

Wat ouderen zelf zeggen

Stichtse Vecht

Versie: juli 2025



Inhoudsopgave

De essentie - samenvatting	2
Waarom deze rapportage?	2
Bijeenkomsten krachtig ouder worden	2
Belangrijke inzichten van ouderen zelf	3
Wat valt op?	3
Wat is nodig?	4
Wat te doen?	6
Voorwoord	8
1. Voor wie is dit geschreven?	9
2. Bijeenkomsten Krachtig Ouder Worden	9
Doel van de bijeenkomsten	9
Gevolgte aanpak	10
3. Wat ouderen zelf zeggen	11
Zolang mogelijk zelfstandig blijven	12
Zelf regie houden	14
Sociale contacten	15
Wonen	18
Vervoer en voorzieningen	20
Informatie	22
Regelgeving	24
4. Wat valt op?	26
5. Wat is nodig?	26
1. Versterken van sociale relaties	27
2. Integrale benadering van de ouderenzorg	28
3. Woonsituatie en omgeving	28
4. Toegang tot informatie	29
5. Activiteitenboek Stichtse Vecht	30
6. Vervoerdersplatform	30
7. Lokaal steunpunt gemeente	30
8. Plan per woonkern	30

Tot slot	30
6. Wat te doen?	31
Initiatieven Seniorenraad	31
Oproep tot concrete actie.....	31
Colofon	32
Woord van dank	32
Wie zijn wij, de Seniorenraad Stichtse Vecht	32
Bijlage: bijeenkomsten krachtig ouder worden.....	34

De essentie - samenvatting

Hieronder vindt u de samenvatting van deze rapportage.

Waarom deze rapportage?

Stichtse Vecht vergrijst. Ouderen worden ouder, terwijl de rol van de overheid verandert en de druk op zorg en welzijn toeneemt. Daarnaast is er een groot tekort aan personeel. Hoe worden we gezond en gelukkig oud als straks professionele zorg en ondersteuning beperkt of niet beschikbaar is? Dit roept de vraag op hoe hiermee om te gaan.

Tegelijkertijd ontbreekt in beleid vaak de stem van ouderen zelf. Dit document wil die kloof overbruggen door ouderen zelf aan het woord te laten. Het geeft inzicht in de mogelijkheden die ouderen zien om tot creatieve, nieuwe oplossingen te komen in een tijd van toenemende onzekerheid over zorg, welzijn en wonen en wat zij nodig hebben om zelf regie te kunnen nemen.

Het is daarmee een oproep aan de gemeente en betrokken organisaties om ouderen te faciliteren en actie te ondernemen.

Bijeenkomsten krachtig ouder worden

In de periode eind 2023 tot en met juni 2025 zijn er in totaal 15 bijeenkomsten gehouden in diverse woonkernen. De bijeenkomsten werden georganiseerd in samenwerking met de welzijnsorganisatie MOmenz en de landelijke Seniorencoalitie. Er waren 11 open inloop bijeenkomsten en 4 bezoeken aan reguliere bijeenkomsten van ouderen.

In totaal hebben we ruim 440 ouderen gesproken in de leeftijd van 55 jaar t/m 94 jaar. De grootste groep waren de 70- en 80-jarigen. We realiseren ons dat we niet iedereen hebben bereikt. Eenzame ouderen en ouderen met een andere culturele achtergrond waren ondervertegenwoordigd.

Met behulp van interactieve sessies, onder leiding van een speciaal daartoe opgeleide gespreksbegeleider, werden deelnemers uitgenodigd hun persoonlijke verhalen en ideeën te delen. De gehanteerde gespreksmethode is waarderend onderzoek. Er is doelbewust voor gekozen om de informatie van de deelnemers te categoriseren en niet te interpreteren (we schrijven op wat er gezegd is).

Belangrijke inzichten van ouderen zelf

Uit de gesprekken met ouderen kwamen vaak dezelfde vragen naar voren, die de rode draad vormden. Veel gehoorde vragen zijn:

- Waar kan ik welke zorg straks nog vinden, als ook ik kwetsbaarder word?
- Hoe houd ik regie over mijn leven en soms ook tot en met het levenseinde?
- Waar kan ik kleiner, aangepast gaan wonen?
- Welke aanpassingen kan ik realiseren in mijn eigen huis?
- Hoe blijf ik mobiel met een steeds beperkter openbaar vervoer?
- Waar vind ik de informatie over dit alles?
- En hoe zit het met de regelgeving hierbij?

