

www.seniorenzelfaanzet.nl



K.B.O. - Elshout
DE vereniging voor de jonge en
oudere senioren



Agenda



- Welkom
- Toelichting campagne Senioren zelf aan zet
- Dubbele vergrijzing gemeente Heusden
- Woonsituatie gemeente Heusden: Elshout, Nieuwkuijk, Haarsteeg
- 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**

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?**



Reden project, op tijd in actie



We zijn zelf aan zet

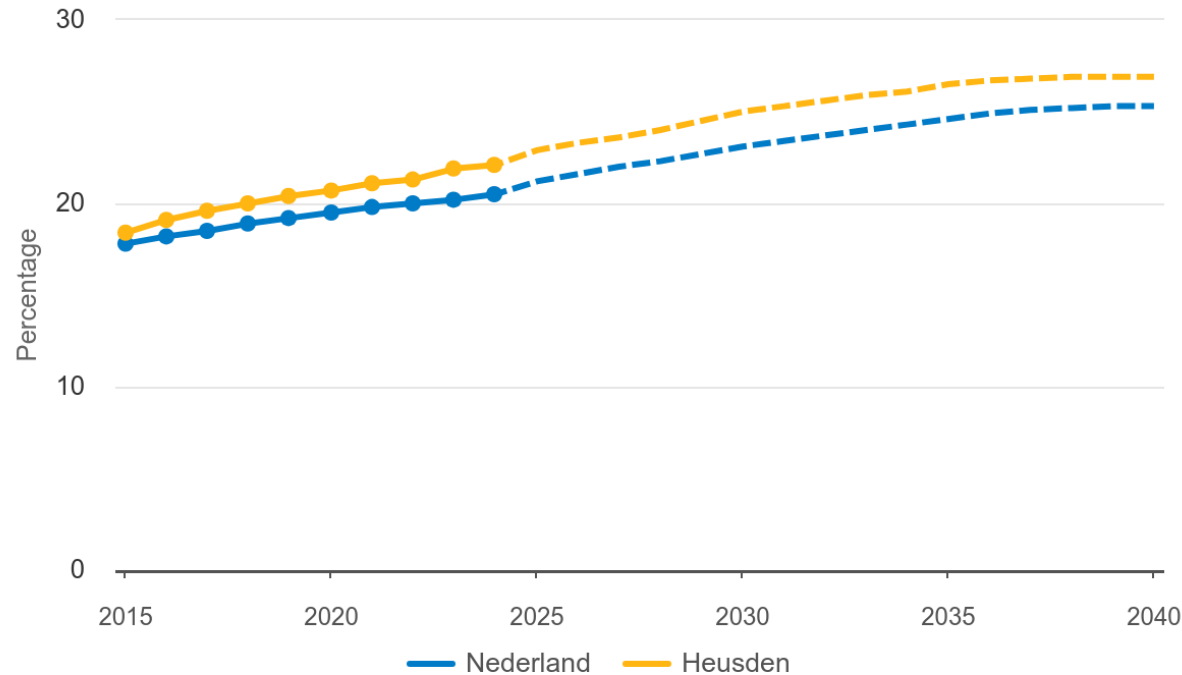
Basis is regie over eigen leven, de grootste factor voor gelukkig zijn

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

Dubbele vergrijzing gemeente Heusden



Personen van 65 jaar en ouder



Gemeente Heusden

**In 2026 is 23% 65+
40% woont alleen**

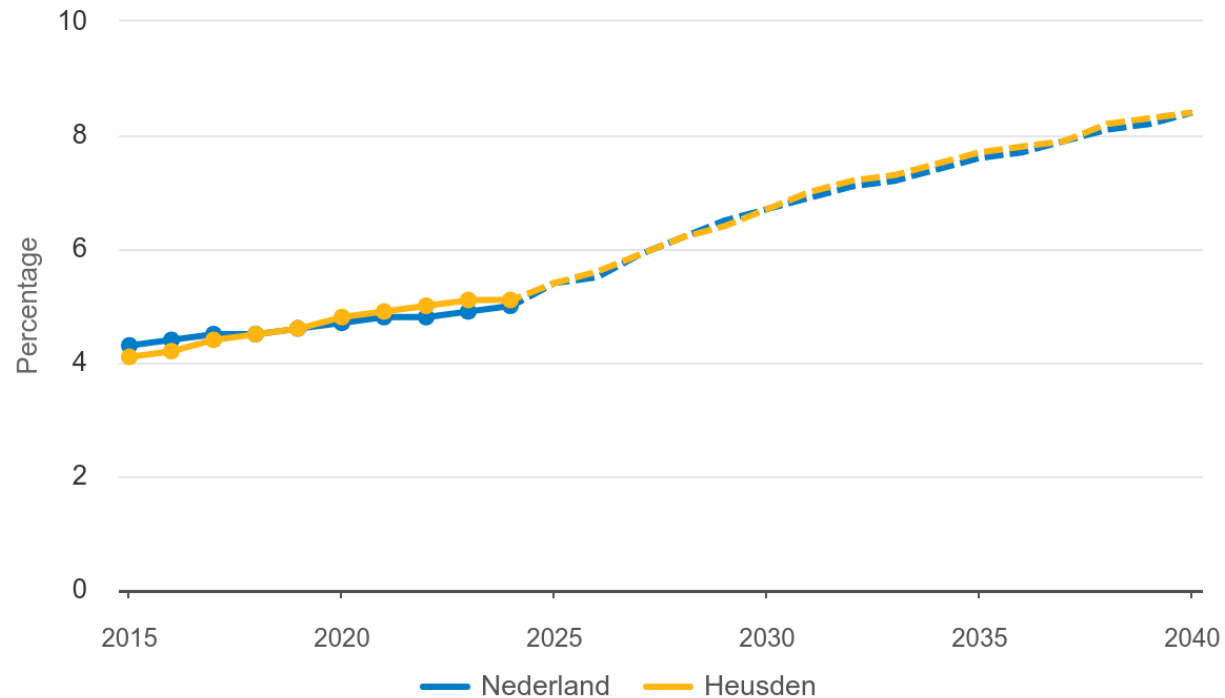
**In 2040 is 27% 65+
45% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing gemeente Heusden



