

www.seniorenzelfaanzet.nl



Agenda



- **Toelichting campagne Senioren zelf aan zet**
- **Dubbele vergrijzing gemeente Tilburg**
- **Woonsituatie gemeente Tilburg**
- **Ontwikkelingen in de zorg**
- **Vandaag voor later gemeente Tilburg**
- **Pauze**
- **Bespreken casus**
- **Vooruitblik komende bijeenkomsten**
- **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?**

Praten over later



Zorg dat ouder worden je niet overkomt



Film 1

Film USB

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



Reden project, op tijd in actie



We zijn zelf aan zet

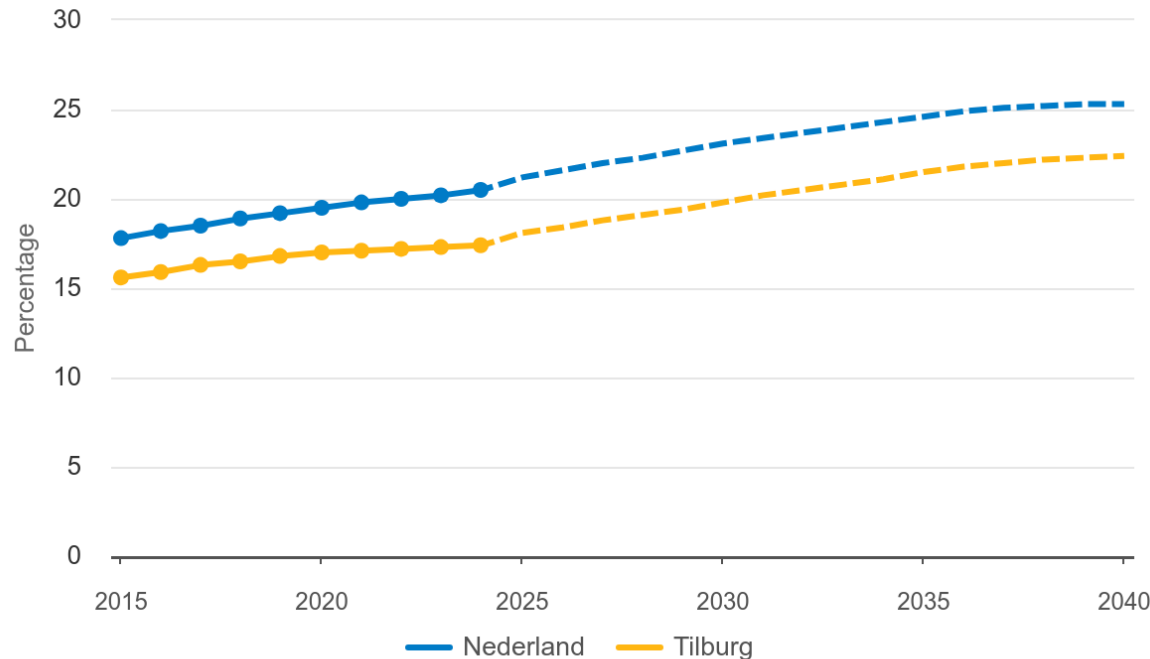
Regie over eigen leven en zelfredzaamheid

