen krijgt dementie

1 op de 7 mannen

1 op de 3 vrouwen

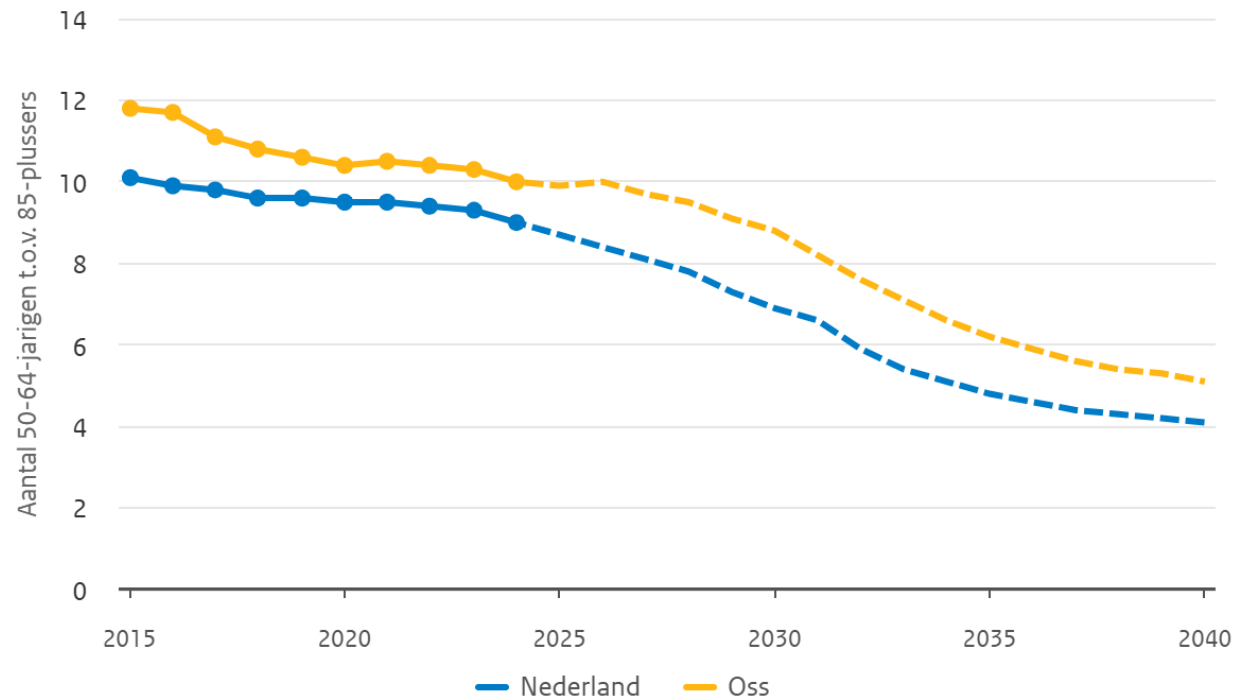
75% woont thuis

Bron: alzheimer-nederland.nl

Potentieel mantelzorgers daalt



Mantelzorgpotentieel



Gemeente Oss

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

**2026 10 mantelzorgers
2040 5 mantelzorgers**

Actieagenda Zorg voor ouderen



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

Handen tekort, zorg thuis met behulp van hulpmiddelen en technologie
Samenredzaamheid, zorg meer in de buurt organiseren 'omzien naar elkaar'
Preventie: eigen verantwoording en gezond ouder worden