Personen van 80 jaar en ouder



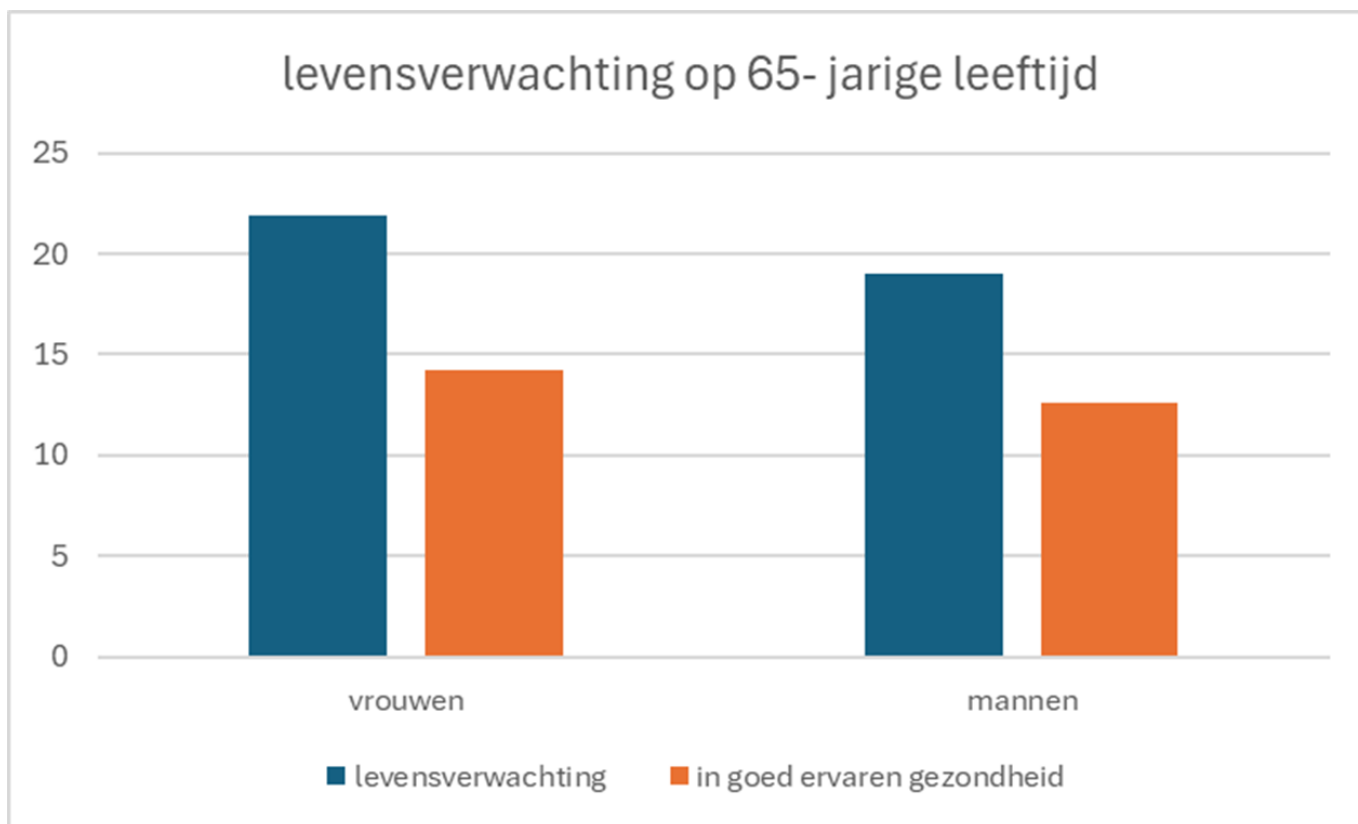
Gemeente Heusden

**In 2026 is 6% 80+
55% woont alleen**

**In 2040 is 8% 80+
55% 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



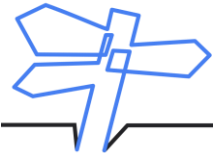
LEEFSTIJL



FINANCIËN



BALANS



MOBILITEIT



WONEN



PARTICIPATIE



VEILIGHEID



SOCIAAL NETWERK

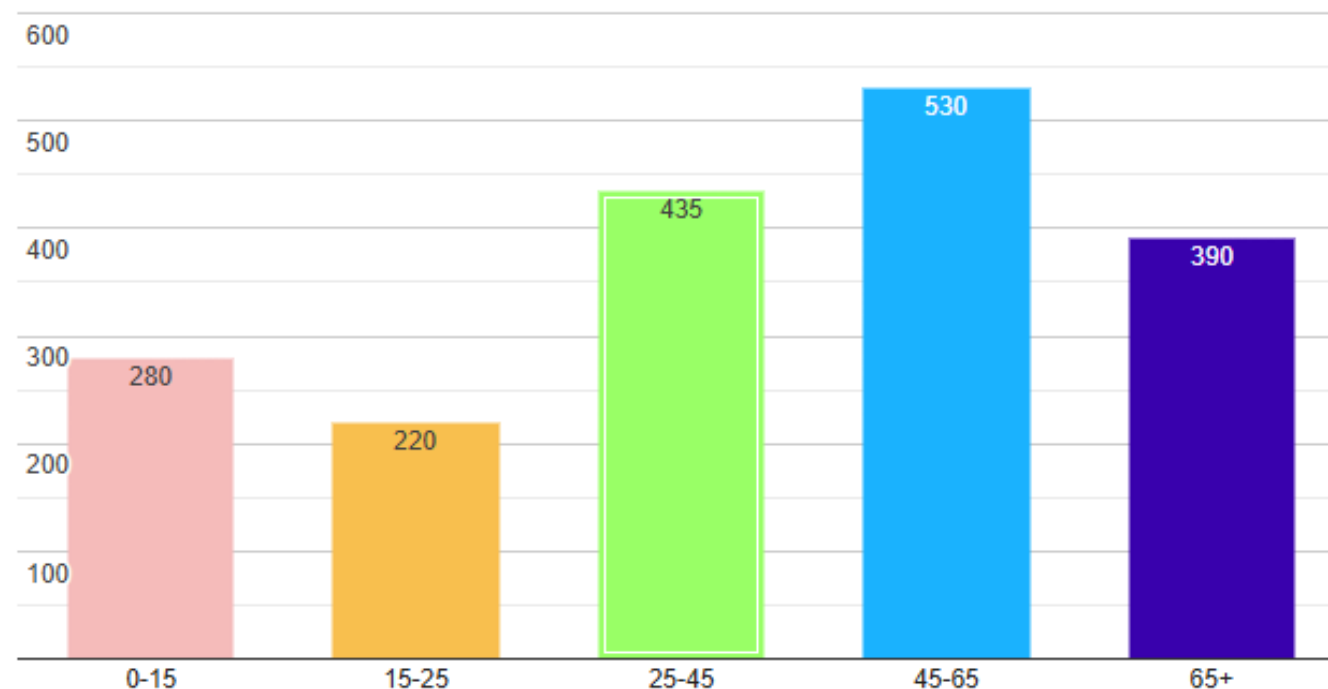


UITDAGING

Inwoners naar leeftijd



Inwoners per leeftijdsgroep in de woonplaats Elshout [🔗](#)