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

Dubbele vergrijzing gemeente Tilburg



Trend in percentage personen van 65 jaar en ouder



Gemeente Tilburg

**In 2025 is 18% 65+
50% woont alleen**

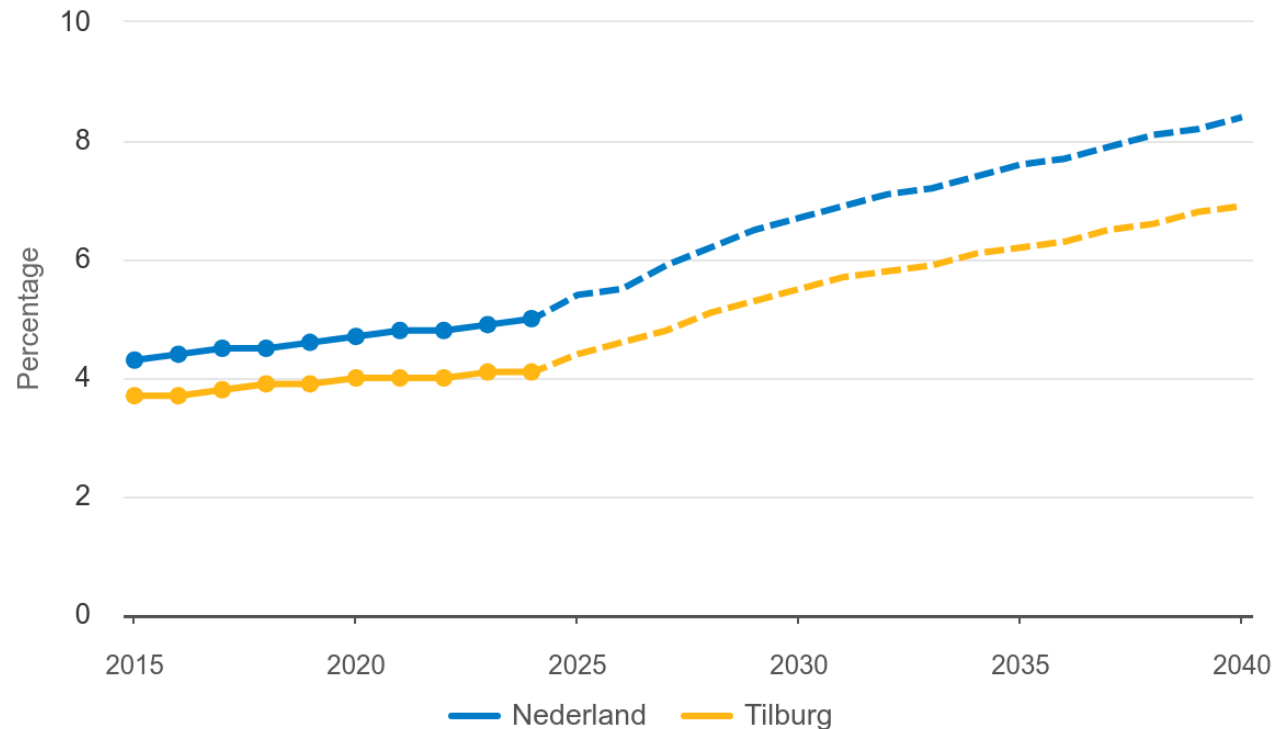
**In 2040 is 22% 65+
52% woont alleen**

Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS)

