

www.seniorenzelfaanzet.nl



Praat vandaag **over morgen**

KBO Heesch
Actief en
Inspirerend



Folder oude stijl



Weekactiviteiten

Maandag
start 9:00 Fietsen (lange afstand) bij de kerk fietstochten@kboheesch.nl
10:00 - 12:00 Helpdesk, Creapas helpdeskgroep@kboheesch.nl
10:30 - 12:30 Stoelyoga (2x), De deel mbvo@kboheesch.nl

Dinsdag
12:30 - 17:00 Club-biljarten, d'n Herd biljarten@kboheesch.nl
13:30 - 16:00 Jeu de boules jeudeboules@kboheesch.nl
(zomer bij de Smidse Heesch / winter in Teefelen - binnen)
14:00 - 16:00 Sjorclub (2^e dinsdag), Goelkamer fotoclub@kboheesch.nl
14:00 - 17:00 Vrij biljarten, d'n Herd biljarten@kboheesch.nl
18:30 - 22:00 Biljarten 55+, d'n Herd kaarten@kboheesch.nl
19:00 - 22:00 Keezen, d'n Herd keezen@kboheesch.nl
19:00 - 22:00 Keezen, d'n Herd keezen@kboheesch.nl

Woensdag
09:30 - 11:00 Nordic walking, De Pas nordicwalking@kboheesch.nl
10:30 - 12:30 Meer Bewegen voor Ouderen (2x), de Misse mbvo@kboheesch.nl
13:00 - 16:00 Bridgen, d'n Herd bridgen@kboheesch.nl
start 13:30 Fietsen (korte afstand), bij de kerk fietstochten@kboheesch.nl
14:30 - 16:00 Aan de praat (1^e woensdag), Creapas aandepraat@kboheesch.nl
17:30 - 20:00 Aan tafel bij Gerda (1x per maand), Eijnderic * aantafel@kboheesch.nl

Donderdag
09:00 - 12:00 Vrij biljarten, d'n Herd vrijbiljarten@kboheesch.nl
09:00 - 12:00 Schilderen, Goelkamer schilderen@kboheesch.nl
09:30 - 11:00 Wandelen, De Pas wandelen@kboheesch.nl
10:00 - 12:00 Koor Con Amore, de Misse conamore@kboheesch.nl
10:00 - 12:00 Club-biljarten, d'n Herd biljarten@kboheesch.nl
12:30 - 17:00 Aan tafel bij Gerda (1x per maand) aantafel@kboheesch.nl
17:30 - 19:00 Biljarten 55+, d'n Herd biljarten@kboheesch.nl
18:30 - 22:00 Biljarten 55+, d'n Herd biljarten@kboheesch.nl

Vrijdag
09:00 - 11:00 INFO (1x per maand), d'n Herd info@kboheesch.nl
20:00 - 23:30 Dansen (2^e vrijdag), de Misse dansen@kboheesch.nl

Zaterdag
Geen activiteiten

Zondag
11:30 - 16:00 Hoera het is zondag (vrijdag) hoerahetiszondag@kboheesch.nl

* Voor exacte data, raadpleeg INF

Bestuurslid
Dhr. Wil van
06-5
ac

KBO Heesch

Jaarprogramma 2025

**Voel je je thuis bij ons jaarprogramma?
En nog geen lid? Meld je dan aan.**





Praat vandaag over morgen

Hoe zie jij de weg naar
ouder worden?

Tussen Nieuwjaar en Pasen
twee series van vier
themabijeenkomsten
over wonen, zorg en
welzijn in de toekomst
voor alle 55+ers van Heesch
SCC de Pas in Heesch.

Informatie en aanmelden:

www.kbo-heesch.nl

of
QR-code



Praat vandaag over morgen





Praat vandaag over morgen

Hoe zie jij de weg naar
ouder worden?

Tussen Nieuwjaar en Pasen
twee series van vier
themabijeenkomsten
over wonen, zorg en
welzijn in de toekomst
voor alle 55+ers van Heesch
SCC de Pas in Heesch.

Informatie en aanmelden:

www.kbo-heesch.nl

of

QR-code



Praat vandaag over morgen



Een boek cadeau krijgen en KBO Heesch steunen: dat kan samen-



KBO Heesch
Actief en
Inspirerend



Als u tussen 1 januari en 30 april
2025 lid wordt van KBO Heesch

ontvangt u gratis het boek *Actief
ouder worden*. (winkelwaarde € 23,50). U
kunt zich aanmelden met de qr-code of
via de website www.kbo-heesch.nl of
bij de ledenadministrateur tel 0412-454560
of ledenadministratie@kboheesch.nl of
via een inschrijfformulier te verkrijgen in de
Pas (op het KBO-tafeltje links bij de ingang).
U ontvangt het boek thuis als uw inschrijving
verwerkt is in de ledenadministratie.



U kunt dit boek ook cadeau krijgen als u meedoet met de Vrienden-
Loterij en KBO Heesch aanwijst goed doel (partner).

Als u al meedoet aan de VriendenLoterij kunt u de leden-
VriendenLoterij bellen (telefoon 088 – 0201022) of
een medewerker aan de lijn, aan wie u wilt koppelen aan uw lot of
Loterij wordt gevraagd.

www.seniorenzelfaanzet.nl



Praat vandaag **over morgen**

KBO Heesch
Actief en
Inspirerend



Agenda: Toekomst van de zorg is thuis



- Welkom en agenda
- Enquête en *'Toekomst van de zorg is thuis'*
- Presentatie wijkverpleegkundige
- Presentatie dementievriendelijk Bernheze en mantelzorgmakelaar
- Presentatie Samen Heesch, Bibliotheek, Ons Welzijn, Inwonersnetwerk
- Pauze
- Sociale netwerkkaart
- Terugkoppeling gesprekken
- Presentatie Voorzorgcirkel
- Vooruitblik en afsluiting



Bewustwording



Maatschappelijke uitdaging!

- | | | | |
|-----------------------------|------|---|-----|
| 1. Dubbele Vergrijzing | 1975 | 10% | 65+ |
| | 2025 | 20% | 65+ |
| | 2040 | 25% | 65+ |
| 2. Tekort aan zorgpersoneel | 2025 | ruim 60.000 medewerkers tekort | |
| | 2030 | gaat bijna 30% medewerkers ouderenzorg met pensioen | |
| 3. Tekort aan woningen | 2040 | 400.000 extra seniorenwoningen nodig | |

Onderzoek 1^e bijeenkomst (schriftelijke enquête)

Twee elementen

1. Hoe wonen senioren nu en hoe willen ze wonen in de toekomst?
(resultaten gepresenteerd op 2^e bijeenkomst)
2. Wat voor hulp verwachten senioren
in de toekomst nodig te hebben
en in hoeverre zijn ze bereid om zelf hulp te verlenen?

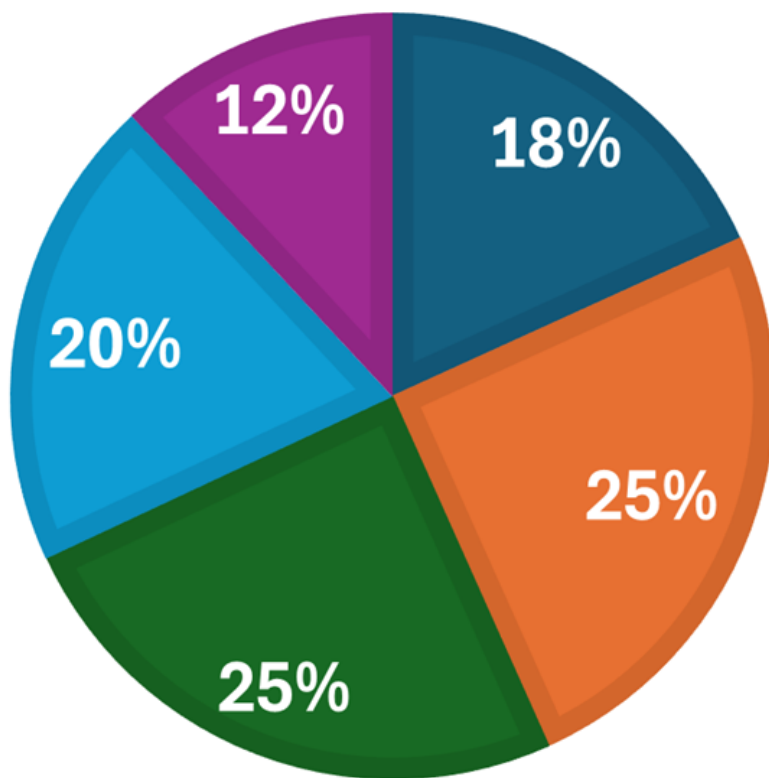
Nu: resultaten w.b. hulpbehoefte en hulpbereidheid