Elshout

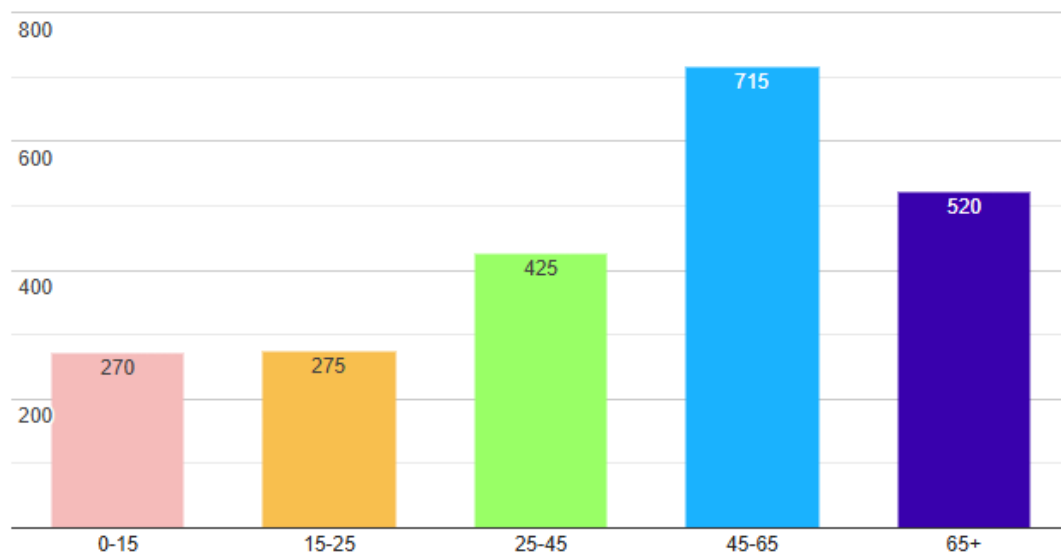
390 mensen 65+ **21%**

Bron: Alle cijfers.nl (2025)

Inwoners naar leeftijd



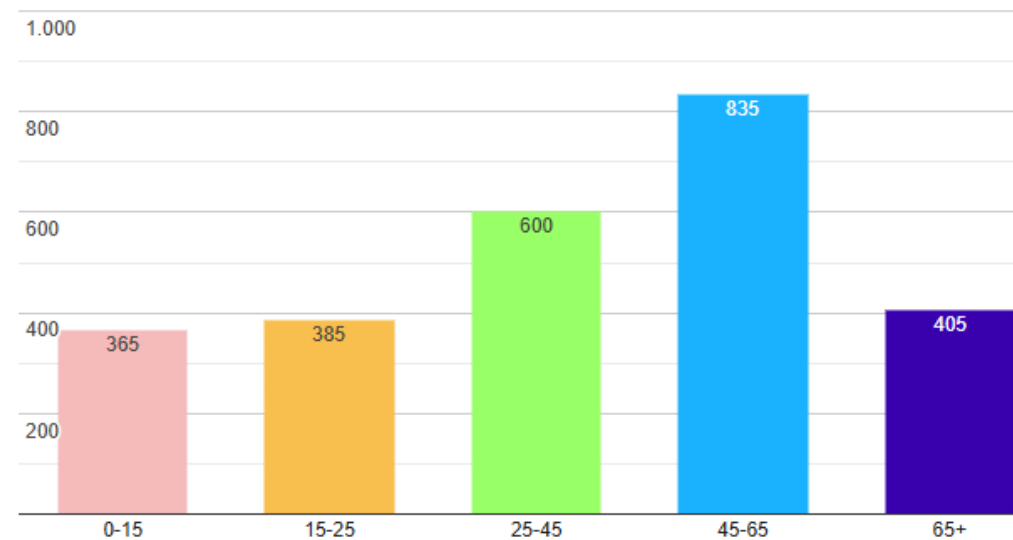
Inwoners per leeftijdsgroep in de woonplaats Nieuwkuijk [↗](#)



Nieuwkuijk 520 mensen 65+ 23%

Bron: Alle cijfers.nl (2025)

Inwoners per leeftijdsgroep in de woonplaats Haarsteeg [↗](#)