Deze vragen uitten zich in een zevental thema's, die in de verschillende bijeenkomsten steeds weer aan de orde kwamen. Daarbij zijn uitlopende onderwerpen besproken.

1. **Zelfstandig blijven:** Actief leven, zorg op maat, vaste aanspreekpunten, mantelzorg ontlasten, verminderen wachtlijsten, zich gezien en gewaardeerd voelen.
2. **Eigen regie:** Vooruitdenken, hulp durven vragen, zelf keuzes maken in zorg en ten aanzien van het levenseinde.
3. **Sociale contacten:** Investeren in netwerken, creëren ontmoetingsplekken, aandacht voor eenzaamheid, buurtcohesie, betrokken blijven bij anderen in de buurt.
4. **Wonen:** Divers aanbod gewenst, inzet wooncoaches, betrekken senioren bij woningbeleid, kleinschalig in de buurt (bekende omgeving).
5. **Vervoer & voorzieningen:** Slecht OV en winkels in kleine kernen, behoefte aan maatwerkvervoer, lokale steunpunten gemeente in alle kernen.
6. **Informatie:** Informatie is versnipperd, niet alleen digitaal, meer fysieke aanspreekpunten en eenvoudige communicatie.
7. **Regelgeving:** Te complex, bureaucratisch, ontmoedigt mantelzorg.

Wat valt op?

Er is een andere mindset nodig (wat kan jezelf doen). De bereidheid om zelf zaken aan te pakken, lijkt aanwezig, maar het gaat niet vanzelf. Er is een duwtje in de rug nodig om in actie te komen. Sociale contacten wordt telkens als belangrijkste thema benoemd. Gemeenschapszin moet worden gestimuleerd door het bouwen van communities van jong en oud. Samen, ook om eenzaamheid voor te zijn.

Belangrijk is om te realiseren dat het geen 'one size fits all' is. Wensen zijn niet eenduidig (wonen, zorg en ondersteuning). Wel blijkt 'nabij' een belangrijk sleutelwoord; voorzieningen nabij, sociale contacten nabij, zorg nabij.

De hulpverlening is nog te versnipperd. Het is gewenst om tot één integrale aanpak voor zorg, wonen en welzijn te komen voor de ouderen.

Ongeveer een derde van de bezoekers is bereid na te denken over verhuizen, maar het woonaanbod sluit onvoldoende aan op de woonwensen van ouderen. Flexibel bouwen lijkt hier voor de hand te liggen.

Tot slot bereikt veel informatie over de hierboven genoemde onderwerpen de ouderen niet. Om hen door het doolhof aan informatie, procedures en regelgeving te helpen vraagt om voorlichting door en hulp van gemeente en (zorg)instanties.

Wat is nodig?

Het is essentieel om de ervaringen en behoeften van ouderen als vertrekpunt te nemen. Oplossingen die aansluiten bij wat mensen zelf belangrijk vinden, dragen immers het meest bij aan het vergroten van vitaliteit en welzijn op latere leeftijd. Hierbij is het van belang bestaande initiatieven te verbinden en niet het wiel opnieuw uit te vinden.



Versterken van sociale relaties

Creëren van ontmoetingsplekken en organiseren van buurtgesprekken en activiteiten zodat er een mogelijkheid is voor mensen om elkaar te leren kennen, inzet van verbinders om een duwtje in de rug te geven bij het tot stand brengen van een sociaal netwerk en werk hierin samen met betrokken instellingen zoals dorpshuizen, dorpsraden, kerken etc. Hierbij ook aandacht voor eenzaamheid en culturele diversiteit. Sociale samenhang vergroot de kans dat mensen mee gaan doen en tot collectieve actie komen.

Stimuleer burgerinitiatieven hiertoe. Maak ruimte ervoor, en laat regelgeving niet de showstopper zijn. Tot slot, creëer goede voorbeelden door het uitwisselen van lokale ervaringen en het delen van successen.



Integrale ouderenzorg

Zorg, wonen en welzijn voor ouderen integraal, aansturing onder één (casus)regisseur, heldere rolverdeling tussen de formele en informele zorg, ontwikkeling matching-app voor vrijwillige hulp.