Hulpbehoefte / hulpbereidheid

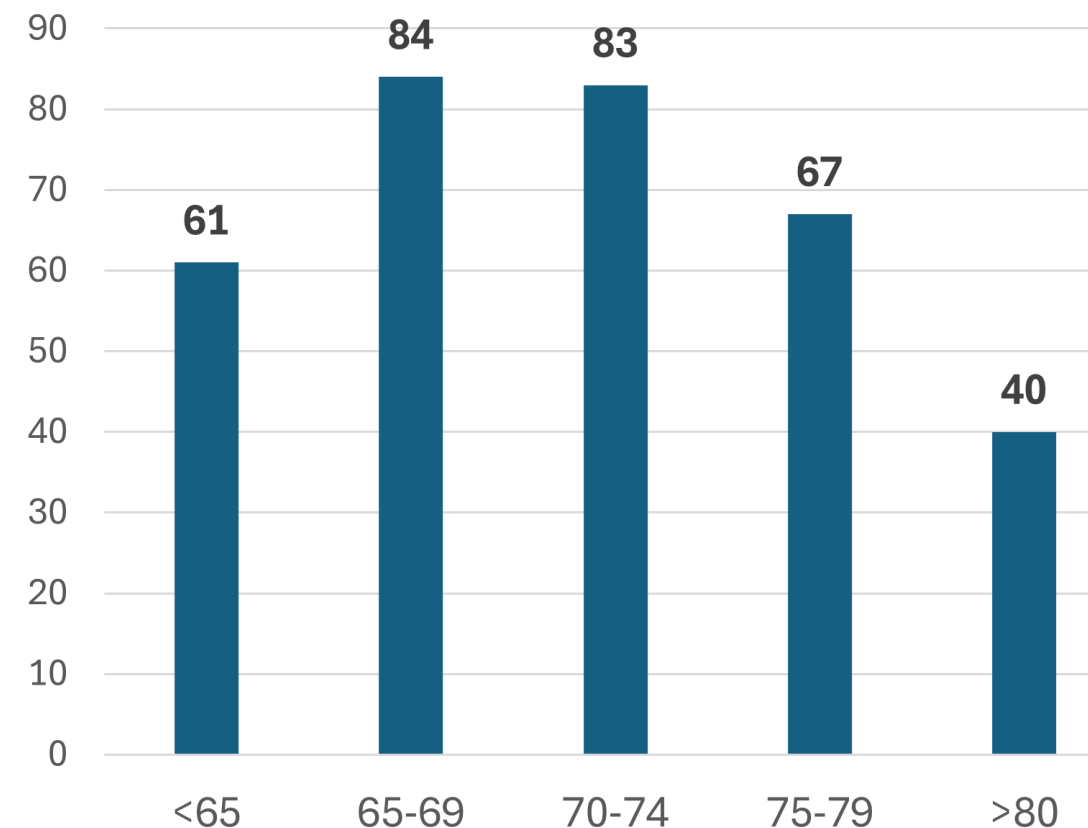


TOTAAL 335 RESPONDENTEN

■ <65 ■ 65-69 ■ 70-74 ■ 75-79 ■ >80



TOTAAL 335 RESPONDENTEN

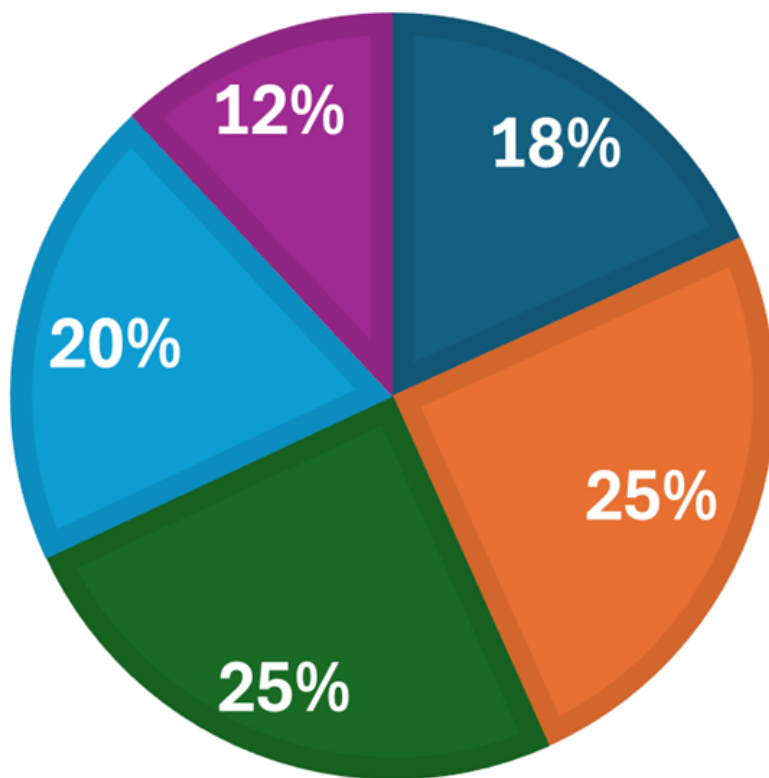


Hulpbehoefte / hulpbereidheid



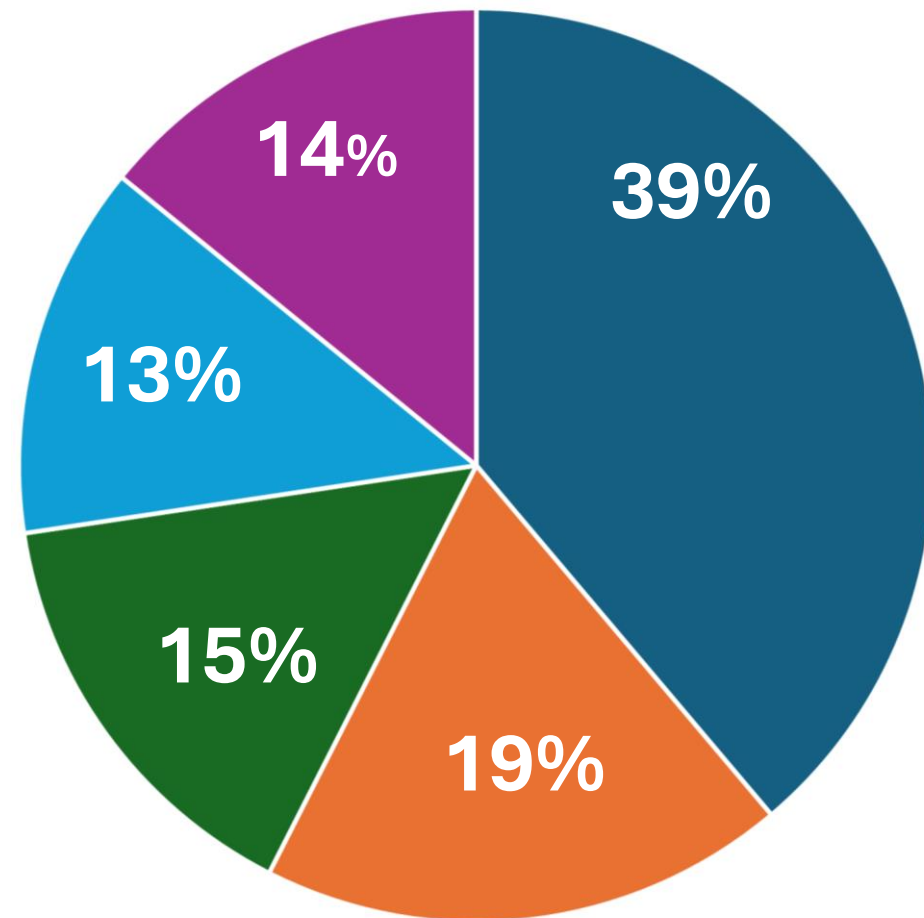
TOTAAL 335 RESPONDENTEN

■ <65 ■ 65-69 ■ 70-74 ■ 75-79 ■ >80

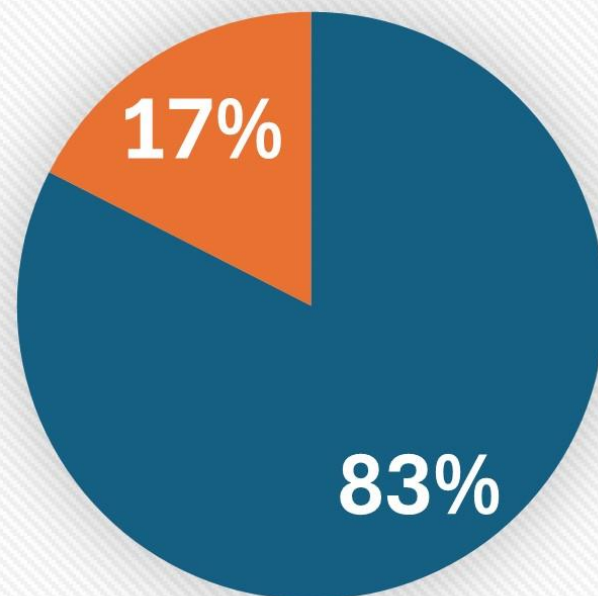


INWONERS HEESCH > 55

■ 55-64 ■ 65-69 ■ 70-74 ■ 75-79 ■ >80



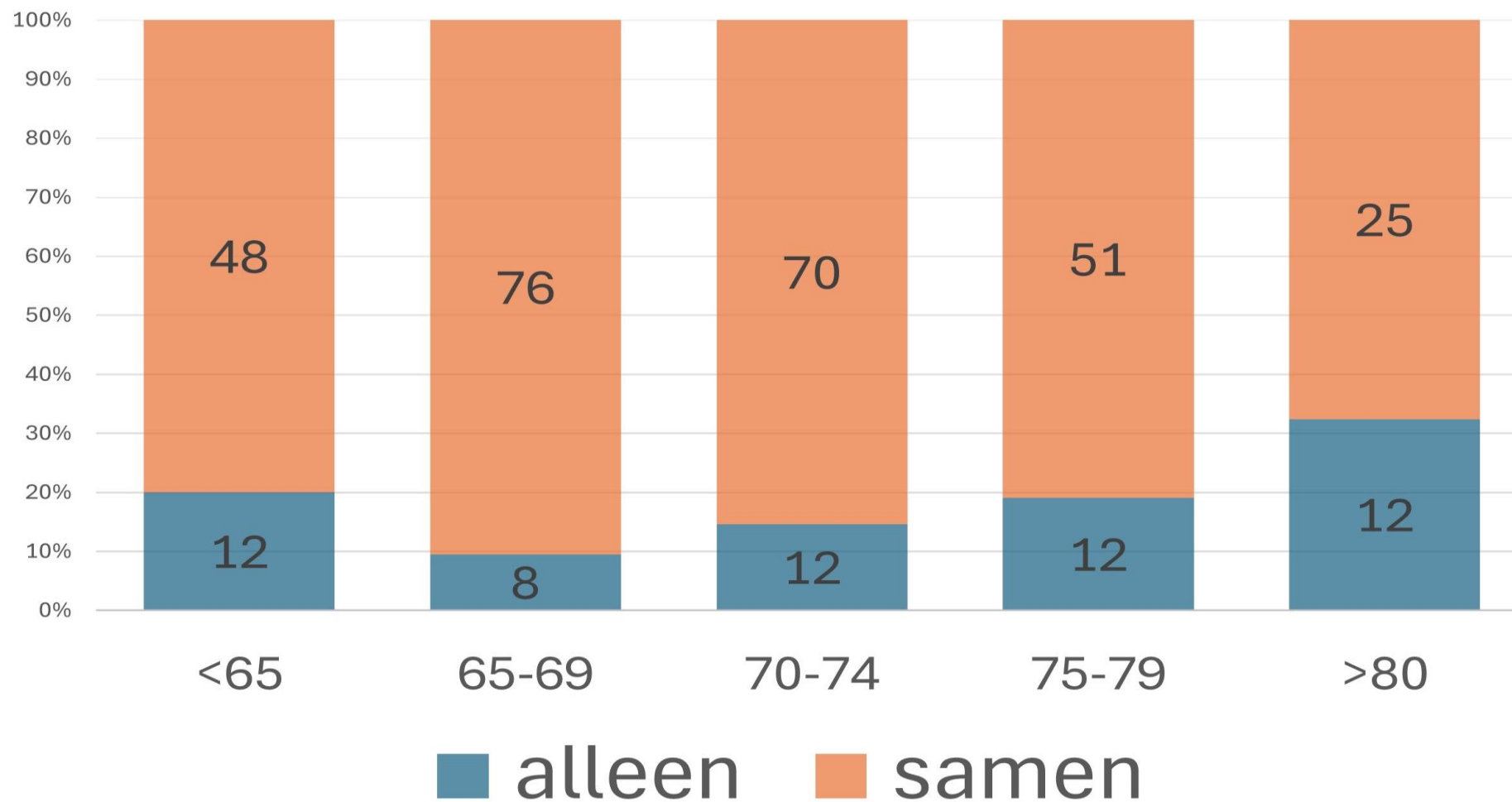
Verdeling naar samenlevingsvorm (n= 326)