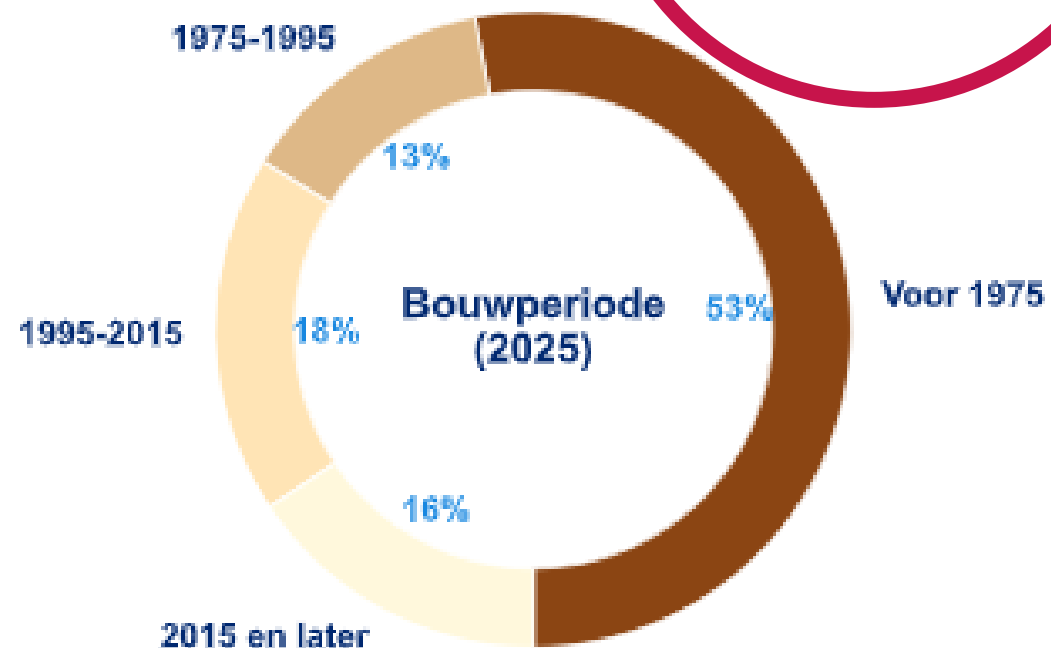
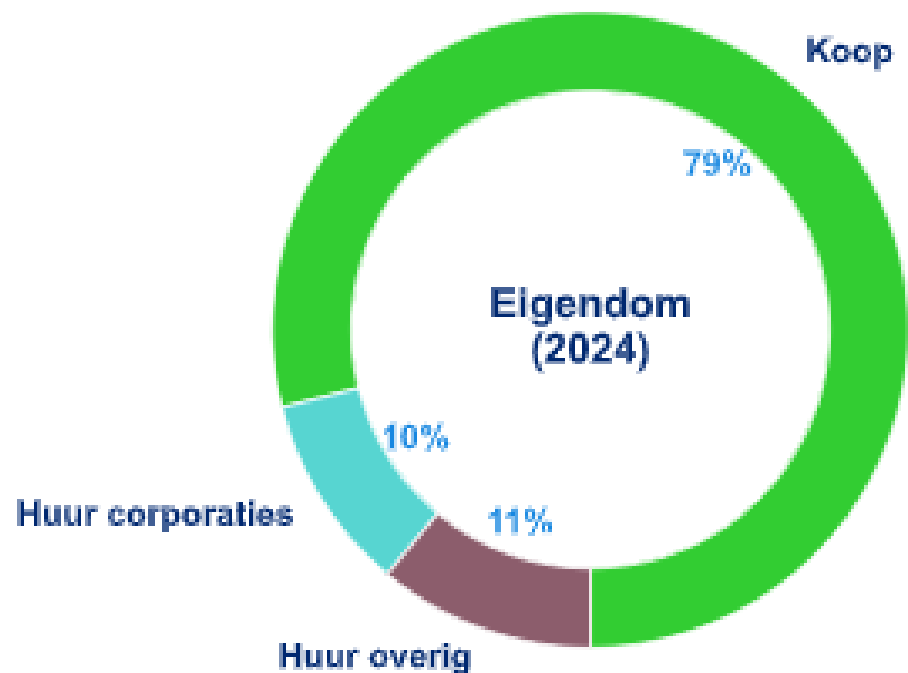
Haarsteeg 405 mensen 65+ 15%

Bron: Alle cijfers.nl (2025)

Woningkenmerken



Woningkenmerken woonplaats Elshout

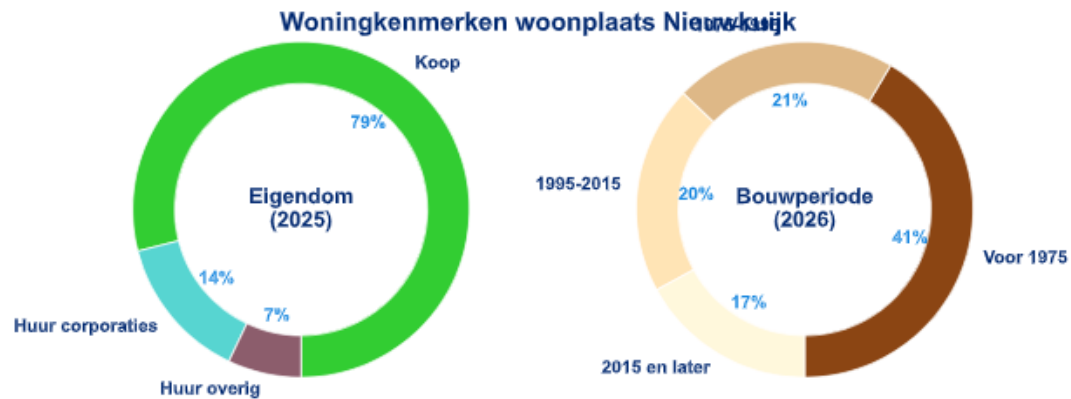


Elshout 79% Koop 10% Huur corporaties 11% Huur overig

Woningkenmerken

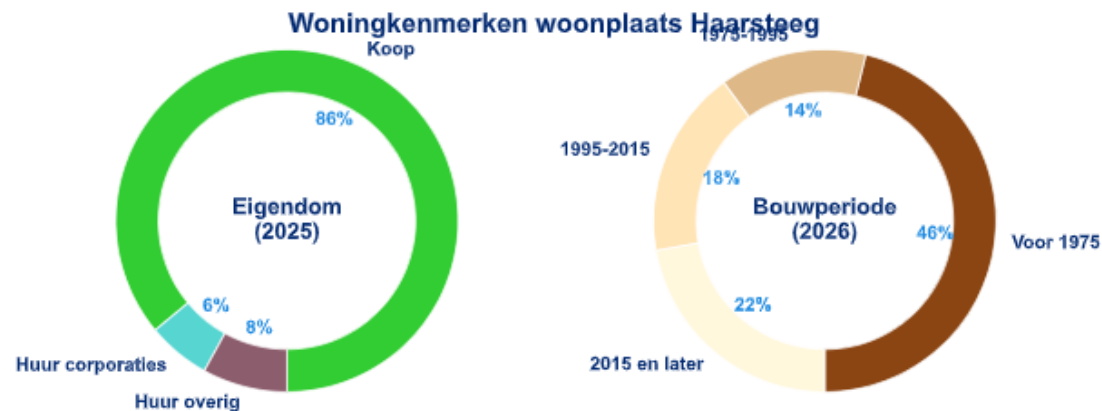


Er zijn 923 woningen in de woonplaats Nieuwkuijk.