Schijf van 5 in de zorg



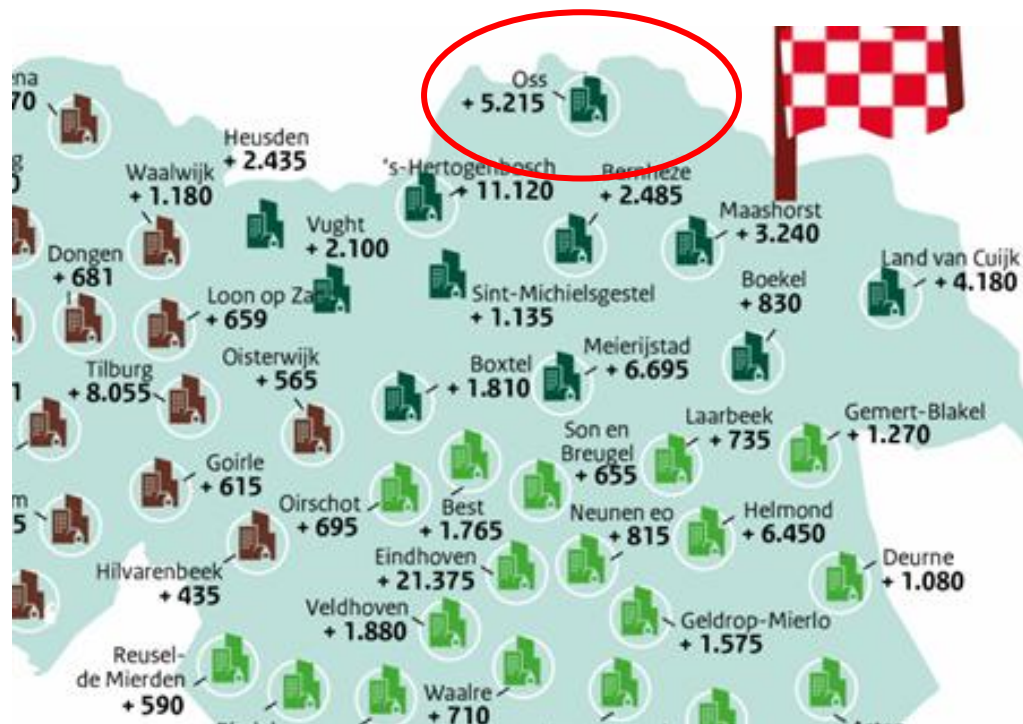
Sociaal netwerk cruciaal



Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Actieagenda Wonen – Woondeals 2023



Woondeals Noord-Brabant 2022-2030 Leveren **130.600** woningen op

Woondeal Noord-Oost Brabant
33.425 woningen

Woondeal SRBT
42.905 woningen (waarvan 23.177 t/m 2026)

Woondeal West-Brabant-West
9.635 woningen

Woondeal Zuidoost-Brabant
45.130 woningen



In de Woondeals is concreet vastgelegd
hoeveel woningen er bij komen in iedere
regio en gemeente

Actieagenda Wonen - Woondeals



FACTSHEET

Oss

Woondeals Noordoost-Brabant

Startpunt voor een intensieve(re) samenwerking

				betaalbaarheid				aantal woningen door woningcorporaties	
jaar van oplevering	bruto nieuwbouw (te realiseren woningen)	beschikbare netto plancapaciteit (aantal woningen)	aantal woningen in harde plancapaciteit	sociale huurwoningen	hurwoningen vanaf de sociale huurgrens tot €1.000 per maand	koopwoningen onder de € 355.000	totaal betaalbare woningen	sociale huurwoningen	middenhuurwoningen
2022	68		68	0	45	23	68	0	
2023	459		385	215	25	180	420	215	
2024	461		220	207	122	45	374	207	
2025	1043		88	355	159	352	866	385	
2026	918		295	308	181	252	741	194	
2027-2030	2268		0	585	260	981	1826	576	
TOTAAL	5217	0	1056	1670	792	1833	4295	1577	0
			20%	32%	15%	35%	82%	94%	

Ondertekend door

- ✓ Het Rijk
- ✓ Provincie Noord-Brabant
- ✓ Gemeenten
- ✓ Woningcorporaties

Actieagenda Wonen - Woondeals



	sociale huur		huur tot 1000/mnd		koop tot 355.000		totaal betaalbare woningen		
jaar van oplevering	sociale huurwoningen	waarvan in harde plan-capaciteit	huurwoningen vanaf de sociale huurgrens tot €1.000 per maand	waarvan in harde plan-capaciteit	koopwoningen onder de € 355.000	waarvan in harde plan-capaciteit	totaal betaalbare woningen	waarvan in harde plan-capaciteit	% betaalbaarheid in harde plan-capaciteit
2022	0	0	45	45	23	23	68	68	100%
2023	215	141	25	25	180	180	420	346	82%
2024	207	27	122	74	45	32	374	133	36%
2025	355	45	159	24	352	12	866	81	9%
2026	308	101	181	78	252	47	741	226	30%
2027-2030	585	0	260	0	981	0	1826	0	0%
TOTAAL	1670	314	792	246	1833	294	4295	854	20%
		19%		31%		16%			