■ samenwonend ■ alleenstaand

Hulpbehoefte / hulpbereidheid

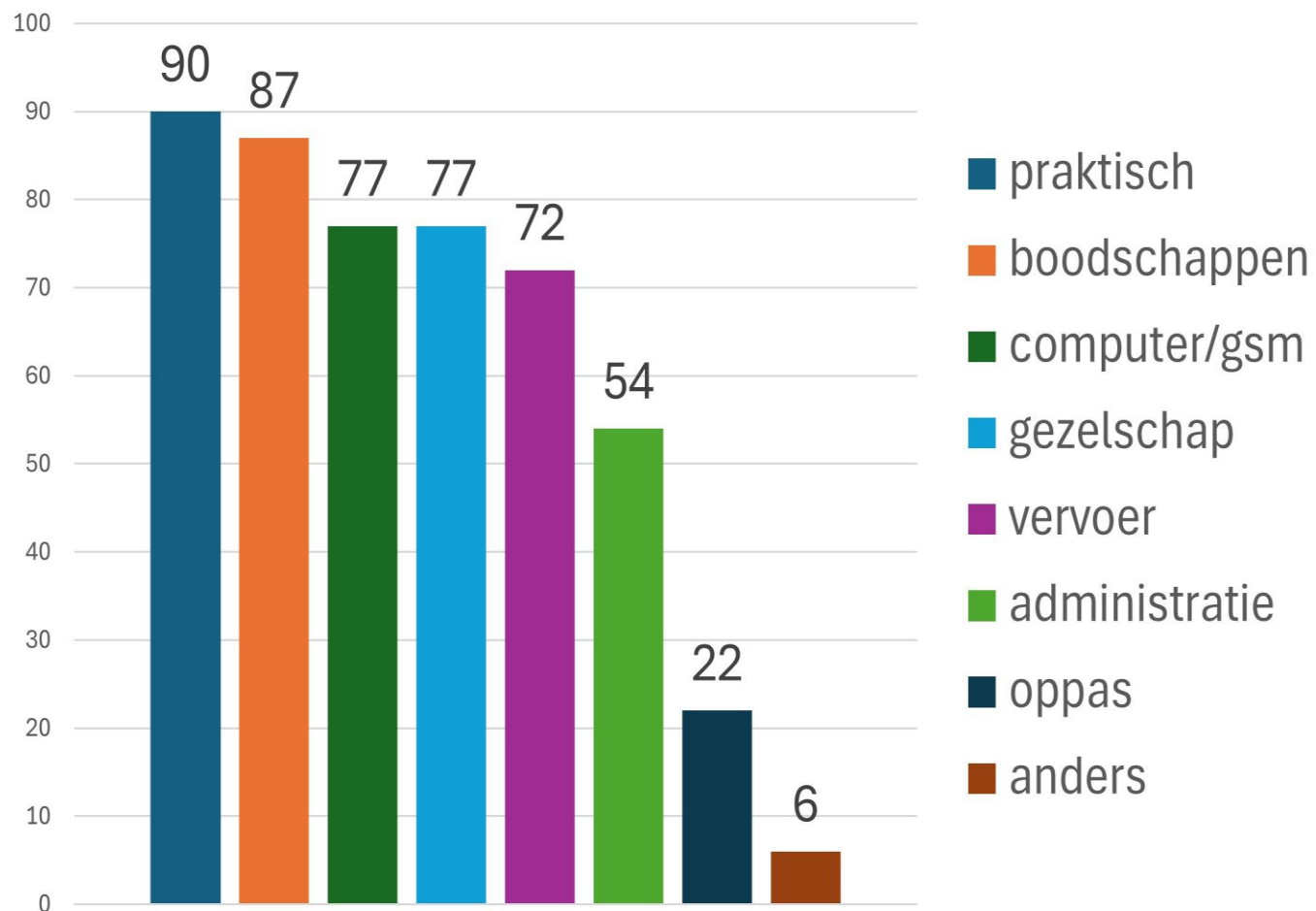
VERHOUDING ALLEEN OF SAMEN NAAR LEEFTIJD



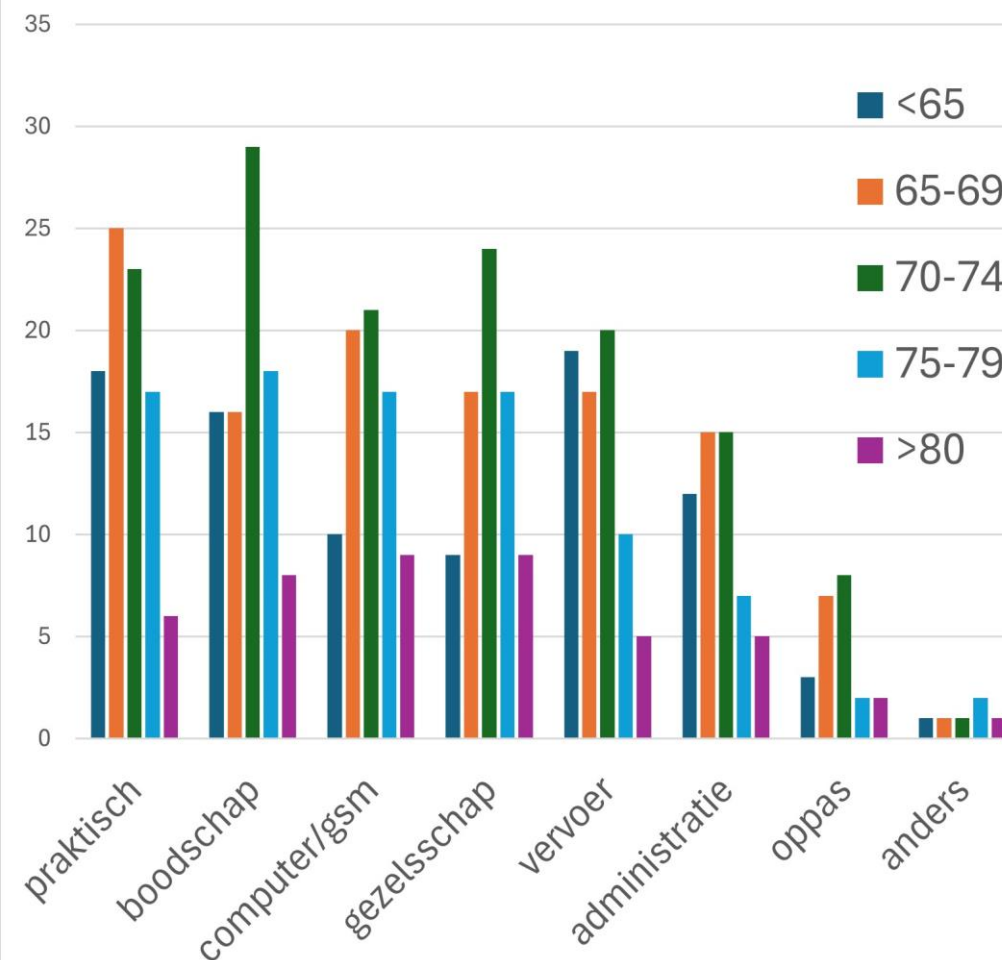
Hulpbehoefte / hulpbereidheid



Hulpbehoefte in de toekomst (n = 485)