Woonsituatie en omgeving

- Laat burgers meepraten over de onzekerheden en uitdagingen in hun eigen leefomgeving en betrek hen bij planning van woningvoorzieningen, organiseer voorlichting over de mogelijkheden, breid de inzet van wooncoaches uit (ook voor het koopsegment).
- Behoefteteonderzoek in woonkern/wijk als basis voor de planning.
- Organiseer voorlichting over de mogelijkheden
- Ondersteun doorstroom van senioren die dat willen, door zichtbare inzet van de wooncoach en het versnellen van de woningbouw gericht op senioren (bijv. geclusterde, flexibele woonvormen, levensloopbestendig).
- Verbinden van jong en oud (woonaanbod voor jongeren in ruil voor ondersteuning ouderen (social return). Dit vereist zorgvuldige begeleiding en kan worden gekoppeld aan het hierna genoemde plan per woonkern
- Goede toegankelijkheid van openbare voorzieningen, ook met het oog op stimulering van ontmoeting in de wijk



Toegang tot informatie

Organiseer informatiepunten nabij in de woonkernen, hanteer meerdere kanalen (digitaal en niet digitaal), laat een informatiepunt ook een preventiepunt zijn. Zorg dat informatie eenvoudig te vinden is onder een knop ouderen en zorg voor een hulpknop als men er niet meer uitkomt (inspreken). Neem dit mee in de doorontwikkeling van VIA bij de gemeente.



Activiteitenboek Stichtse Vecht

Stimuleer het verenigings- en clubleven door het realiseren van activiteitenplatform/-boek met informatie over alle activiteiten en buurtinitiatieven die er zijn in Stichtse Vecht (inspiratieboek).



Vervoerdersplatform

Opzetten vervoerdersplatform om ouderen mobiel te houden. Een platform waar vraag en aanbod van diverse vervoersvoorzieningen samen komen.



Lokaal steunpunt gemeente

Realiseren lokale steunpunten voor gemeentelijke dienstverlening in de verder afgelegen woonkernen.



Plan per woonkern

Maak een plan per woonkern samen met de inwoners, de gemeente en de betrokken instellingen, waarmee recht wordt gedaan aan de verschillen tussen de woonkernen in Stichtse Vecht.

Wat te doen?

De signalen zijn helder, de wensen zijn concreet. De Seniorenraad roept met dit document op tot concrete actie. Een uitnodiging aan betrokken partijen in het veld en de gemeente om aan de tafel te zitten en in samenhang te kijken op welke wijze verder invulling en concrete uitvoering kan worden gegeven aan de wensen van senioren. Dit zowel op de korte en als op de middellange termijn.

De prioriteit ligt op preventie en gemeenschapskracht en op ruimte voor co-creatie en burgerinitiatieven, daarbij is samenwerking tussen inwoners, zorg- welzijns- en woonorganisaties en gemeente essentieel.

Rapportage

Voorwoord

Deze rapportage gaat over de toenemende vergrijzing. Niet alleen neemt het aantal ouderen toe, maar ook de gemiddelde leeftijd groeit, wat leidt tot een toenemende vraag naar zorg en ondersteuning. Tegelijkertijd trekt de overheid zich verder terug, waardoor de verantwoordelijkheid voor welzijn, zorg en wonen in toenemende mate bij burgers zelf komt te liggen. Tot slot zijn er ook steeds minder jongeren die de zorg kunnen dragen.

Daarnaast constateren we dat er talloze rapporten bestaan over ouderen, maar dat de persoonlijke verhalen en ervaringen van ouderen vaak onderbelicht blijven. Deze rapportage wil die kloof overbruggen door ouderen in Stichtse Vecht zelf aan het woord te laten. Hun inzichten en ervaringen vormen de kern van onze aanpak en aanbevelingen.

Zo streven we ernaar om een brug te slaan tussen de inzichten, behoeften, ervaringen van ouderen en de beleids- en praktijkwereld die daarop kan inspelen. Deze rapportage is daarmee niet alleen een weergave van wat ouderen zelf zeggen, maar ook een dringende oproep tot concrete actie.

Juli 2025

Bestuur Seniorenraad Stichtse Vecht

Website: www.seniorenraadsv.nl

Email: info@seniorenraadsv.nl

1. Voor wie is dit geschreven?

Deze rapportage is bedoeld voor een breed publiek. We richten ons op de inwoners van de gemeente Stichtse Vecht, met speciale aandacht voor senioren. Zij verdienen een prominente plek in het publieke debat en bij de besluitvorming over hun leefomgeving. Daarnaast is deze rapportage bedoeld voor organisaties, die een cruciale rol spelen in het waarborgen van een goede leefomgeving voor ouderen en voor de gemeente, als beleidsmaker en als financier van welzijns- en zorgdienstverlening. Dit met het doel om samen te werken aan oplossingen die aansluiten bij de wensen en behoeften van ouderen.