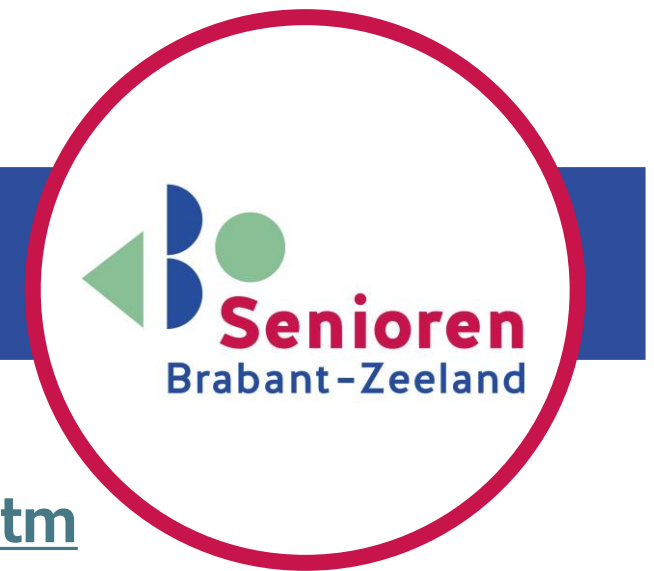
Contact gemeente Oss; Wonen



**Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.
Wat kunt u daar zelf aan doen?
Waarbij kunt u hulp gebruiken?**

- **Aanpassingen woning of hulpmiddel** **Kan dit via WMO?**
https://www.oss.nl/zorg/Hulp-bij-wonen/woonvoorziening_wmo.htm
- **Mantelzorgwonen** **Mantelwonen**
<https://loket.oss.nl/mantelwonen>

Zorg&Welzijn .. via WMO?



- **Huishoudelijke hulp**
https://www.oss.nl/zorg/huishoudelijke_hulp_wmo.htm
- **Eenzaamheid**
<https://www.oss.nl/zorg/Hulp-bij-dagelijks-leven/Hulp-bij-eenzaamheid.htm>
- **Dagbesteding**
https://www.oss.nl/zorg/dagbesteding_wmo.htm
- **Beschermd Thuis**
<https://www.oss.nl/zorg/Hulp-bij-dagelijks-leven/Beschermd-Thuis-Wmo.htm>
- **Individuele ondersteuning**
https://www.oss.nl/zorg/individuele_ondersteuning_wmo.htm

Telefoonnummer **14 0412** tussen 9.00 en 13.00 uur

Samengevat



- **Grote groep vitale senioren tot 75-80 jaar**
- **We wonen langer thuis**
- **Meer eenpersoonshuishoudens 65+**
- **Meer behoefte aan informele hulp en samenredzaamheid**
- **De (intensieve) zorgvraag neemt toe, 80+ leeftijd komt met gebreken**
- **Meer vraag naar (andere) woonvormen senioren**
- **Daling beroepsbevolking**
- **Minder potentiële mantelzorgers**

En toch.. (soms niet goed voorbereid)



- **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 een aantal jaar weldus nog tijd genoeg**
- **Ik zou graag willen verhuizen, maar mijn partner wil van niets weten**

Op tijd in actie, houd regie



Nadenken over wonen, woonomgeving, zorg en welzijn



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 deze 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?

Lukt het u om dit 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. Hij merkt dat zijn vrouw steeds 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 zich te beseffen dat de belasting voor hem groter wordt. Maar het punt dat het tè 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 alle 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**



Bijeenkomst 2 Wonen



- **Wat is de huidige situatie, 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? etc.**
- **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