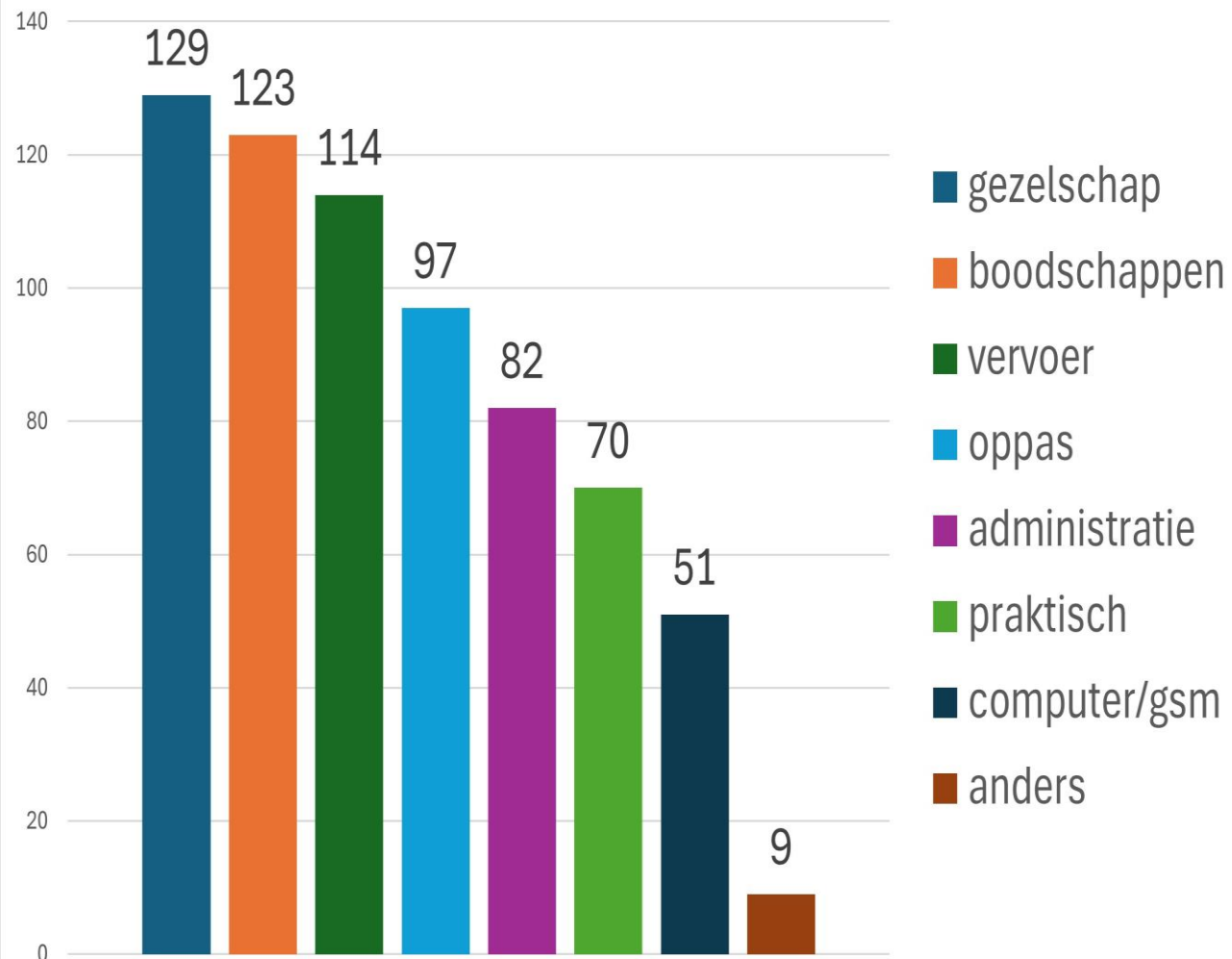
Hulpbehoefte naar leeftijd



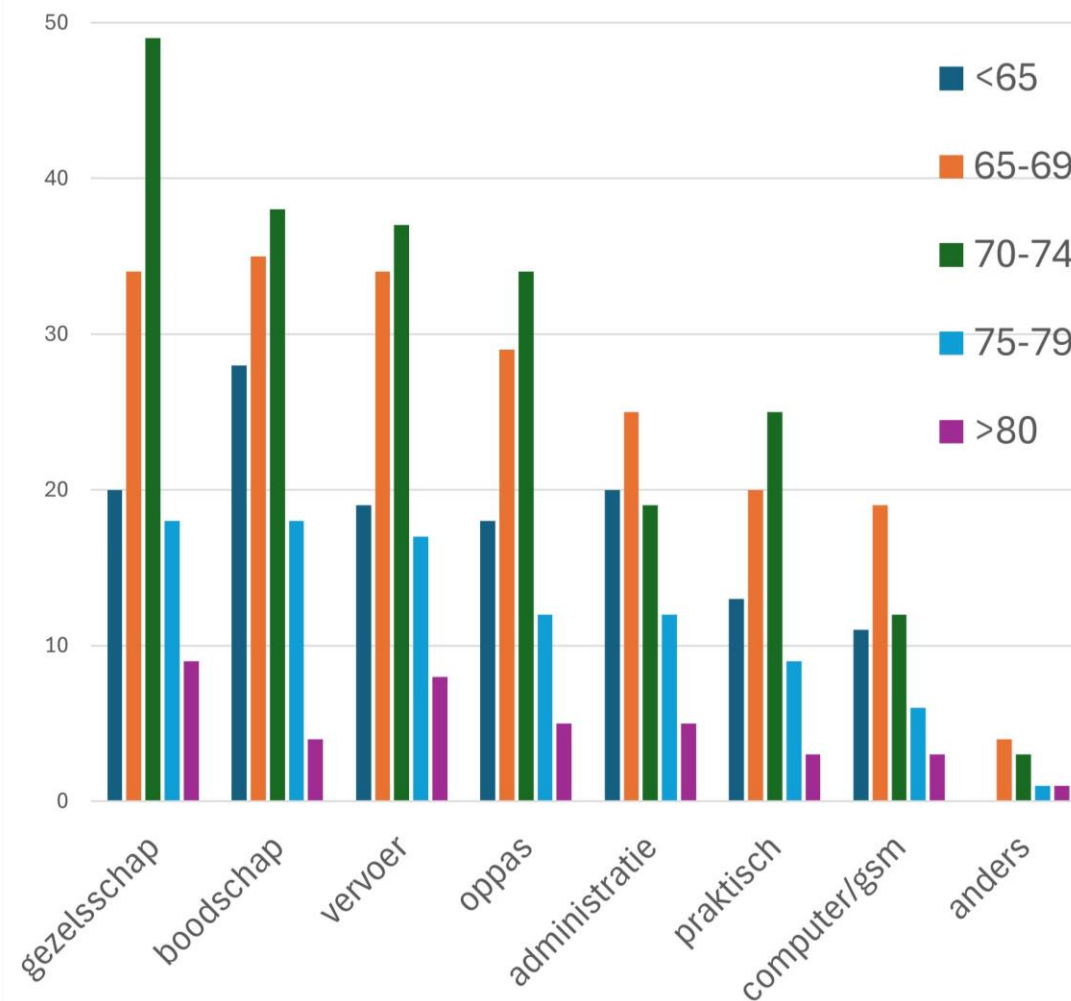
Hulpbehoefte / hulpbereidheid



Hulpbereidheid in de toekomst (n = 675)