Nieuwkuijk

79% Koop
14% Huur corporaties
7% Huur overig



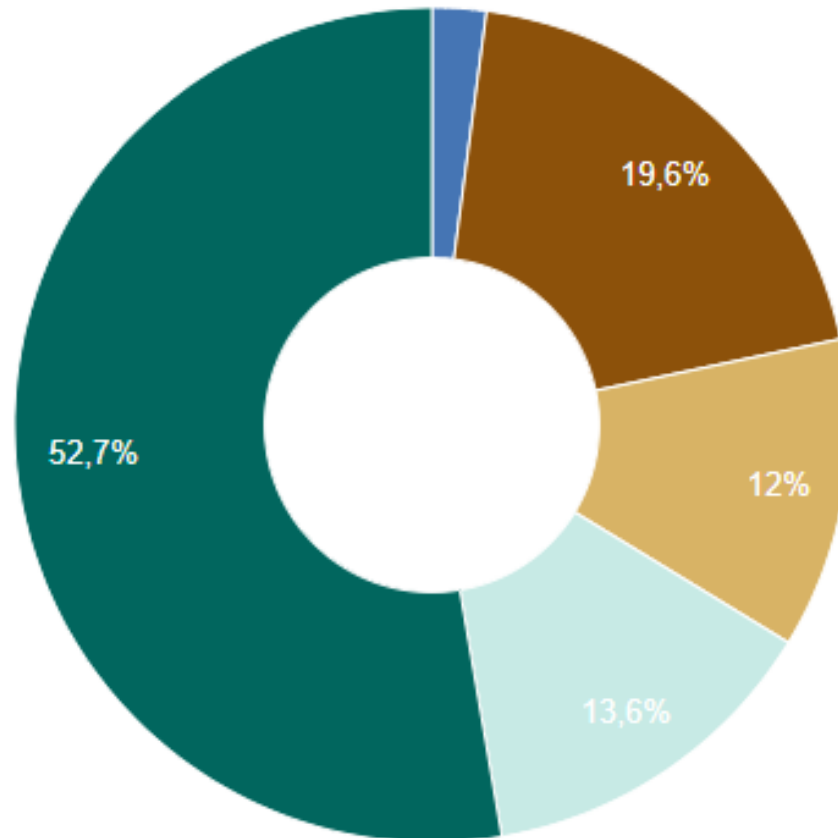
Haarsteeg

86% Koop
6% Huur corporaties
8% Huur overig

Woningkenmerken



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



Elshout

Ca. 53% Vrijstaande woning

Ca. 14% Tweekapper

Ca. 12% Hoekwoning

Ca. 20% Tussen/geschakelde woning

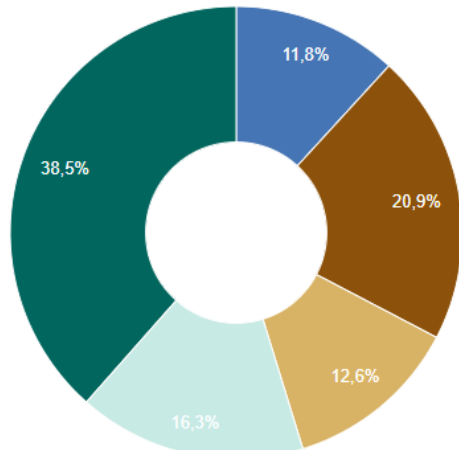
Ca. 01% Appartement

Bron: Alle cijfers.nl

Woningkenmerken



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



Nieuwkuijk

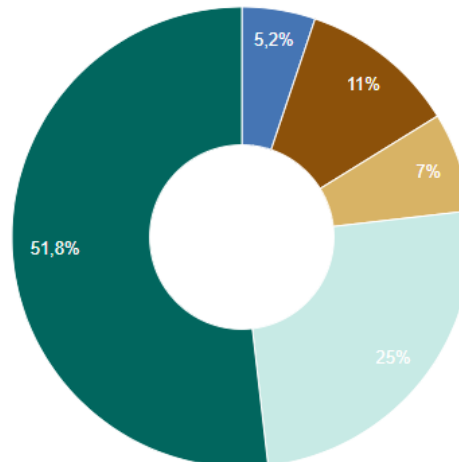
Ca. 39% Vrijstaande woning

Ca. 16% Tweekapper

Ca. 13% Hoekwoning

Ca. 21% Tussen/geschakelde woning

Ca. 12% Appartement



Haarsteeg

Ca. 52% Vrijstaande woning

Ca. 25% Tweekapper

Ca. 7% Hoekwoning

Ca. 11% Tussen/geschakelde woning

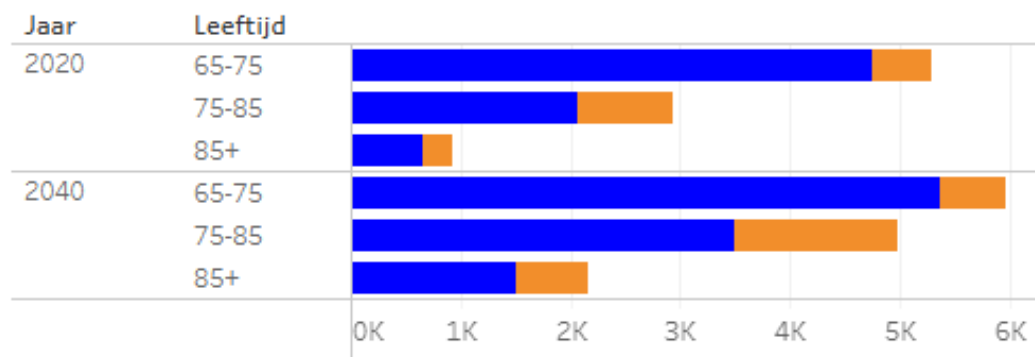
Ca. 5% Appartement

Bron: Alle cijfers.nl

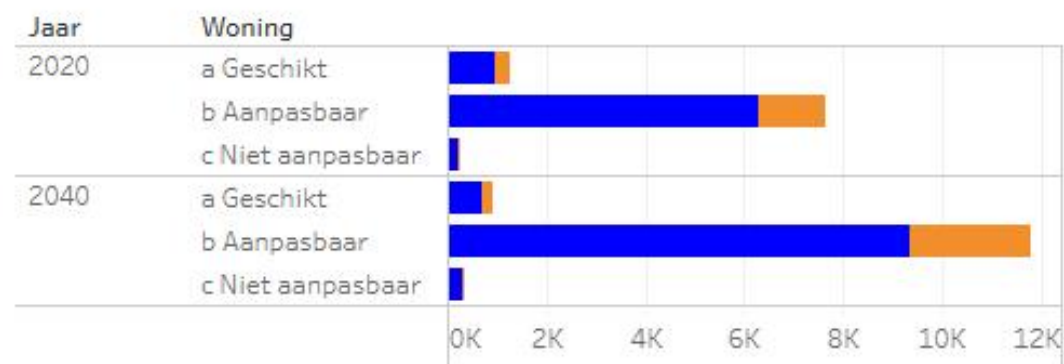
Zelfstandig maar niet passend



Aantal ouderen (naar leeftijdsgroep)