Dubbele vergrijzing gemeente Tilburg



Trend in percentage personen van 80 jaar en ouder



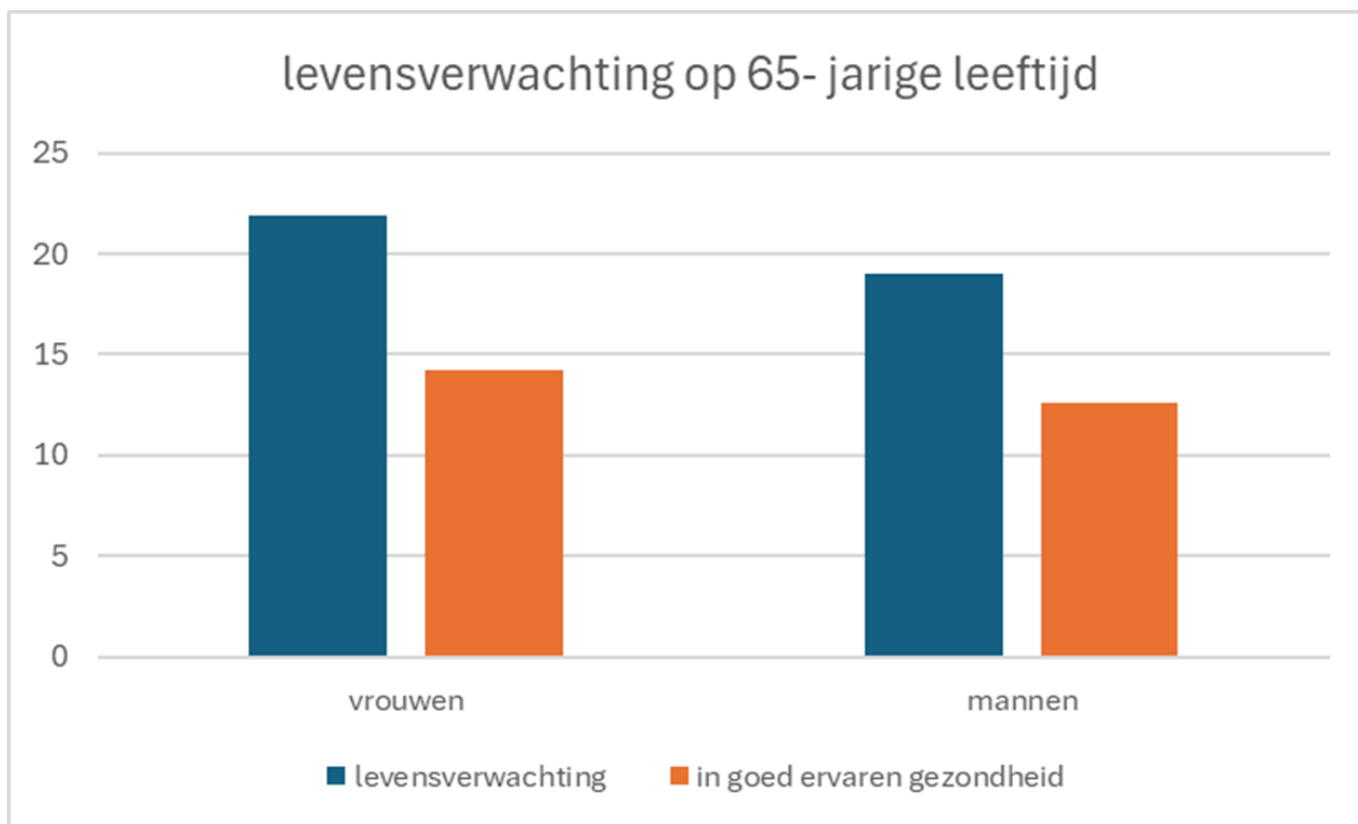
Gemeente Tilburg

**In 2025 is 4% 80+
67% woont alleen**

**In 2040 is 7% 80+
69% 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

Inwoners naar leeftijd Reeshof

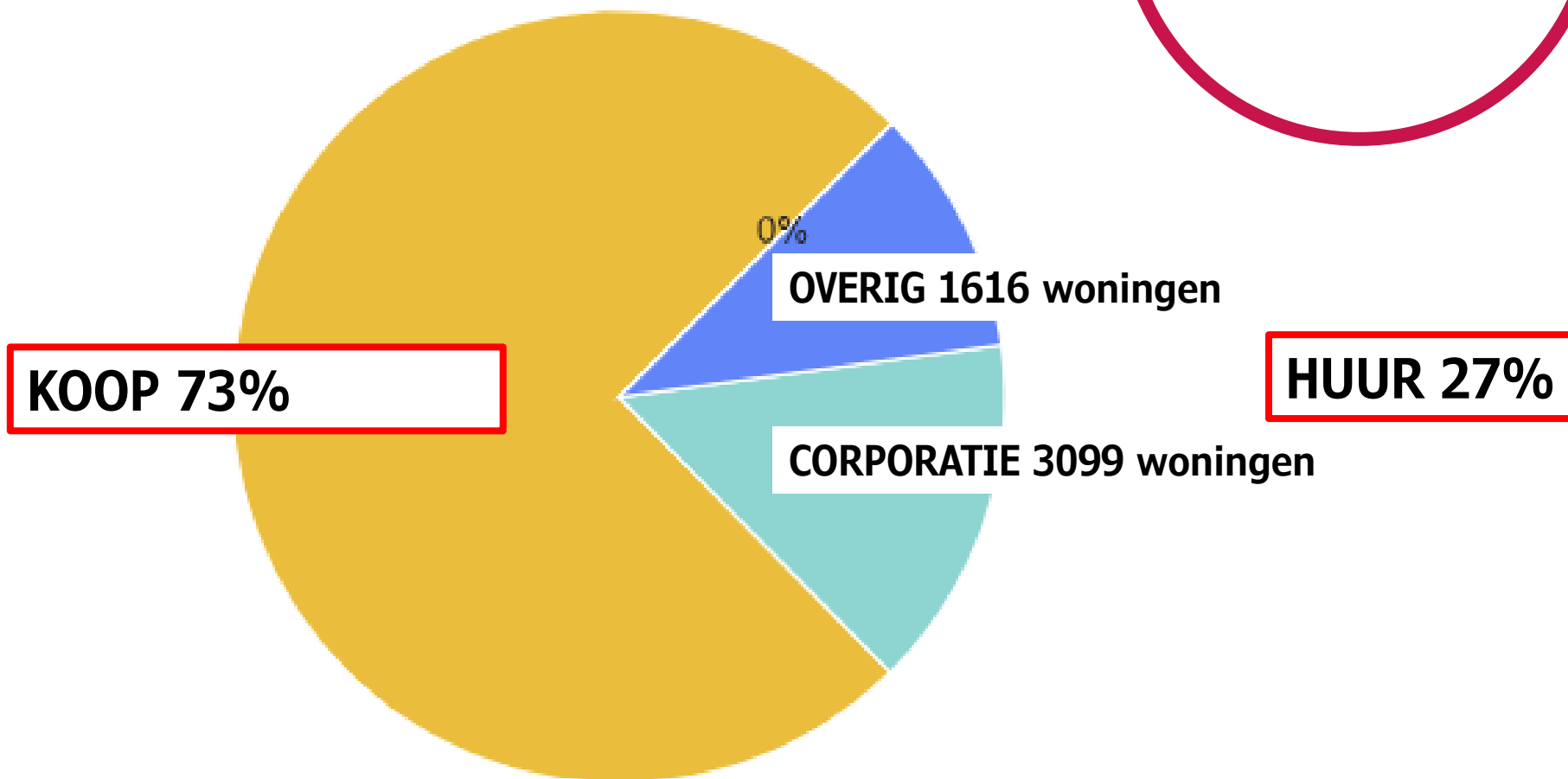


Reeshof	Bevolking totaal	Bevolking 65 jaar en ouder	% 65 +ers
Gesworen Hoek	3.861	592	15,3%
Huibeven	4.893	960	19,6%
Campenhoef	2.635	597	22,7%
Heyhoef	328	283	86,3%
Heerevelden	2.320	401	17,3%
Dongewijk	2.004	340	17,0%
Tuindorp De Kievit	5.165	717	13,9%
Leeuwerik	5.757	655	11,4%
Dalem Noord	3.852	0	0,0%
Dalem Zuid	4.161	429	10,3%
Koolhoven	5.608	270	4,8%
Witbrant	2.871	646	22,5%
	43.455	5.890	13,6%