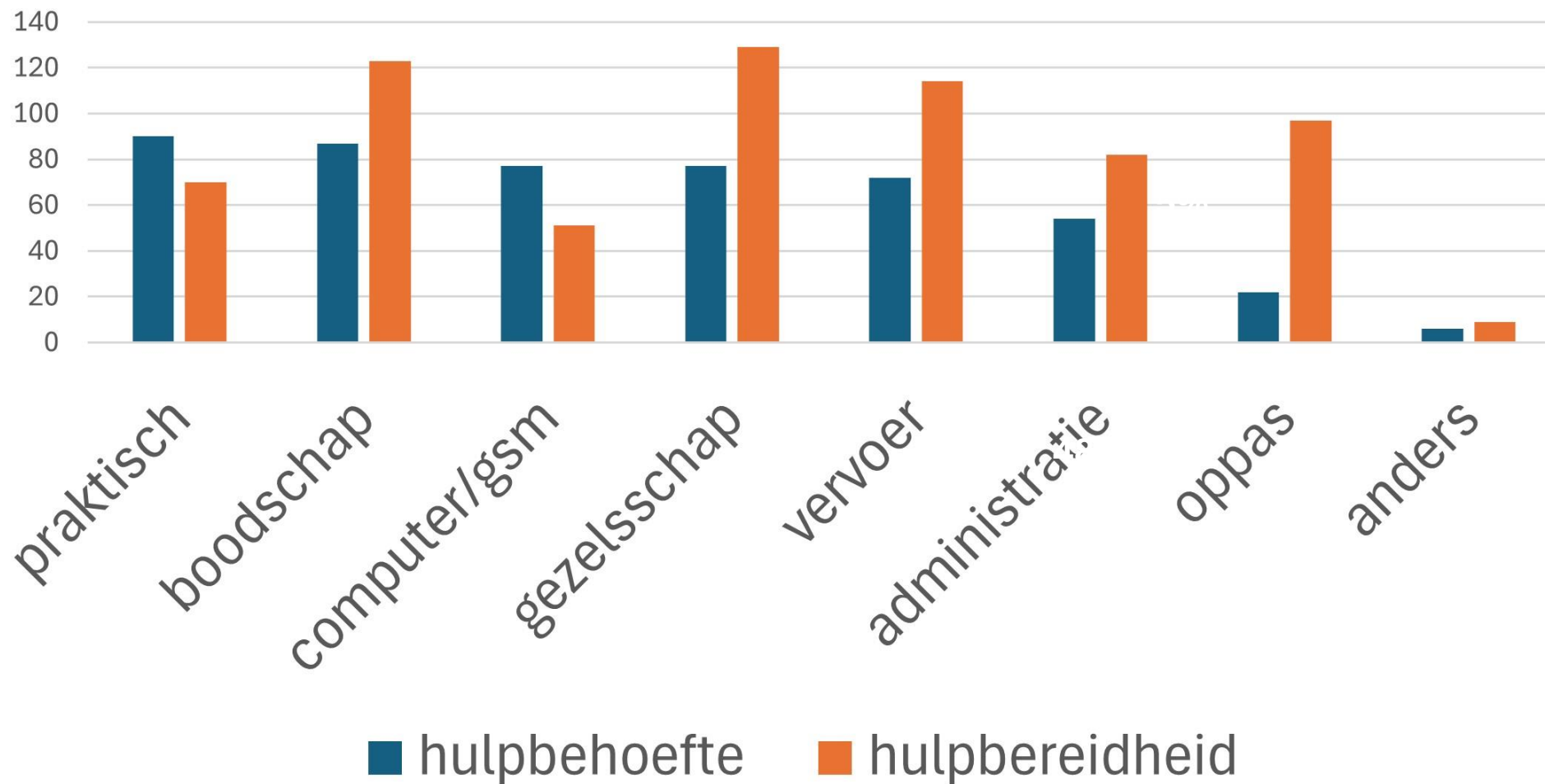


Hulpbereidheid naar leeftijd



Hulpbehoefte / hulpbereidheid

Vraag en aanbod

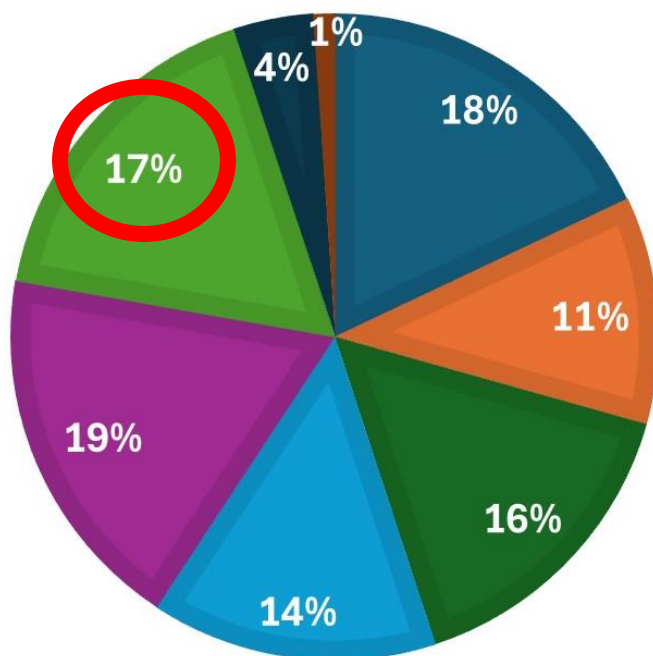


Hulpbehoefte / hulpbereidheid



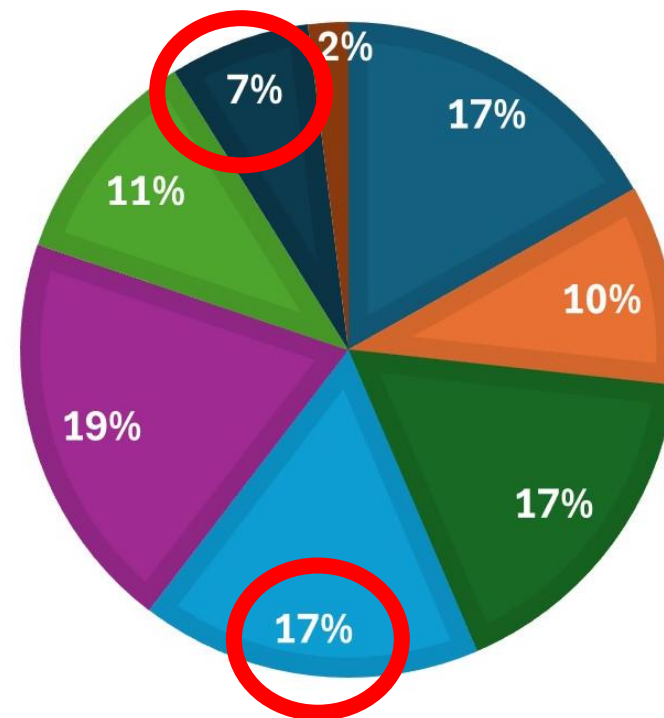
SAMENWONEND HULP NODIG

boodschap administratie gezelschap vervoer
praktisch computer/gsm oppas anders



ALLEENSTAAND HULP NODIG

boodschap administratie gezelschap vervoer
praktisch computer/gsm oppas anders



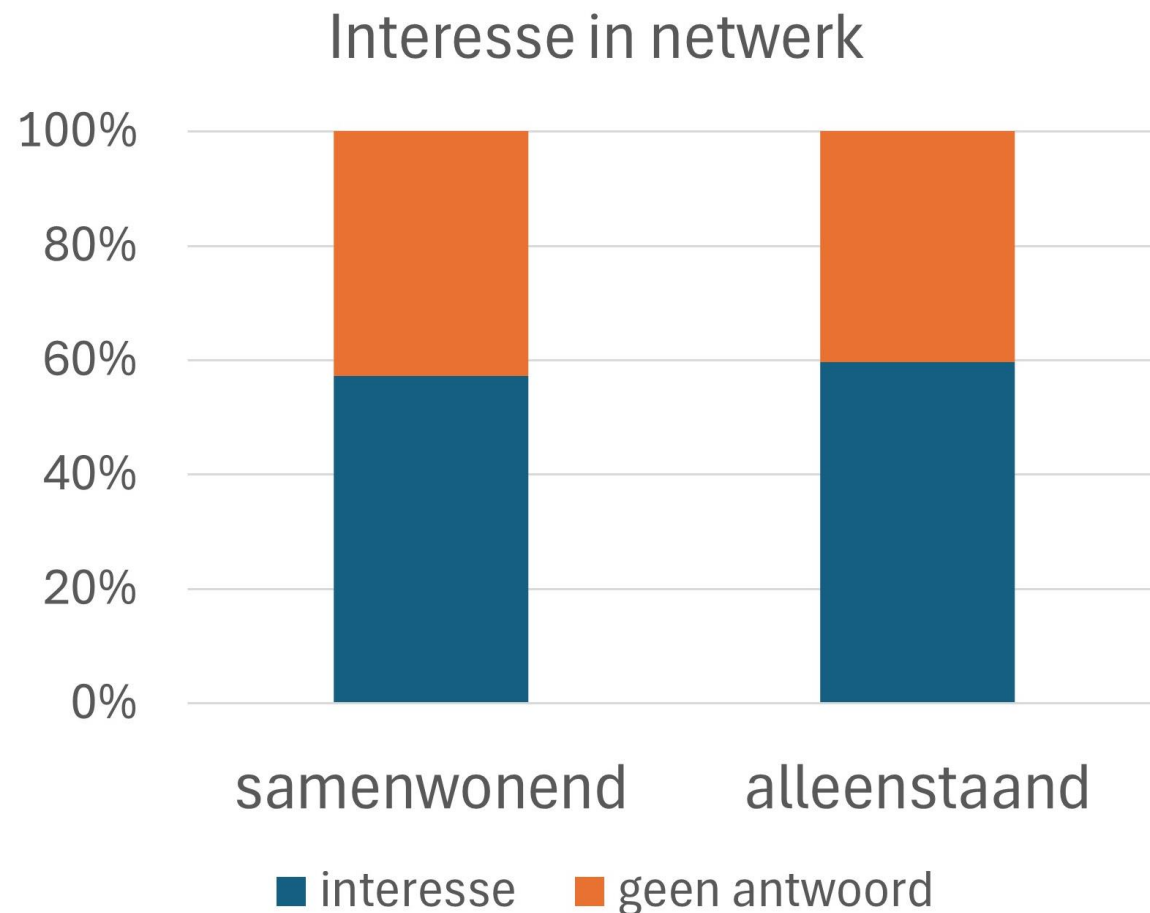
Hulpbehoefte / hulpbereidheid



Interesse voor vervolgbijeenkomsten over sociaal netwerk/nabuurschap:

188 positief – 58%

138 geen antwoord – 42%

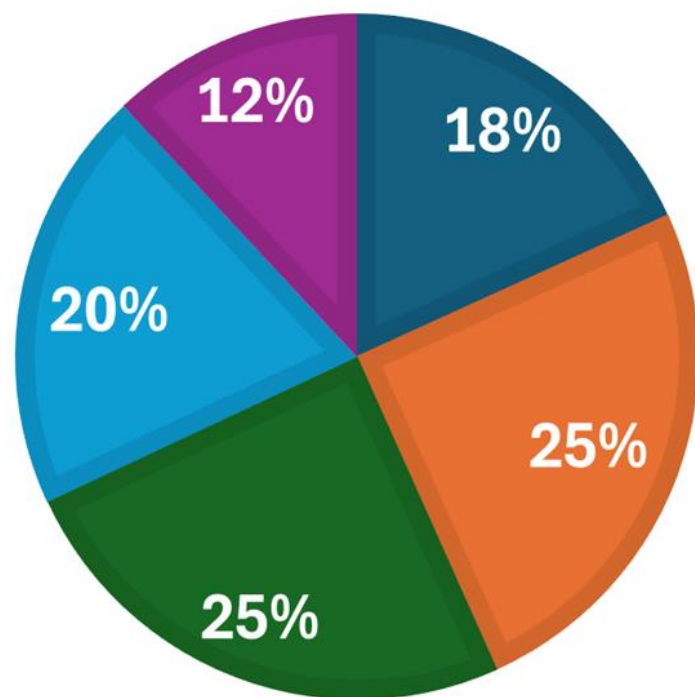


Hulpbehoefte / hulpbereidheid



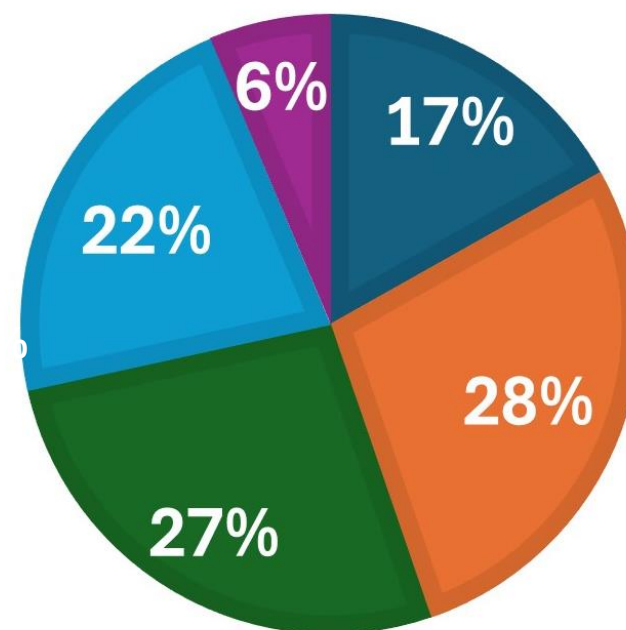
TOTAAL 335 RESPONDENTEN

■ <65 ■ 65-69 ■ 70-74 ■ 75-79 ■ >80



INTERESSE IN NETWERK

■ <65 ■ 65-69 ■ 70-74 ■ 75-79 ■ >80



Conclusies:

- Senioren hier geven aan dat ze verwachten in de toekomst hulp nodig te hebben voor 1 á 2 zaken (met name praktische zaken en boodschappen)
- Tegelijk geven senioren aan dat ze bereid zijn hulp te geven voor ruim 2 zaken (met name gezelschap bieden, boodschappen en vervoer)
- Er zijn weinig verschillen tussen mensen die samenwonen en alleenstaanden

- Het aanbod om te helpen overtreft de vraag om hulp, maar dat is niet op alle terreinen zo; met name voor praktische zaken en hulp bij computer/telefoon is meer vraag dan aanbod.
- De hulpbehoefte en de hulpbereidheid verschilt per onderwerp per leeftijdsgroep; jongeren verwachten meer hulp nodig te hebben voor vervoer, ouderen meer met de computer
- Jonge senioren willen relatief vaker boodschappen doen, oudere senioren bieden vaker gezelschap aan.



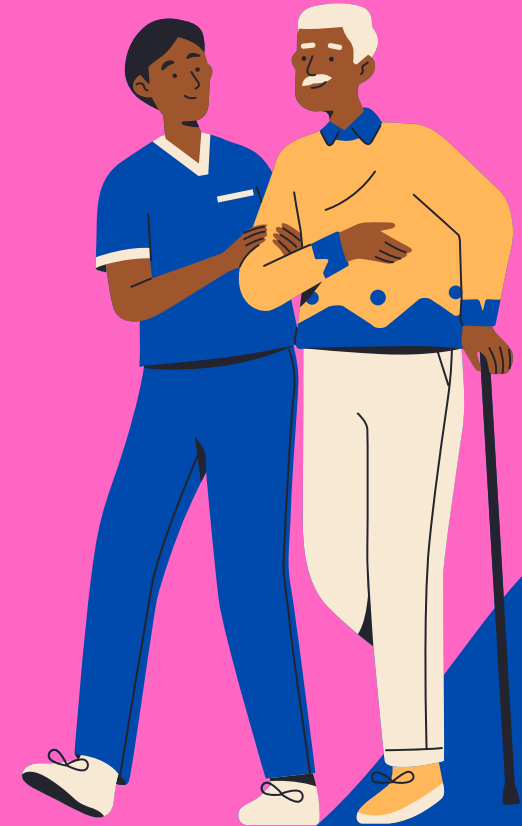
- Tenslotte:
 - er is veel interesse in vervolgbijeenkomsten
 - over sociale netwerken en vormen van nabuurschap

Vragen – opmerkingen betreft thema

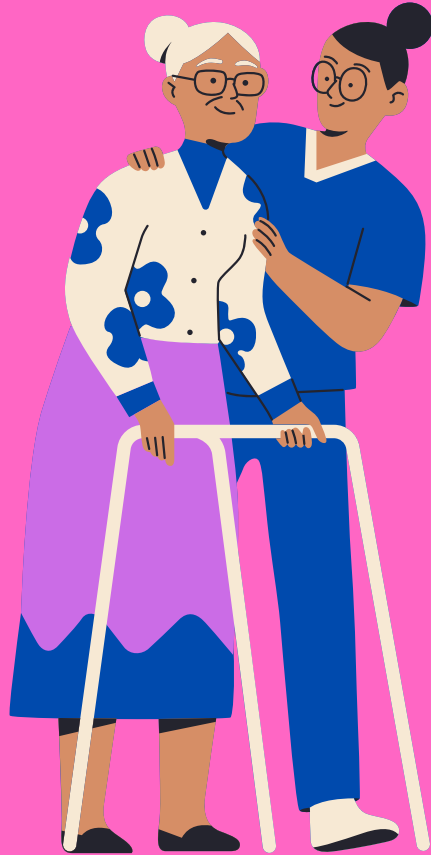


**Ruimte bij punt 1. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**

Welkom allemaal!



Wie zijn wij?



Pleun Lukassen

wijkverpleegkundige

Lieke van
Sleeuwen

consulent
zorgtechnologie





Steek uw hand op als

U zo lang mogelijk zelfstandig thuis
zou willen blijven wonen?

Heeft u er ook over nagedacht hoe
u dit gaat doen?

De onderwerpen van vandaag:

- De zorg van nu
- De zorg van de toekomst
- Dubbele vergrijzing
- Tekort aan zorgmedewerkers
- Hoe gaan we dit oplossen?