Hoe wonen ouderen



■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

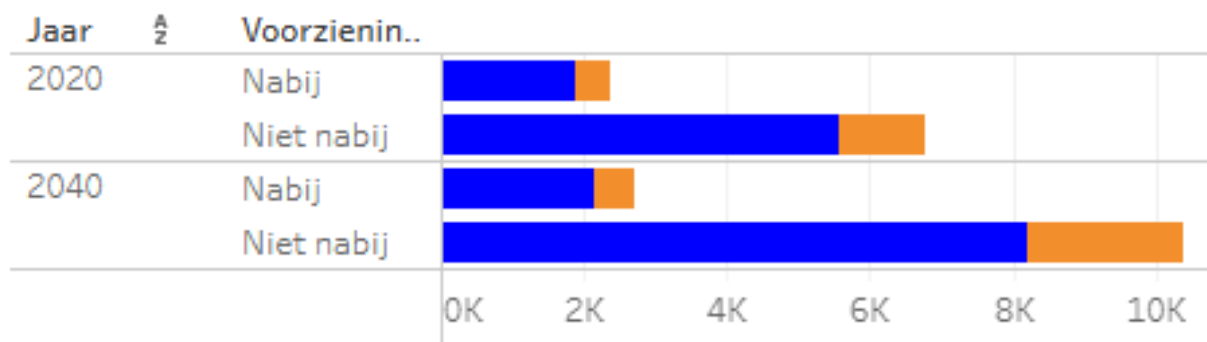
Bron: AnboActiz-Heusden

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**

Bron: AnboActiz-Heusden

Weinig verhuisgeneigdheid



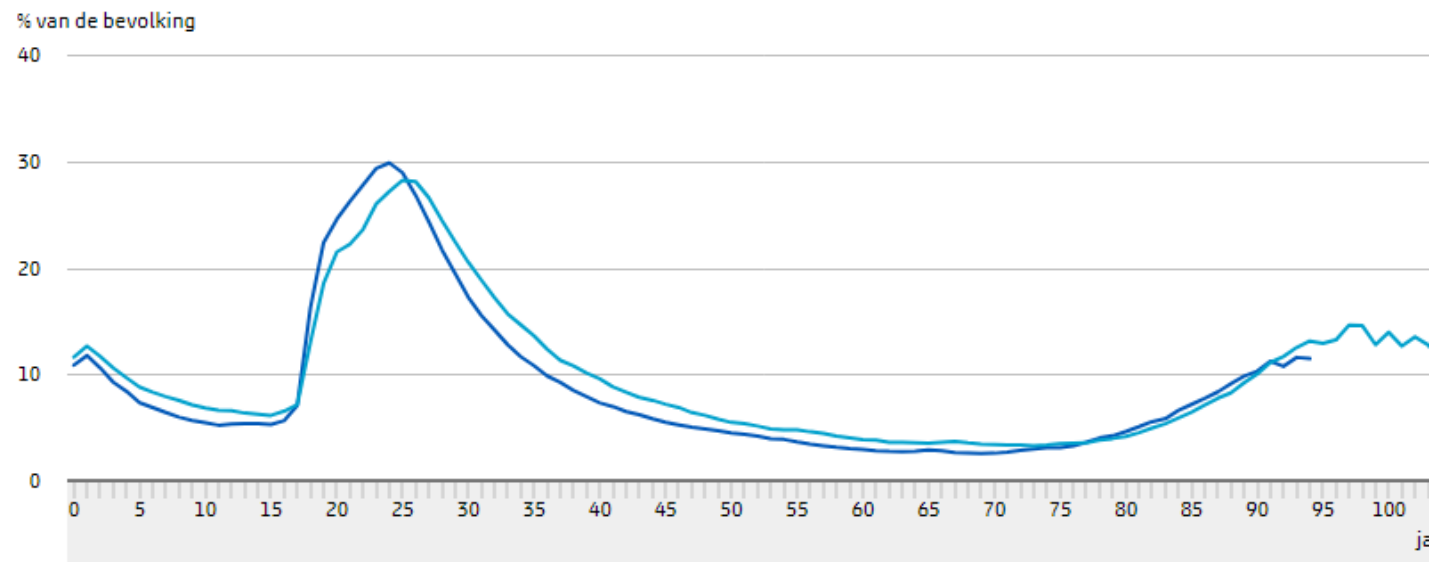
Psychologische overwaarde

**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 wonen en ook vaker alleen wonen

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

Eenzaamheid = negatief m.b.t. 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



Hulp bij eenzaamheid Heusden



Signaalpunt tegen Eenzaamheid [Bijeen Heusden](#)
Activiteiten of met iemand praten

Heb je een vraag over eenzaamheid?
De Coalitie Kom Erbij - Samen Elshout

www.bijeenheusden.nl

Neem contact op

 [073 78 201 78](tel:0737820178)