Reeshof 2025

5890 mensen 65+ **14%**

Woningkenmerken Reeshof



Woningkenmerken Reeshof



Reeshof woningtype 2025	Koopwoning (woning van eigenaar-bewoner)	Overige huurwoning	Een door een toegelaten instelling (woningcorporatie) verhuurde woning	Totaal
Appartement	124	64	398	586
Benedenwoning	2	0	67	69
Bovenwoning	2	1	41	44
Corridorflat	15	0	119	134
Eindwoning/hoekwoning	1.704	210	233	2.147
Galerijflat	18	47	529	594
Half vrijstaande woning	3.089	376	102	3.567
Maisonnette	26	0	50	76
Overig eengezins	1.031	56	0	1.087
Overig gestapeld	0	1	0	1
Overige woonruimte	0	159	1	160
Portiekflat	11	3	308	322
Tussenwoning	5.822	682	1.251	7.755
Vrijstaande woning	676	13	0	689
Woning met bedrijfsruimte (grondgebonden)	33	4	0	37
	12.553	1.616	3.099	17.268

← Appartement

← Hoekwoning

← Galerijflat

← Half vrijstaand

← Eengezins

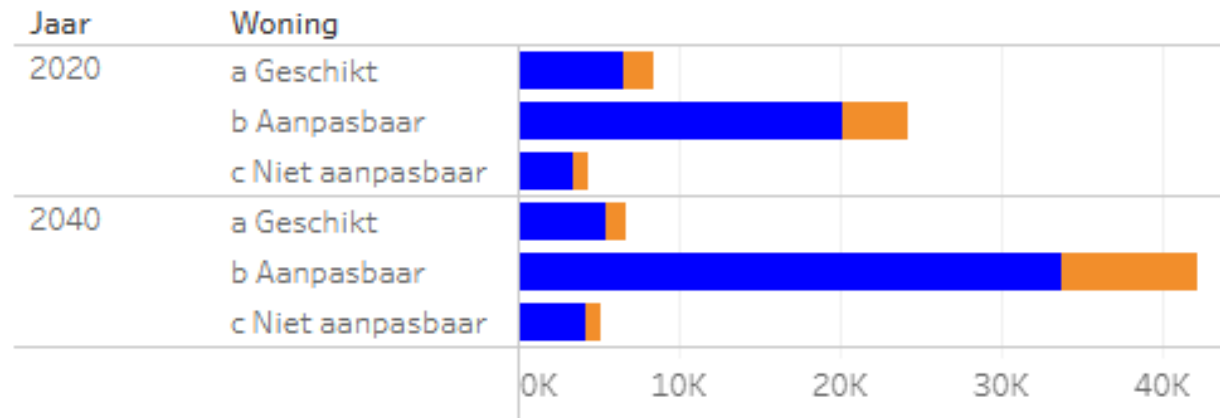
← Tussenwoning

← Vrijstaand

Passend wonen



Hoe wonen ouderen



■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

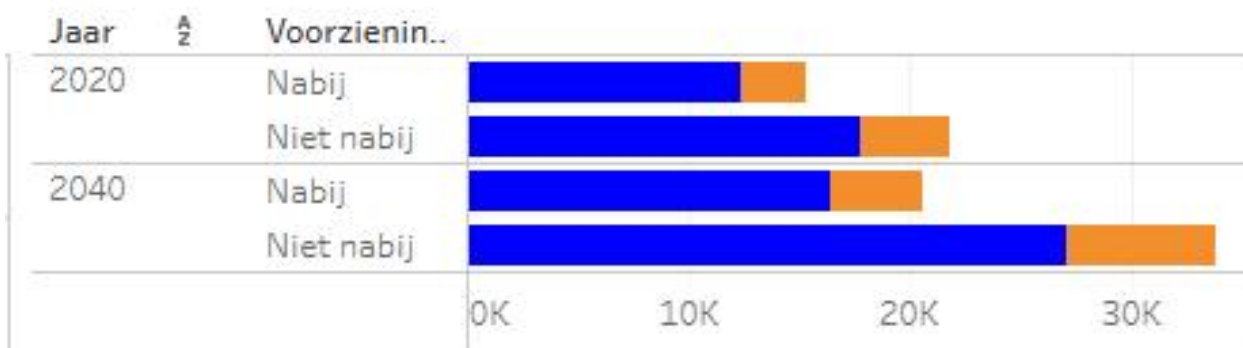
Aanpasbaar

Voorzieningen in de buurt



Zijn er voorzieningen

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



**Bushalte en supermarkt
Binnen 500m**

**Huisarts
Binnen 1000m**

■ Zonder mobiliteitsbeperkingen
■ Met mobiliteitsbeperkingen

Bron: AnboActiz-Tilburg

Weinig verhuisgeneigdheid

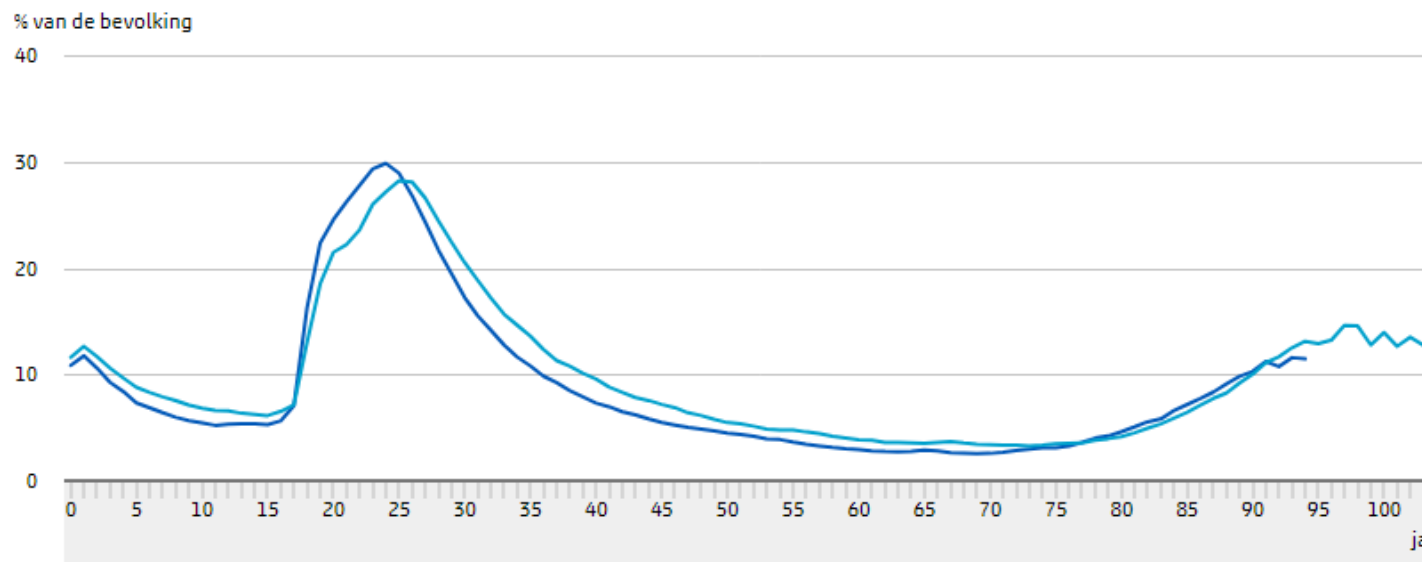


**Vanaf 75 jaar gezondheid
belangrijkste reden**

**Vanaf 80 jaar is 60%
zorgafhankelijk**

Verhuizen uit noodzaak

Bron: CBS



Toename eenzaamheid en zorgvraag



Verhuizen uit noodzaak, langer zelfstandig 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