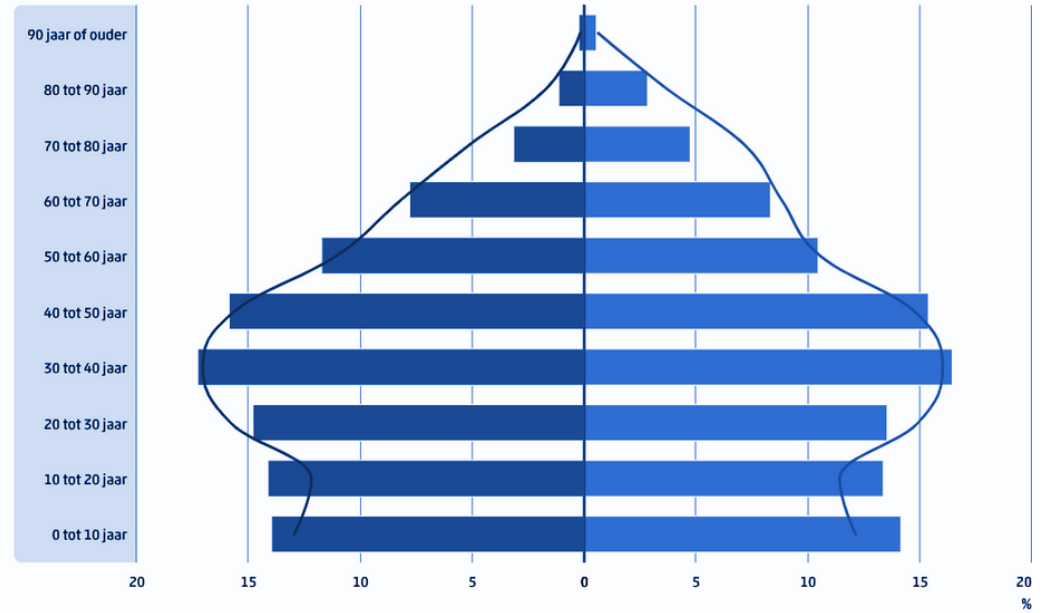
Zorg van nu:

- Thuiszorg doet steeds minder
- Douchen, staar, steunkousen
- Alleen zorgtaken
- Inzet hulpmiddelen
- Ergotherapeut
- Zorgzwaarte
- Volledig pakket thuis (VPT)
- Iedereen zorg in de wijk

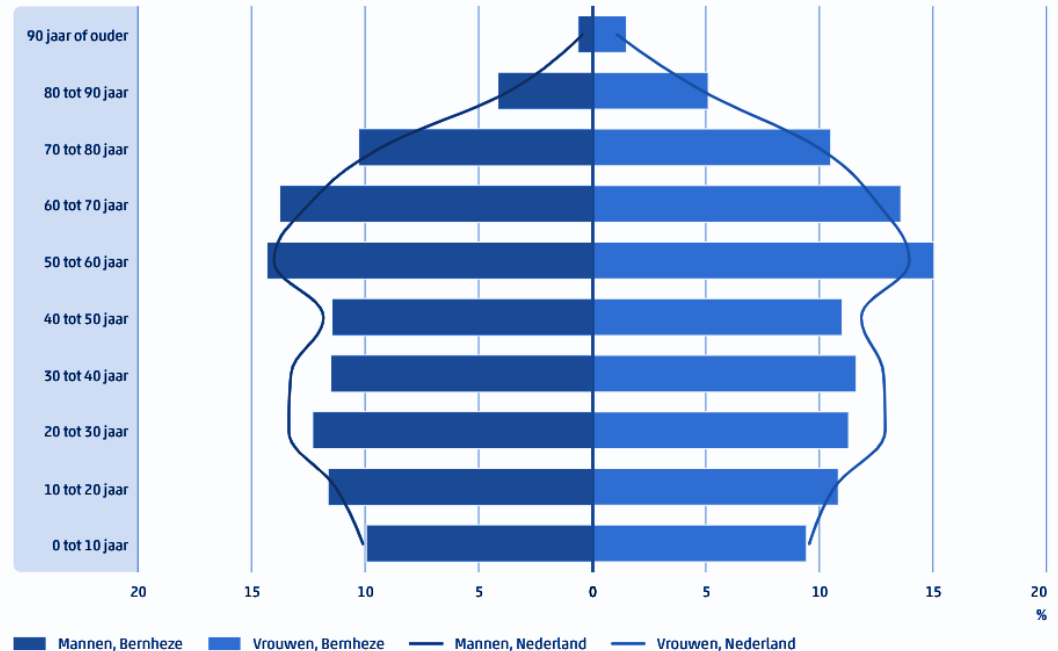


22% van de
Heeschenaars is
65 +

Leeftijdopbouw, Bernheze, 1996



Leeftijdopbouw, Bernheze, 2024





Zorg in de toekomst niet meer zo vanzelfsprekend:

- 200.000 zorgmedewerkers met pensioen.
- Te weinig nieuwe zorgmedewerkers.
- De zorgvraag stijgt door vergrijzing, aantal zorgmedewerkers neemt af.
- Mensen worden ouder met een aandoening.
- Te weinig verpleeghuisplekken.
- Overheid stimuleert thuis wonen.



47% van de 65+
inwoners van
Bernheze is
eenzaam

Hoe gaan we dit samen oplossen?

- Sociaal netwerk, familie, kennissen, vrienden, buren.
- Vrijwilligers
- Sociaal netwerk vermijdt isolatie en eenzaamheid.
- Nadenken over de toekomst
- Eigen regie
- Inzet hulpmiddelen, ergotherapeut
- Preventie
- Inzetten van zorgtechnologiën.

Zorgtechnologieën



(Zorg) technologie en hulpmiddelen



Innovaties die het leven makkelijker maken

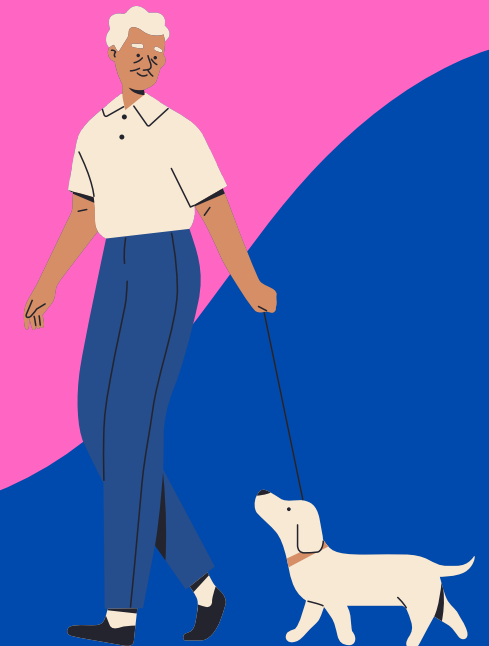


Zelf aan de slag? Kijk bijvoorbeeld eens op :

www.zorgvannu.nl

BOODSCHAP

💙 *"Samen zorgen we voor morgen!"* 💙



Vragen – opmerkingen betreft thema



**Ruimte bij punt 2. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**



DEMENTIEVRIENDELIJK BERNHEZE

DAAR ZORGEN WE SAMEN VOOR!

Hilma Kraan



De kans om dementie te krijgen neemt sterk toe met de leeftijd
en is 1 op de 5

Mensen met dementie leven gemiddeld 8 jaar met de ziekte,
waarvan de eerste 6,5 jaar thuis

70% van de mensen met dementie woont thuis
Veel mantelzorgers zijn overbelast.

CIJFERS GEMEENTE BERNHEZE

In 2023: 600 mensen met de diagnose dementie.

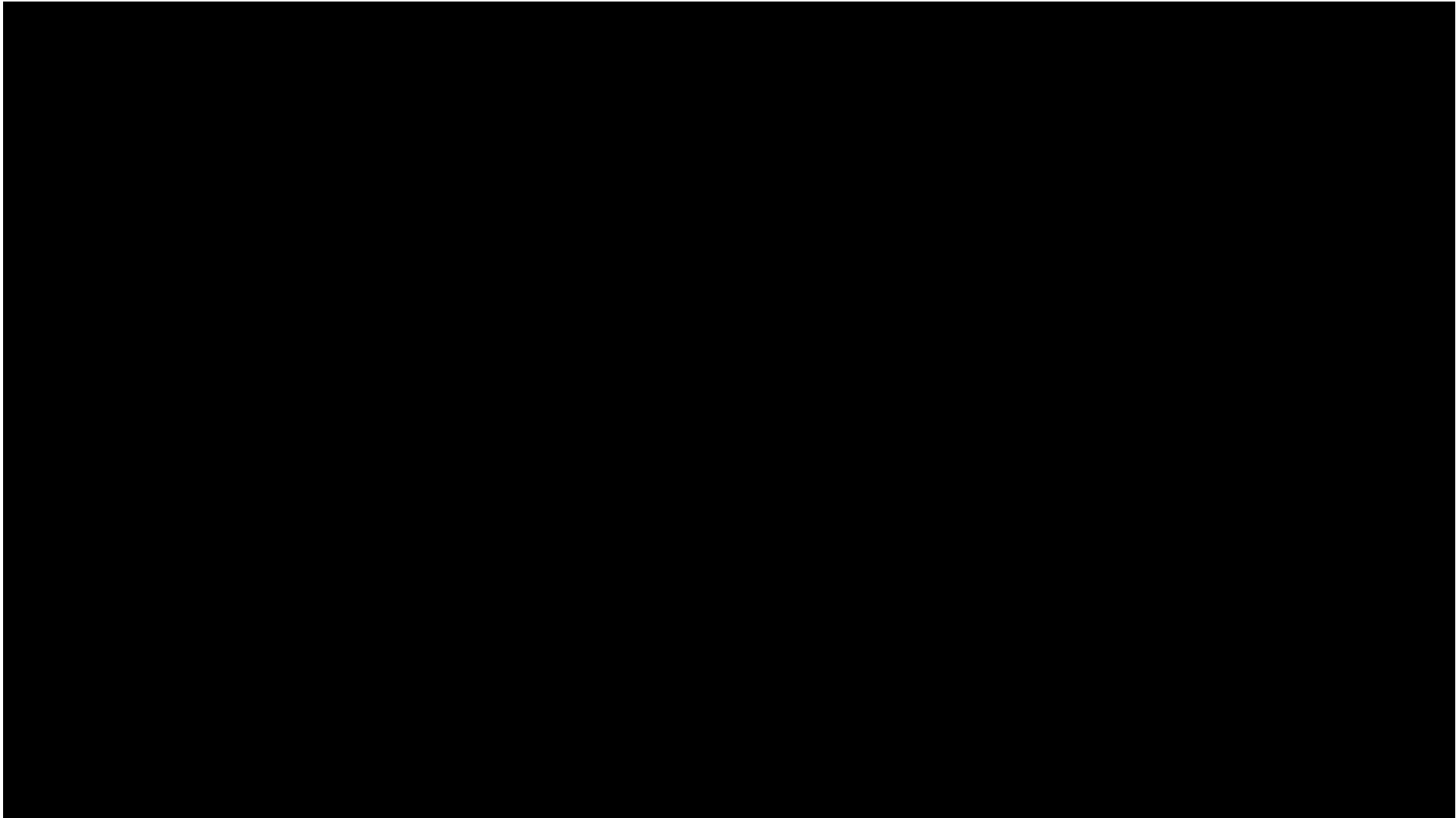
Verwachting voor 2030: 750 mensen

2040: 1.100 mensen.