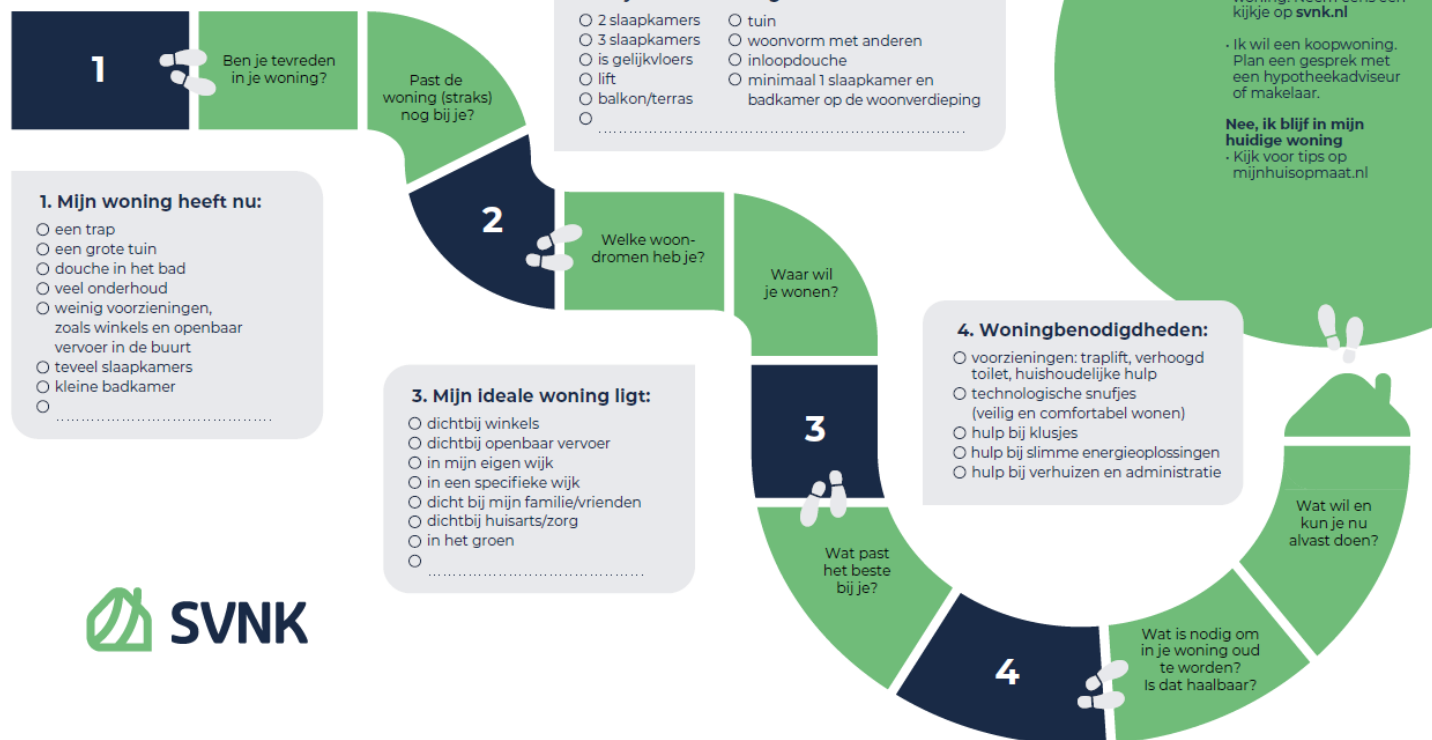
Aangepaste woonvorm
Gemeenschappelijk wonen
Veiligheid
Ontmoeting
Voorzieningen

Woontoeekomst



Kies je eigen woonpad

Denk na over je huidige woonsituatie en ontdek wat voor jou belangrijk is. Misschien heb je andere wensen, of ben je juist tevreden met wat je hebt. Zo krijg je inzicht in je woontoeekomst.



Bijeenkomst 3 Zorg en Sociaal netwerk



- 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 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

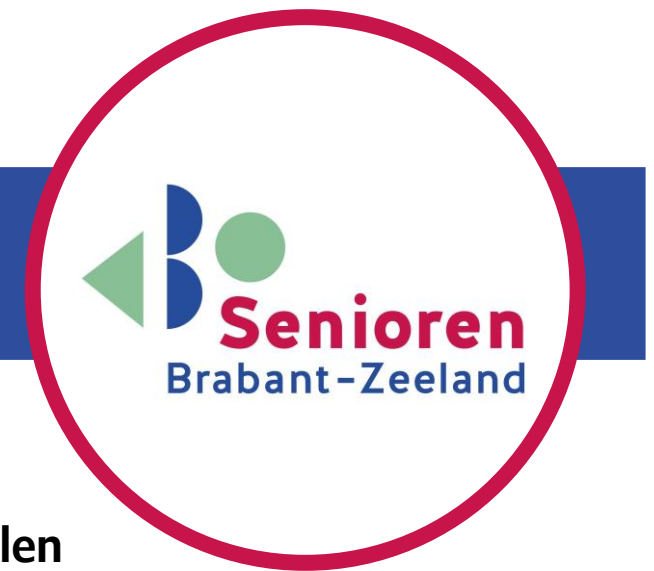
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar.
Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Samengevat



- De basis is regie over eigen leven
- 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 mogelijkheden en laat financiën niet de enige graadmeter zijn
- Maak gebruik van aanbod en vraag advies en ondersteuning: er is veel beschikbaar

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
Zaal open 13.00 uur**

**25 september 2026
Aanvang 13.30-16.00 uur**

Bijeenkomst 3

**De toekomst van de zorg is thuis
Zaal open 13.00 uur**

**30 oktober 2026
Aanvang 13.30-16.00 uur**