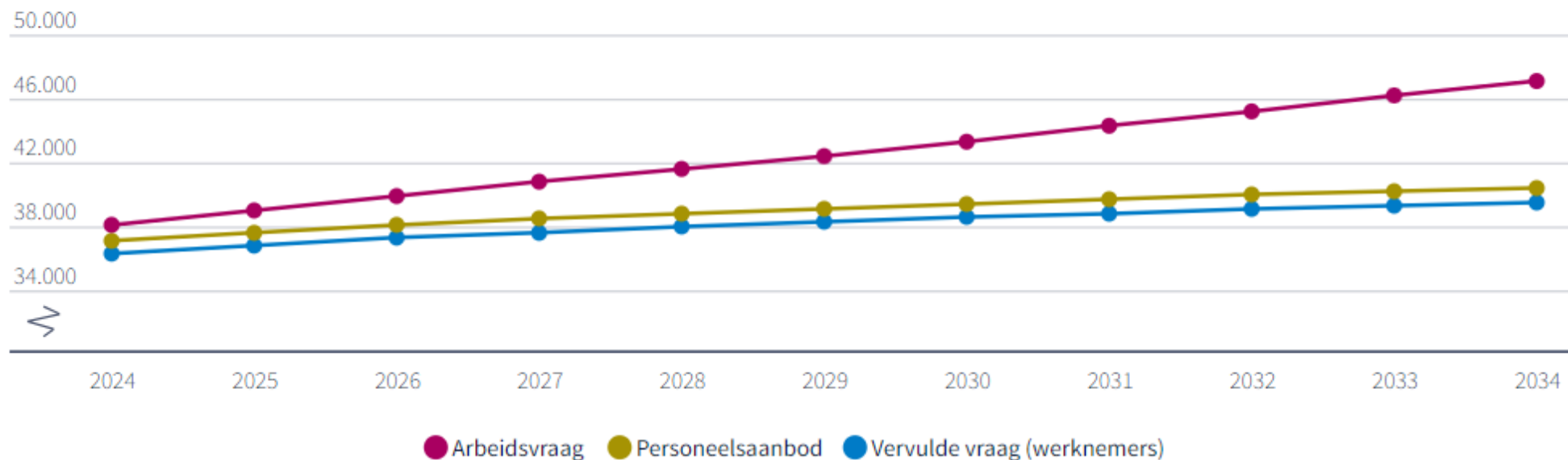
Het is geen fase die voorbij gaat



Groeiende zorgkloof



Vraag, aanbod en aantal werknemers Midden-Brabant, personen



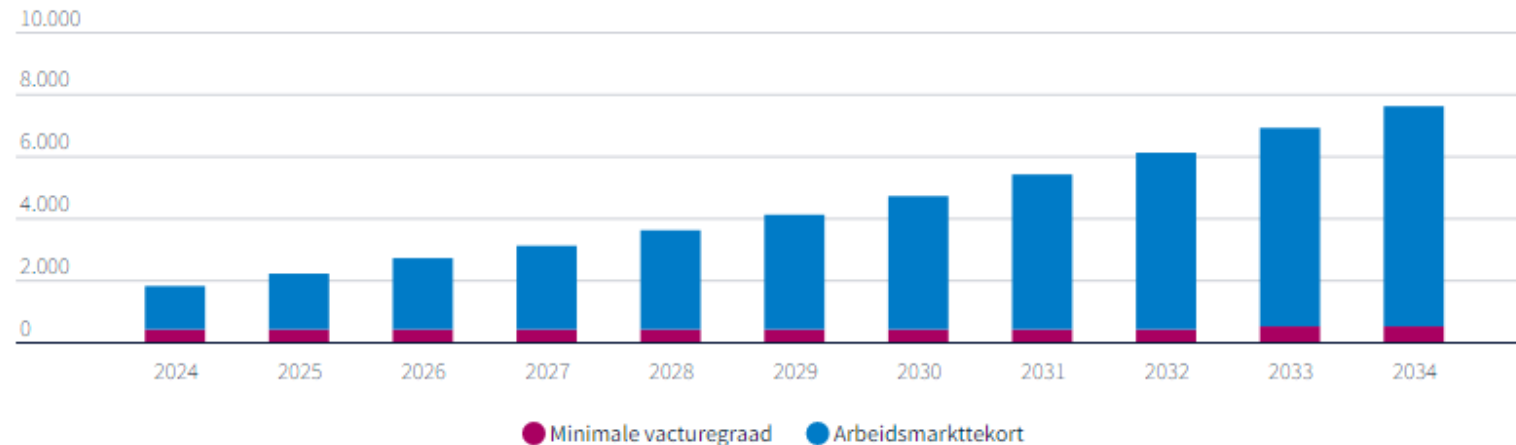
De vraag naar zorgmedewerkers vele malen hoger dan het aanbod

Ontwikkeling beroepsbevolking



Arbeidsmarkttekort

Midden-Brabant, personen



2024 - 2034

- Minimaal 1 op 4 werkenden nodig
- In 2034 7x meer vraag dan aanbod
- Ruim 32% medewerkers waren eind 2024 al 55+
- Stijgend tekort huisartsen, toename vraag

Bron: prognosemodelzw.nl

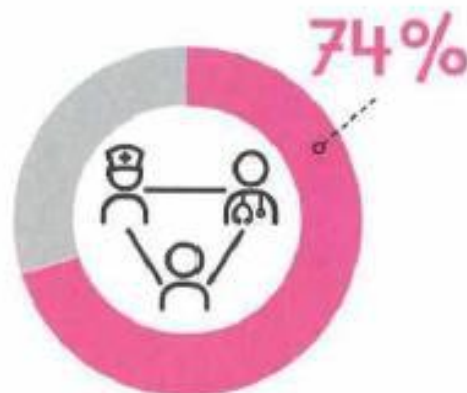
Toename alleen wonen & dementie



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



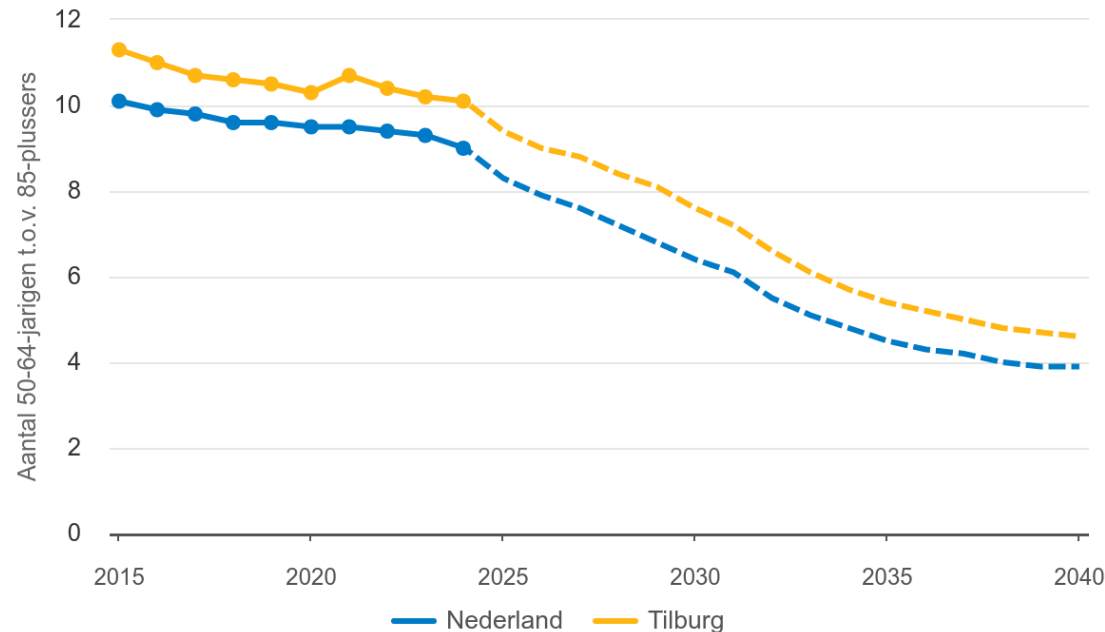
Verdubbeling van mensen met
dementie in 25 jaar