Dat is 1 : 45



Mensen met dementie aan het woord.





**Bij dementie verwerken de hersenen informatie
niet goed meer.**

Enkele signalen van dementie:

- Vergeetachtigheid
- Kwijt raken van spullen
- onrust
- Problemen met dagelijkse handelingen
- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Vergissingen in tijd en plaats
- Verminderd beoordelings- en inlevingsvermogen
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Minder initiatief

Wat als jij het bent?

WAAR KAN JE TERECHT VOOR HULP/ONDERSTEUNING?

Huisarts Casemanager Dementie

Wijkverpleegkundige
Mantelzorgmakelaar
ONS Welzijn

Website Dementievriendelijk Bernheze
Alzheimer Nederland



WAT KAN DEMENTIEVRIENDELIJK BERNHEZE VOOR U BETEKENEN?



Wat als jij het bent?

Wat heb je dan nodig van je naaste?

Van je omgeving?

Van je club/vereniging,
of van winkeliers e.d.?

**Wat kan jij nu voor iemand met dementie
en/of voor de mantelzorger betekenen?**

DEMENTIEVRIENDELIJK BERNHEZE
DAAR ZORGEN WE SAMEN VOOR!

Mantelzorgmakelaar & clientondersteuner

Praat vandaag over morgen!



Maart 2025



Erna van den Elsen
Telefoon: 06-36304503
www.uw-mantelzorgmakelaar.nl
Vorstenbosch



Margreet Verboon
Telefoon: 06-49355216
www.voorzorginbalans.nl
Heeswijk Dinther

Kenmerken

- ondersteuning mantelzorgers & zorgvragers
- levensbreed: zorg, wonen, financiën, arbeid en welzijn
- alle domeinen: WMO + JEUGD + ZVW + WLZ en Participatie
- post-HBO opleiding tot Mantelzorgmakelaar & clientondersteuner
- borging van kwaliteit:
 accreditatie, Registerplein, beroepsverenigingen
- zakelijke dienstverlener (ZZP-er)
- onafhankelijk van zorgaanbieders en financierders!

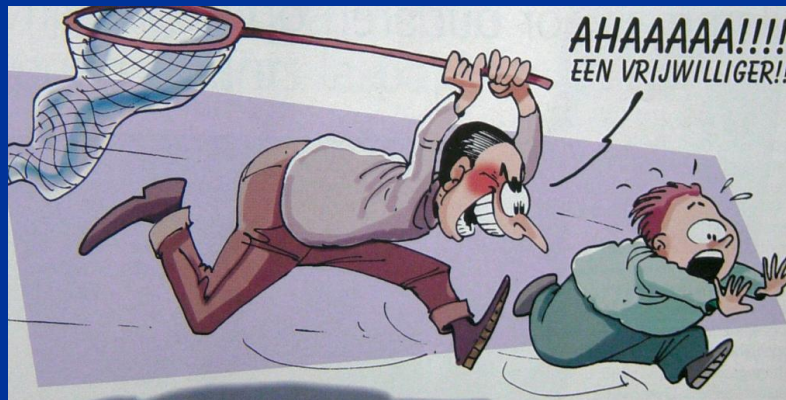


Wat doen wij zoal

- De vraag, het probleem goed in kaart brengen 1:1
- Informeren – adviseren – de weg wijzen – ondersteunen gesprekken
- Mogelijkheden benoemen - Oplossingen aandragen
- MZM/OCO Beslist niks en heeft niks te zeggen!
- Aanvragen van indicaties (wmo, zvw, wlz) en persoonsgebonden budget (PGB)
- Beoordelen van besluiten – bezwaarprocedures ondersteunen
- **Regelen en realiseren van oplossingen!**

Zorgen?

- Strengere interpretaties van wetten
- Wel een indicatie maar nauwelijks zorg te krijgen
- Enorme druk op mantelzorgers
- Geschikte woonvormen mondjesmaat
- Piek van de disbalans nog niet bereikt
- Ontkenning en passiviteit



Positief

- We zijn een zorgzaam volk!
- En zorgden tot 60 jaar terug
- We zijn creatief en zullen oplossingen bedenken
- Niet terug naar af – maar op naar anders!
- Wel beginnen!



Jouw recept voor langer thuis

- Praat WEL met je kinderen en vrienden over oud worden, over je wensen, maak wat je wil concreet
- Maak een toekomstplan en blijf dat bijstellen en concreter maken
- Anticipeer op – scan je huis – maak het leeftijdbestendig – of denk na over verhuizen?
- Schrijf je in bij de woningbouwvereniging www.thuispoort.nl
- Denk na over wonen en iets voor elkaar kunnen betekenen, hofjes, meer generatiewoningen, mantelzorgwoning
- Bouw een netwerk op en investeer daar in – besef dat je buurt het verschil kan maken

Jouw recept voor langer thuis

- Vraag om hulp – vul niet in – je kan het mis hebben
- Wat kan je zelf nog betekenen voor een ander – doe daar iets mee
- Word vrijwilliger (gratis) of informeel zorgverlener (betaald)
- Bouw een financiële buffer op voor zorg en ondersteuning
- Schenk niet zomaar weg wat je zelf nog nodig kunt hebben
- Volg wel die computercursus, basale digitale vaardigheden

Jouw recept voor langer thuis

- Zorg dat je allebei kunt koken, het huishouden kunt doen, de basisadministratie
- sport, beweeg, puzzel, blijf geprikkeld en sociaal
- levenstestament, regel vertegenwoordiging en leg vast wat je wil
- Vraag op tijd ondersteuning aan en maak gebruik van wat er is
- **Zorg heel goed voor je mantelzorger!**

Dank U voor de aandacht !

Praat vandaag over Morgen
Senioren Heesch
Maart 2025



Erna van den Elsen
Mantelzorgmakelaar & OCO WLZ
Telefoon: 06-36304503
www.uw-mantelzorgmakelaar.nl
Vorstenbosch

Margreet Verboon
Mantelzorgmakelaar & OCO WMO
Telefoon: 06-49355216
www.voorzorginbalans.nl
Heeswijk Dinther



Vragen – opmerkingen betreft thema



**Ruimte bij punt 3. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**



ONTMOETEN

- Dagbesteding zonder indicatie
- Soos zonder naam
- Hoera 't is zondag
- Kookkamer



ONDERSTEUNEN

- Heesch Durf te vragen
- Hulpwijzer
- Vervoer op maat (i.o)



PREVENTIE

- SSOK & SSOL
- Training valpreventie
- Dementie vriendelijk & Ouderennetwerk Bernheze



A middle-aged man with a beard and curly hair, wearing a blue sweater, is holding a black tablet in his left hand. His right hand is raised with fingers spread, as if gesturing or explaining something. He is standing in front of a white door with a silver handle. The background is slightly blurred, showing a room with a framed picture on the wall.

Loop je wel eens Digitaal vast?
De bibliotheek helpt je verder!

Informatiepunt Digitale Overheid
Klik & Tik
Digisterker
Digivitaler

de Bibliotheek



Ieder mens doet mee en telt mee!

- **Voor wie?** Iedereen met een vraag of probleem waar ze niet alleen uitkomen.
- **Hoe?** Samenwerking met vrijwilligers, samenwerkingspartners en gemeenten.
- **Doel?** Duurzame oplossingen en toekomstperspectief.
- **Uitgangspunt?** Eigen kracht, talent en netwerk.
- **Werkwijze:**
 - Preventief werken
 - Verbinden (mensen en instanties)
 - Activiteiten en initiatieven stimuleren (iets betekenen voor de buurt/ander)
- **Vragen of meer info:**
- **www.ons-welzijn.nl**
- **Bezoek een van onze inloopspreekuren (zie flyer)**



Aanleiding:

‘Er gebeuren veel mooie dingen in Heesch, maar ... er valt meer uit ons dorp te halen’



Doel:

Actief bijdragen aan het voor en met elkaar verbeteren van de leefbaarheid en welzijn in Heesch

Werkgroepen:

- Sociaal Domein
- Sport en Bewegen
- Vrijwilligers
- Misse 246
- Jeugd en Jongeren
- Wonen en Openbare Ruimte
- ...



Rol:

- Onafhankelijk
- Verbindend
- Initiërend

Website: Heeschenaren.nl

Facebook: [Heeschenaren](https://www.facebook.com/Heeschenaren)

E-Mail: Info@Heeschenaren.nl



Pauze



Korte pauze met koffie of thee

Werken aan sociaal netwerk wel nodig?



Oudere wil kind niet met zorg belasten

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Sociaal pensioen

‘Idee dat overheid voor ouderen zorgt, is diepgeworteld’

ZATERDAG 18 JANUARI 2025

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

Ellen van Gaalen
Josselin Gordijn

„Drie generaties zijn opgegeven met collectief betaalde ouderenzorg. Je moet bijna een cultu shift maken om onze ideeën over te veranderen”, stelt Paul Jeurissen, hoogleraar betaalen Radboudumc. Ons land kreeg 1968 als eerste ter wereld prof onele ouderenzorg met ver gings- en verpleeghuizen. E

Overtuigingen



- **In ons dorp zorgen we al voor elkaar**
- **Ik heb genoeg mensen die voor mij klaar staan**
- **Niemand hoeft eenzaam te zijn in ons dorp of straat**
- **Hier hoort iedereen erbij**
- **Er zijn al veel organisaties die hulp bieden**

Bijeenkomst 3 Zorg en sociaalnetwerk



Waarom is een sterk sociaal netwerk belangrijk maar ook prettig?

- **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**

Professionele zorg kan niet zonder hulp



**Slim om met elkaar op tijd na te denken
over wonen, zorg en welzijn**

Professionele zorg kan niet zonder hulp



https://www.youtube-nocookie.com/embed/sPQtwimiaHo?playlist=sPQtwimiaHo&autoplay=1&iv_load_policy=3&loop=1&start=61

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?

HUIDSDIEREN

Een bekende die van dieren houdt laat de hond graag voor je uit. De dochter van een vriend verzorgt je cavia.



Wie kan jouw huisdier(en) verzorgen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

VERSTERK JOUW NETWERK

Vul per onderdeel de naam in van degene(n) die achter jou staan. En vul in hoe jij achter anderen kunt staan.

SOCIAAL LEVEN

GEZELLIGHEID

Bij een oude schoolvriend op de koffie, da's altijd gezellig. Even bij de buren een praatje maken.



Met wie maak jij het graag gezellig?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

HOBBY

Een potje kaarten met buurtgenoten of met vrienden naar een concert gaan.