Bereikbaar van 09.00 tot 13.00 uur

 info@bijeenheusden.nl

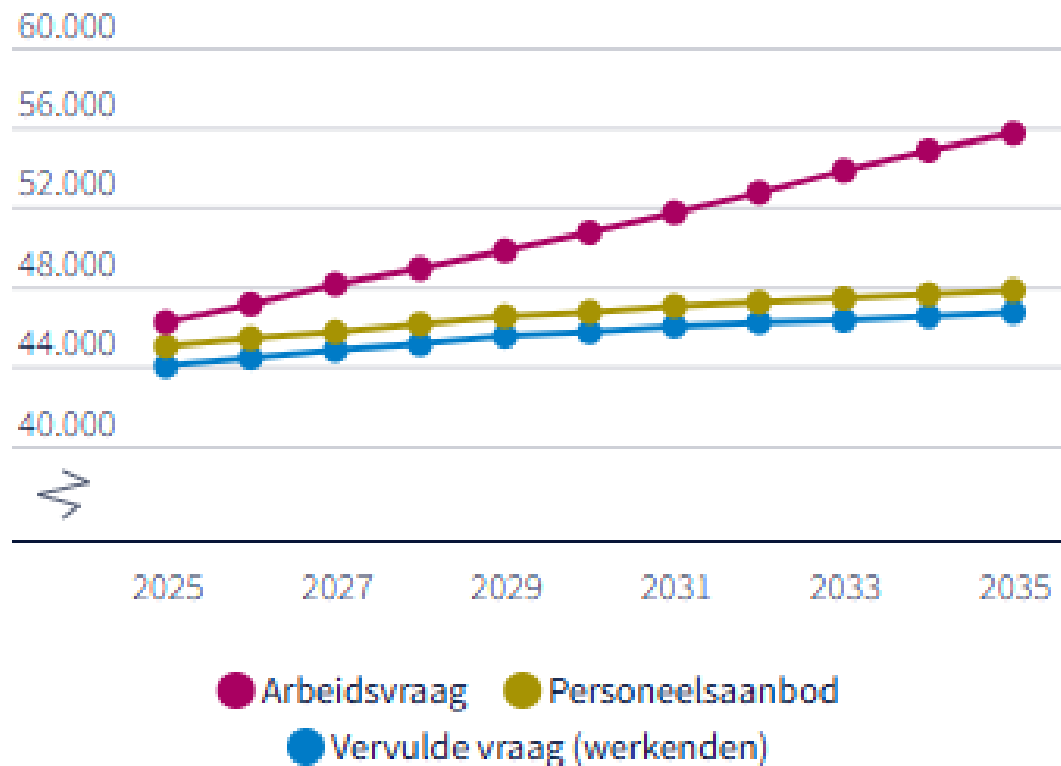
Volg ons op

 [/BijeenHeusden](https://www.facebook.com/BijeenHeusden)

Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werkenden Midden-Brabant, personen



**De vraag naar zorgmedewerkers
is vele malen hoger dan het aanbod**

Bron: prognosemodelzw.nl

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort

Midden-Brabant, personen

12.000

8.000

4.000

0

2025 2027 2029 2031 2033 2035

● Minimale vacturegraad ● Arbeidsmarkttekort

- Minimaal 1 op 4 werkenden nodig
- In 2035 7x meer vraag dan aanbod
- Ruim 32% medewerkers waren eind 2025 al 55+
- Stijgend tekort huisartsen

Bron: prognosemodelzw.nl

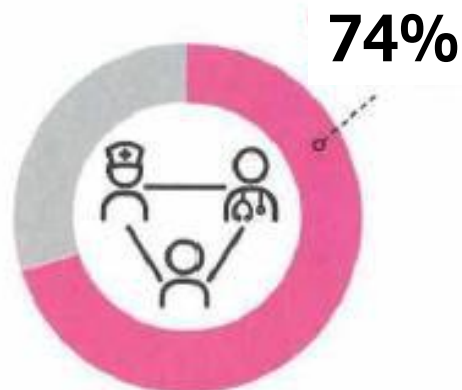
Toename alleen wonen & dementie



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



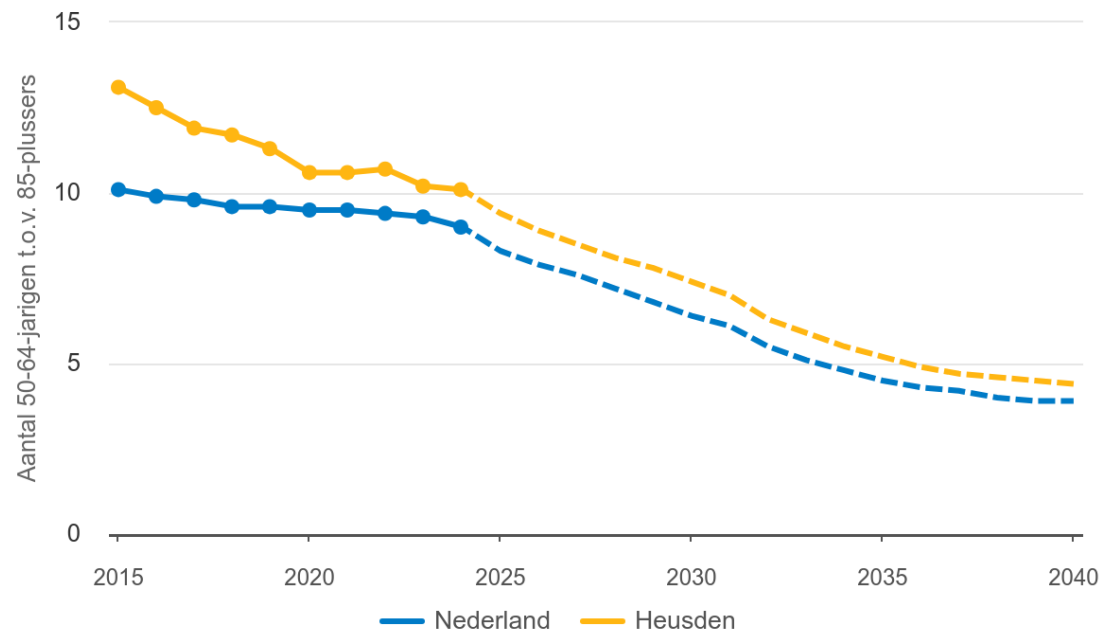
Verdubbeling van mensen met
dementie in 25 jaar