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

Potentieel mantelzorgers daalt



Trend in mantelzorgpotentieel



Tilburg

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

**2025 9 mantelzorgers
2040 5 mantelzorgers**

Effect dubbele vergrijzing 2025



Toename eenpersoonshuishouden 65+

Grote groep vitale senioren tot 75-80 jaar

(Intensieve) zorgvraag verdubbelt, zeker 80+ leeftijd komt met gebreken

Toename vraag naar (andere) woonvormen senioren

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

Bron: Provincie Noord-Brabant, Regiobeeld en CBS

Kortom: We moeten iets gaan doen



Dubbele vergrijzing

Afname professionele
zorg

Onvoldoende
geschikte woningen

Onvoldoende
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



Formele-, informele zorg en technologie



Zaterdag, 08:30 • Aangepast zaterdag, 12:08

**Pratende bloempot en robotkat helpen ouderen
om langer thuis te wonen**



**Een pratende bloempot Tessa herinnert aan
afspraken**

Een robotkat tegen eenzaamheid

Een kastje dat op tijd medicijnen geeft

Het T-Huiz: <https://www.t-huiz.nl>

Demonstratiehuis in Den Bosch

**Moderne technologie om zelfstandig te blijven
wonen**

Bron: <https://nos.nl/r/633247>

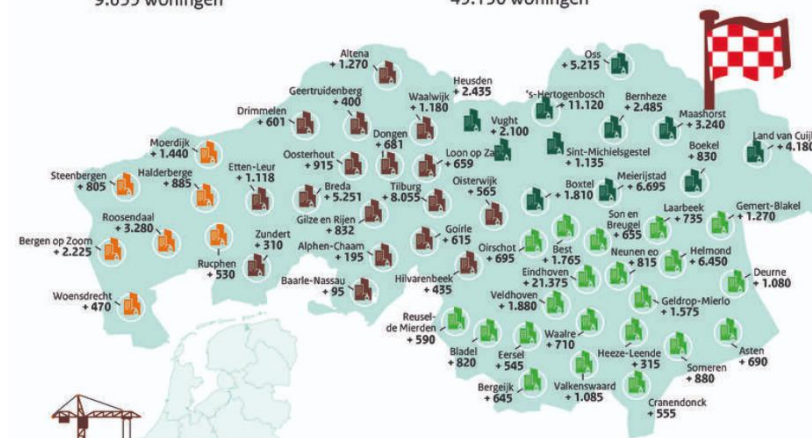
Actieagenda Wonen - Woondeals



Woondeals Noord-Brabant

- Vier Brabantse Woondeals (maart 2023)
- Ondertekend door minister De Jonge, de Provincie Noord-Brabant, 56 gemeenten en 38 woningcorporaties
- Bouw van 130.600 nieuwe woningen t/m 2030.

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



Plannen gemeente Tilburg



GEMEENTE TILBURG

Q Voer uw zoekterm in

ZOEKEN



INWONERS

ONDERNEMERS

GEMEENTE

→ MIJN GEMEENTE

<https://www.tilburg.nl/gemeente/gebiedsontwikkeling/reeshof/>

<https://www.oisterwijk.nl/projecten/wonen-aan-het-beekdal-moergestel>

Niet goed voorbereid op ouder worden



- **Ik ben nog niet zo oud, dus nu geen onderwerp voor mij**
- **Dat zien we wel als het zover is, komt tijd, komt raad**
- **Het is de plicht van de overheid om voor ons te zorgen**
- **Mogelijk wil ik over 15 jaar weldus nog tijd genoeg**
- **Ik zou graag willen verhuizen, maar mijn partner wil van niets weten**

Buurt initiatieven in de Reeshof



Stichting Buurthoeve voor ontmoeting en activiteiten
Groene Gezonde Reeshof gericht op natuur en gezondheid
Verrijk je Wijk, programma van de wijkraad m.b.t. financiële bijdragen
Activiteiten van Buurtondersteuners

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

Tilburgs initiatief voor GEZOND en GELUKKIG OUD WORDEN

Waarom?

Dubbele vergrijzing en verzilveren 3^{de} levensfase



Wat?

Bewustwordingscampagne:

Tijdig voorbereiden op fijn oud worden



Als je VANDAAG nadenkt èn bezig bent met LATER, vergroot je de kans om fijn oud te worden in je eigen omgeving.

Thema's:

- Wonen : Woon fijn als je later oud bent
- Zorg : Ben nu al bezig wie later voor je zorgt
- Fit : Blijf actief (fysiek, mentaal en sociaal) als je ouder wordt
- Geld : Regel nu alvast geldzaken voor later
- Grip : Leg jouw wensen vast in een levenstestament

**vandaag
voor later**

.nl



Wie?