Met wie deel jij jouw hobby?

Wat zou jij voor een ander willen doen?



GOED GESPREK

GESPREKSPARTNER

Goed kunnen praten met bijvoorbeeld een vriend over belangrijke of emotionele onderwerpen.



Bij wie kun jij voor een goed gesprek terecht?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

ZORG

MEDISCH

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

Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

Wat zou ik kunnen doen?

- o Ik ben goed gezelschap bijv. - samen koffie drinken, een spelletje doen, een goed gesprek
- o Praktische zaken, zoals de vuilnis buiten zetten, helpen bij oud papier, iets verzetten
- o Kleine taken in huis, zoals een lamp indraaien, tv instellen etc.
- o Vervoer naar bijv. huisarts, fysiotherapie etc.
- o Iemand helpen met de boodschappen
- o Iemand helpen met de administratie of post
- o Voor iemand de hond uitlaten
- o Even op een kind passen
- o Anders namelijk

Wat ik op dit moment of later misschien nodig heb?

- o Iemand die af en toe een praatje komt maken of een spelletje doet
- o Iemand die me met kleine dingen in huis kan helpen
- o Iemand die me kan helpen met de vuilnis of andere zware dingen
- o Iemand die me kan vervoeren als er niemand uit mijn netwerk kan, bijv. naar de huisarts
- o Iemand die met of voor mij een keer een boodschap kan doen
- o Iemand die me helpt bij de administratie
- o Iemand die af en toe mijn hond kan uitlaten
- o Iemand die in noodgeval op mijn kind kan passen
- o Iemand die me kan helpen met de computer of telefoon
- o Anders, namelijk

Vragen – opmerkingen betreft thema



**Ruimte bij punt 4. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**

Voorzorgcirkels



Annemarie van de Wal en Vera Jansweijer

Wie zijn wij?

Annemarie van de Wal



Vera Jansweijer



Mogelijkmakers Voorzorgcirkels -
Nederland zorgt voor Elkaar

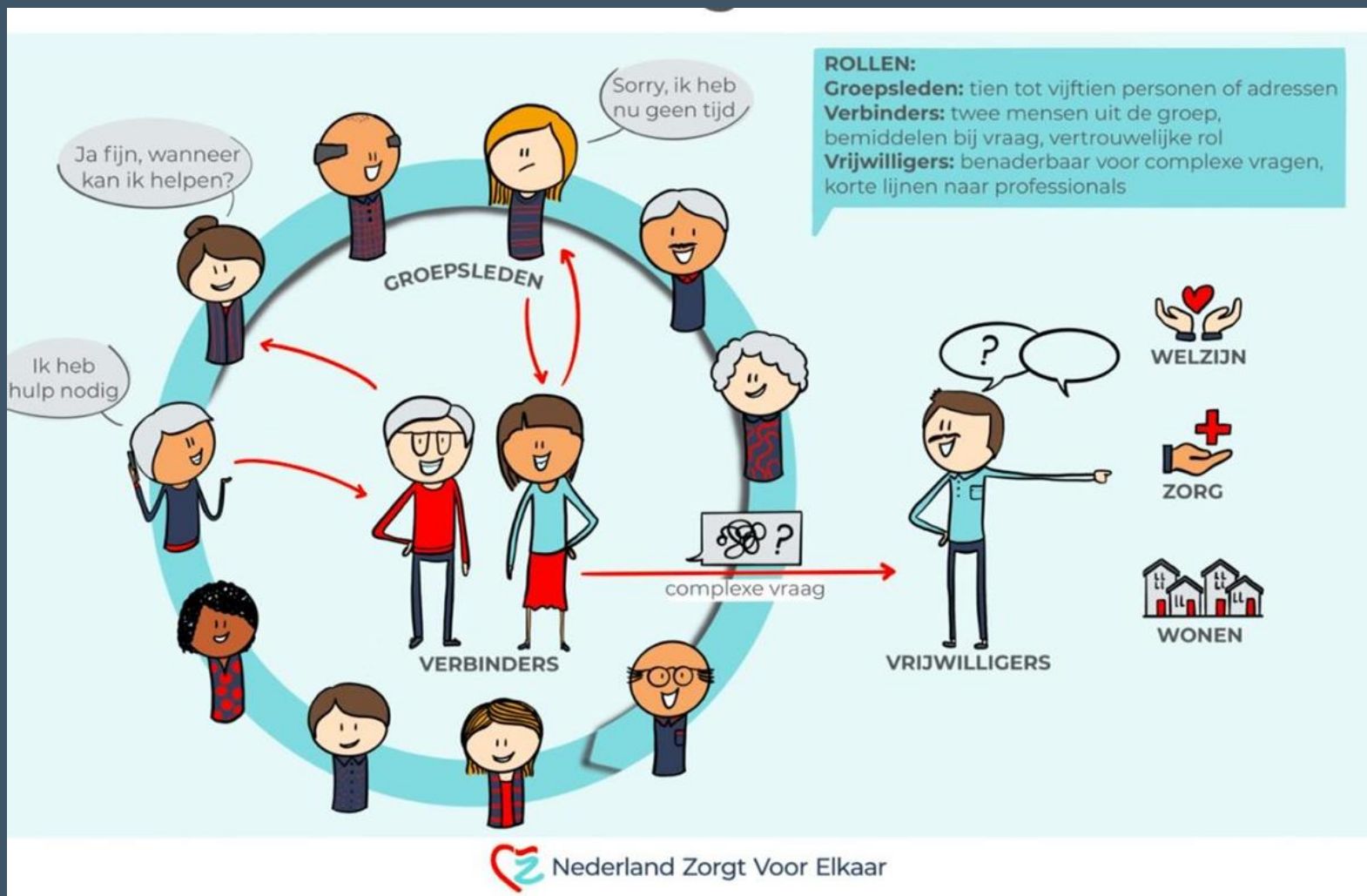
Kenmerken van een Voorzorgcirkel

- Uit voorzorg.
Voor het geval dat; voorsorteren op ouder worden
- ‘Cirkel’ van mensen
die met elkaar afspreken er voor elkaar te zijn
- Wederkerig:
je helpt nu en wordt later zelf geholpen
- Inventarisatie van hulpvraag en hulpaanbod
- Een verbinder met aandacht voor vraag en aanbod
- Bestaat uit 8/9 tot 12/13 personen/adressen

Kenmerken van een Voorzorgcirkel

- Creëert een hulpzekere situatie: verzekerd van hulp
- Vrijwillig maar niet vrijblijvend
- Loop- en fietsafstand
- Draagt bij aan ontmoeting
daardoor minder eenzaamheid
- Een zorgzame samenleving:
fijner samen leven en minder druk op zorg

Wat is een Voorzorgcirkel



Een aantal lessen ‘tegeltjeswijsheden’

Veel kleine dingen
zijn groot(s)



Zeven keer
ontmoeten, dan
pas vragen



Alles wat nodig is,
is er al



Voorzorgcirkels en Nederland Zorgt Voor Elkaar

“Alles wat je voor mij doet,
maar zonder mij,
doe je tegen mij!”

Mahatma Ghandi



Voorzorgcirkels en Nederland Zorgt Voor Elkaar

- Voorzorgcirkels en Nederland Zorgt Voor Elkaar
- Mogelijkmakers:
 - Ondersteunen het zetten van stappen om te komen tot Voorzorgcirkels
 - Organiseren van (online) kennisessies
 - Verder ontwikkelen van Voorzorgcirkels
 - Ontwikkelen van bruikbare tools
 - Eenvoudig vindbaar maken van informatie

Meer weten? www.nlzve.nl/voorzorgcirkels

[Welkom](#)[Wie zijn wij?](#)[Ondersteuningsteam](#)[Nieuws](#)[Agenda](#)[Kennisbank](#)[Contact](#)

Voorzorgcirkels

Ben je benieuwd wat voorzorgcirkels precies zijn? Overweeg je om er zelf een te starten, maar weet je niet waar te beginnen? Of misschien bestaan er al voorzorgcirkels in jouw buurt of op je werk en wil je er graag meer over leren. Wat je vraag ook is, we hopen dat je hier de antwoorden vindt die je zoekt.

Heb je toch nog vragen of wil je meer weten? Neem gerust contact met ons op, we helpen je graag verder.

Hoe nu verder?

KBO-Heesch als eerste aanspreekpunt.

Nederland Zorgt Voor Elkaar als ‘mogelijkmakers’
*informatie, verhalen, webinars, praktijkopleiding
Atelier VZC, meedenken, verbinden netwerk, etc*

Henk Geene - Willemijn Krol

Annemarie van der Wal

Vera Jansweijer

www.nlzve.nl/voorzorgcirkels

Voorzorgcirkels@nlzve.nl





nlzve.nl

**ZORGEN MOET JE
DOEN**

NIET MAKEN

Loesje



Vragen – opmerkingen betreft thema



**Ruimte bij punt 5. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**

Netwerk & Vitaliteit



In beweging blijven
Op de hoogte blijven
Onder de mensen blijven

Zorg dat ouder worden je niet overkomt



- **Blijf actief en investeer in uw sociaal netwerk, maak nieuwe 'vrienden' het SOCIAAL PENSIOEN**
- **Verdiep u tijdig in alle mogelijkheden en laat financiën niet enige graadmeter zijn m.b.t. senior geschikt wonen**
- **Maak gebruik van aanbod en vraag advies en ondersteuning: er is veel beschikbaar, o.a. bij Seniorenorganisatie en Senioren Brabant-Zeeland**
- **Zorg dat u bent voorbereid dat geeft rust**

Oproep aan gemeente professionele organisaties



- Ga uit van vertrouwen, zeg ja, mits, i.p.v. nee, tenzij
- Denk niet in controle en regels, maar in mogelijkheden en resultaten
Wees creatief en flexibel
- Er is straks een grote groep senioren, met veel kennis, ervaringen, vitaliteit en tijd: schat het op waarde en maak daar gebruik van
- Initiatieven kunnen slagen dankzij i.p.v. ondanks.....
- Vraag waar mensen echt mee geholpen zijn om verder te kunnen: het is soms heel simpel, maar past veelal niet in hokjes die gecreëerd zijn
- Wie houdt de regie? Stuur mensen niet van het kastje naar de muur, het is een doolhof
- Je hoeft niet te zorgen voor, maar wel te zorgen dat
- **Besef: elke burger is ook een professional en elke professional is ook een burger**

Vragen – opmerkingen Bijeenkomst 4



**Ruimte bij punt 6. om vragen of opmerkingen te noteren
op het formulier**

Tot ziens!

Bijeenkomst 4 Gemeente aan het woord

**14.04.2025
16.04.2025**

**14.00-16.30 uur
19.30-22.00 uur**

Met dank aan

KBO Heesch
*Actief en
Inspirerend*



Kringraad Bernheze



Rabobank



JACOBS & JACOBS
WOONSFEERMAKERS




**GEZONDHEIDS
CENTRUM
CERES**