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

Potentieel mantelzorgers daalt



Mantelzorgpotentieel



Gemeente Heusden

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

2026 9 mantelzorgers

2040 4 mantelzorgers

Actieagenda Zorg voor ouderen



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

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

Schijf van 5 in de zorg



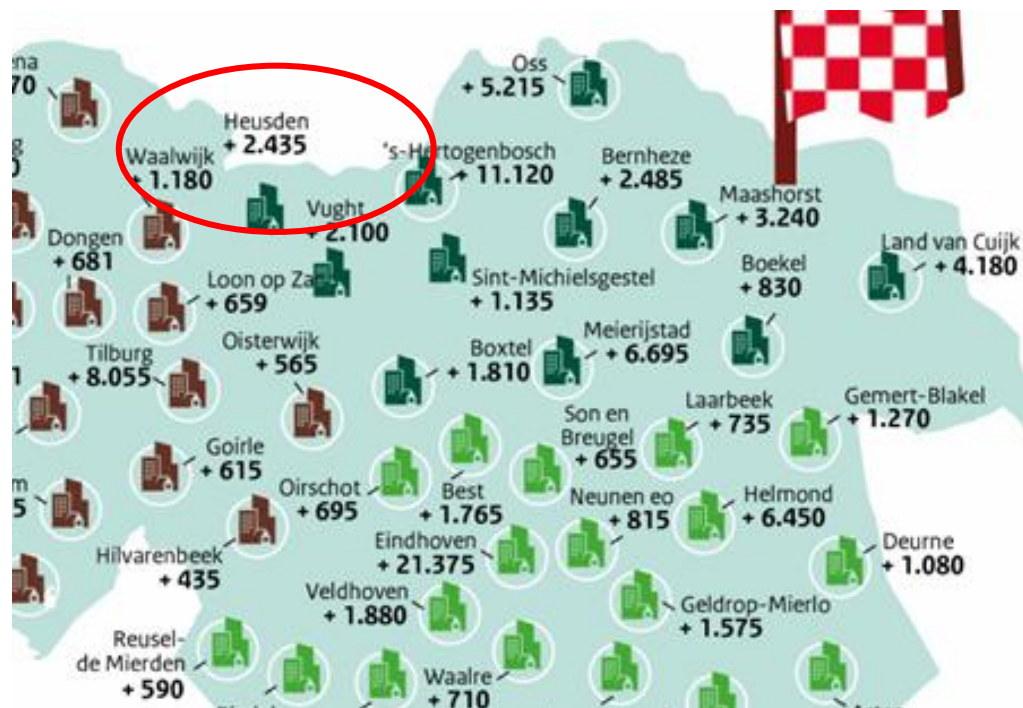
Formele zorg kan niet zonder informele zorg



Sociaal netwerk cruciaal



Actieagenda Wonen - Woondeals



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



De plannen in Noordoost-Brabant

In de regio Noordoost is er op dit moment (peildatum is december 2022) voor de periode tot en met 2030 plancapaciteit voor ruim 41.000 woningen. In tabel 1 wordt per gemeente de aantallen woningen in de plannen weergegeven, waarbij ook per gemeente de huidige woningvoorraad is opgenomen.

Tabel 1: per gemeente de huidige woningvoorraad en het aantal woningen in plannen tot en met 2030

Gemeente	woningvoorraad per 1/1/2022 *	in %	aantal woningen in de plannen: 2022 tot en met 2030	in %
Bernheze	13.239	4%	2.485	6%
Boekel	4.473	2%	830	2%
Boxtel	14.695	5%	1.810	4%
Heusden	19.706	7%	2.435	6%
Land van Cuijk	39.769	13%	4.180	10%
Maashorst	25.864	9%	3.240	8%
Meierijstad	35.845	12%	6.695	16%
Oss	41.601	14%	5.215	13%
's-Hertogenbosch	74.218	25%	11.120	27%
Sint Michielsgestel	12.529	4%	1.135	3%
Vught	13.967	5%	2.100	5%
totaal	295.906	100%	41.245	100%

Woondeals Noordoost-Brabant (maart 2023)

- Ondertekend door
 - Het Rijk
 - Provincie Noord-Brabant
 - 56 Gemeenten
 - 38 Woningcorporaties
- Bouw van 2435 nieuwe woningen

Actieagenda Wonen - Woondeals



jaar van oplevering	bruto nieuwbouw (te realiseren woningen)	sociale huurwoningen	huurwoningen vanaf de sociale huurgrens tot €1.000 per maand	koopwoningen onder de €355.000	totaal betaalbare woningen
2022	2.720	865	185	585	1.635
2023	4.430	1.580	370	895	2.845
2024	7.465	2.180	720	2.125	5.025
2025	6.240	1.910	815	1.650	4.375
2026	5.605	1.780	730	1.465	3.975
2027-2030	14.785	4.055	1.945	4.415	10.415
TOTAAL	41.245	12.370	4.765	11.135	28.270
		30%	12%	27%	69%

Woondeals Noordoost-Brabant

- Bouw van 41000 nieuwe woningen t/m 2030
- Betaalbare woningen
- Sociale huurwoningen 30%

Plannen in gemeente Heusden



**Woonzorgvisie (2025); woningen die beter aansluiten bij de behoeften en levensfasen van de woningzoekenden.
(aanvullende afspraken 26 februari 2026)**

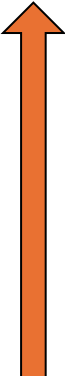
<https://www.heusden.nl/nieuws/thuis-in-heusden-samen-wonen-samen-zorgen>

<https://www.heusden.nl>

Zoeken; vragen over wonen en/of zorg

Samengevat



 **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

Minder potentiële mantelzorgers

Bron: Provincie Noord-Brabant, Regiobeeld en CBS

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

Initiatieven voorbereid ouder worden



Bijeen Heusden

Kansrijk Elshout

Lunches D'n Elshof en KBO Elshout

Heusden voor Elkaar

VOA (vrijwillige ouderenadviseur)

Wekelijkse inloop in d'n Elshof (woensdagochtend 9.30u – 11.30u)

Samen Nieuwkuijk, 't Patronaat, KBO Nieuwkuijk

Senioren Haarsteeg diverse activiteiten

***Senioren zelf aan zet, wat je vandaag bespreekt,
bepaalt de samenredzaamheid voor morgen***

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 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 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 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

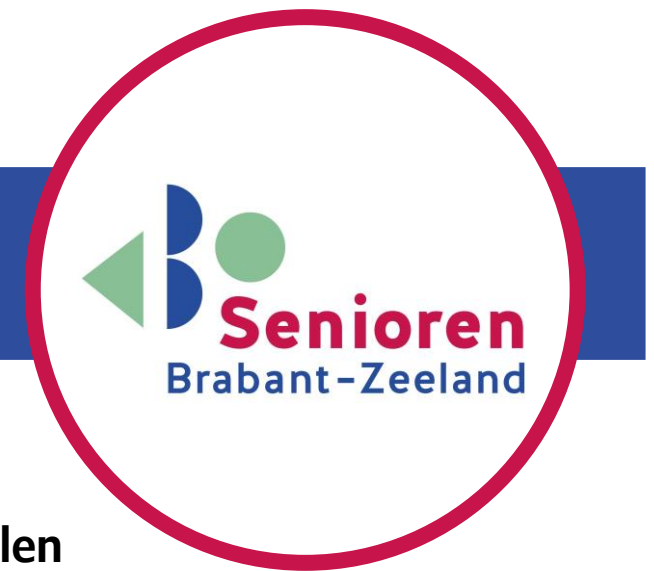
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar.
Je dochter helpt met oogdruppels.



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**

**9 april 2026
Aanvang 13.30-16.00 uur**

Bijeenkomst 3

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

**7 mei 2026
Aanvang 13.30-16.00 uur**