Inwoners gemeente Tilburg, ouderen vanaf 55 jaar)

**vandaag
voor later**

.nl

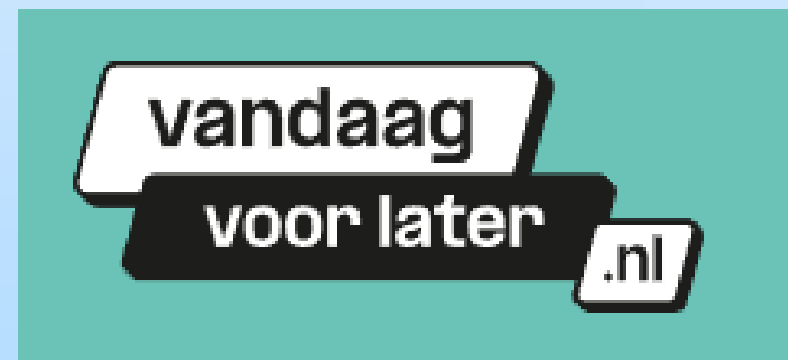


Hoe/aanpak?

Telkens een thema uitlichten, campagne levendig houden

Concreet:

- Website met informatie, tips, woontest, gesprekskaarten
- Posters, flyers, beeldscherm in wijkcentra, ontmoetingsplekken, etc.
- Social media
- Mupi borden
- Artikel in bewonersbladen, Stadsnieuws, de Draad
- Gesprek met inwoners op locaties waar de doelgroep komt
- Presentatie tijdens bijeenkomsten



Ter inspiratie

Bewust worden van het tijdig voorbereiden op fijn oud worden

- Kun jij thuis fijn oud worden? Filmpje: <https://youtu.be/ccfjCh4gmvQ>
- Wie zorgt er later voor jou? Filmpje: https://youtu.be/DE_HxAmPGX0
- Hoe blijf jij later fit? Filmpje: <https://youtu.be/iF3YQkhUMyU>



Filmpje



<https://youtu.be/ccfjCh4gmVQ>



Mijn advies zou zijn om daar gewoon al in
een vroeg stadium over na te denken

Casus en opmaat bijeenkomsten



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?

Prettig oud worden, begin op tijd!



- **Woning**
- **Woonomgeving**
- **Sociaal netwerk**



Senior geschikt wonen is..



- Woning: meest passend of passend te maken
- Woonomgeving: voorzieningen, openbare ruimte, veilig, vervoer, activiteiten en ontmoeting
- Een sociale woonomgeving en sociaal netwerk: zinvolle dag, mensen om je heen waar je op kunt terugvallen en voor wie jij er kunt zijn...
- **SOCIAAL PENSIOEN**

Bijeenkomst 2 Wonen



- **Wat is de huidige situatie, hoeveel woningen zijn geschikt voor senioren?**
- **Is uw woning leeftijd bestendig?**
- **Wat kunt u zelf doen om langer in uw huidige woning te blijven wonen?**
- **Wat kan nog meer met uw woning: mantelzorgwoning?, woningsplitsing?**
- **Wat zijn de mogelijkheden m.b.t. huren en kopen?**
- **Hoe kijken professionals tegen deze vragen aan en wat is het advies?**

Wat is uw ervaring?



Woonwensen van ouderen



Ouderen zijn bereid extra geld uit te trekken voor een aangepaste woonvorm.



Meerderheid staat open voor meer gemeenschappelijk wonen.



Bereidheid van ouderen om te verhuizen neemt toe.



Behoefte aan veiligheid, ontmoeting en voorzieningen.



Behoefte aan woonvormen tussen thuis en verpleeghuis.



Behoefte aan diversiteit en (cultuur) specifieke woonvormen.

Bron: ING, ANBO, PBL

Enquête 2^e bijeenkomst: Wonen

Aangepaste woonvormen
Gemeenschappelijk wonen
Veiligheid
Ontmoeting
Voorzieningen

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

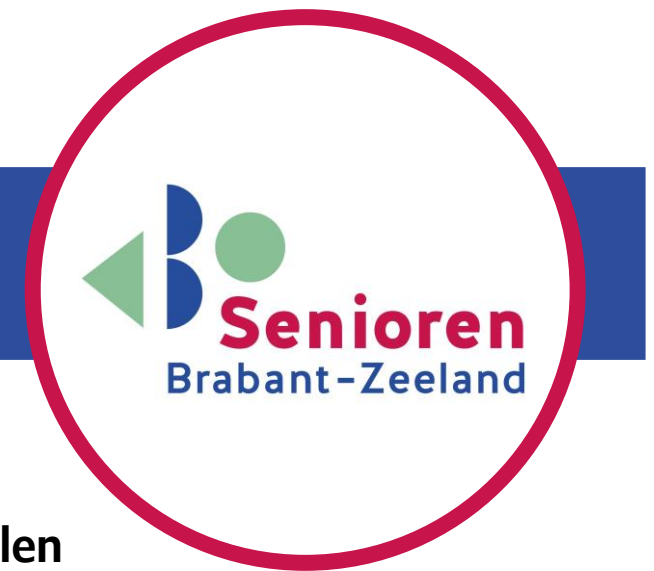
De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar.
Je dochter helpt met oogdruppels.



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 alle mogelijkheden en laat financiën niet 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	27.01.2026
Bijeenkomst 3	De toekomst van de zorg is thuis	24.03.2026
Bijeenkomst 4	Gemeente aan het woord	14.04.2026