Samen hopen we het verschil te maken. Niet alleen door inzicht te bieden in de huidige situatie, maar vooral door te inspireren en te activeren. Deze rapportage is een oproep aan iedereen – van beleidsmaker tot buur – om samen te werken aan een krachtiger en gelukkiger ouder worden in Stichtse Vecht.

2. Bijeenkomsten Krachtig Ouder Worden

Eind 2023 organiseerde de Seniorenraad een bijeenkomst voor senioren met als thema positieve gezondheid. Het was in dezelfde periode dat we de regionale bijeenkomst van de landelijke Senioren Coalitie in Breukelen bijwoonden. Dit was een try-out om in gesprek te raken met senioren over krachtig ouder worden onder het motto ‘praat vandaag over morgen’. Dit inspireerde ons om door te gaan met het organiseren van lokale bijeenkomsten in Stichtse Vecht en met onze senioren in gesprek te gaan over wat het betekent om ouder te worden en hoe je zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven. Met hulp van de landelijke Senioren Coalitie en in samenwerking met de welzijnsorganisatie MOmenz zijn we in 2024 gestart met het organiseren van nieuwe bijeenkomsten met als titel ‘krachtig ouder worden’.

Tot nu toe hebben we 15 bijeenkomsten gehouden in diverse woonkernen, om een zo breed mogelijk publiek te bereiken. We hebben ook reguliere bijeenkomsten van ouderen bezocht en soms ook bij mensen thuis op bezoek geweest. In totaal hebben we ruim 440 inwoners gesproken in de leeftijdscategorie van 55 jaar t/m 94 jaar. De grootste groep waren de 70- en 80-jarige. Wij realiseren ons dat we niet iedereen hebben bereikt. Zo waren mensen met een andere culturele achtergrond ondervertegenwoordigd. Dat geldt ook voor eenzame ouderen.

Website landelijke seniorencoalitie: <https://deseniorencoalitie.nl/>

Doel van de bijeenkomsten

De bijeenkomsten rond krachtig ouder worden hebben in eerste instantie als doel om senioren bewust te maken van de veranderende rol van de overheid, waarbij steeds meer

verantwoordelijkheid bij burgers zelf komt te liggen. Ouderen zullen in toenemende mate meer zelf moeten doen en zelf hulp moeten inschakelen als dit nodig is. Het is essentieel dat ouderen zich realiseren wat dit inhoudt voor hun dagelijkse leven en toekomst. Daarnaast is het streven om ouderen te informeren en te ondersteunen bij het zo zelfstandig en gelukkig mogelijk oud worden, met nadruk op kwaliteit van leven.

Een ander belangrijk doel is om de wensen en behoeften van ouderen zichtbaar te maken, specifiek op de gebieden welzijn, zorg, wonen en voorzieningen en hierover de betrokken organisaties en de gemeente te informeren. Door deze wensen te verzamelen, kunnen gerichte acties worden geformuleerd. Met andere woorden de inwoners staan centraal.

Gevolgde aanpak

De aanpak tijdens de bijeenkomsten is gericht op het bieden van een open en informele sfeer waarin ouderen vrijuit kunnen spreken over hun ervaringen en verwachtingen. Uitgangspunt is praten mét senioren en niet óver senioren. Dit wordt bereikt door:

- Interactieve sessies waarin deelnemers worden uitgenodigd hun persoonlijke verhalen en ideeën te delen.
- Het faciliteren van kleine groepsgesprekken door opgeleide gespreksleiders, om ruimte te geven voor diepgang en uitwisseling.
- De aanwezigheid van deskundigen op het gebied van welzijn en zorg, die vragen kunnen beantwoorden en suggesties kunnen aanreiken.
- Het gebruik van praktische voorbeelden om complexe onderwerpen toegankelijk te maken.

Door deze aanpak ontstaat een waardevolle dialoog tussen deelnemers, waardoor niet alleen inzichten worden gedeeld, maar ook gemeenschappelijke thema's en knelpunten naar voren komen. Dit vormt de basis voor het verder ontwikkelen van concrete oplossingen en actiepunten.

In de bijlage bijeenkomsten krachtig ouder worden vindt u een overzicht van de gevolgde aanpak.

3. Wat ouderen zelf zeggen

“Het is van belang dat wij deze tijd ook gaan zien als “omdenken”; er moeten initiatieven komen vanuit onszelf of door kartrekkers uit eigen groep of wijken. En er van uit gaan “wat we wel...” En zo ook buurt-organisaties als gemeente als welzijnsorganisaties activeren hierbij. Als dat lukt kunnen we als ouderen lang en zelfstandig blijven wonen.”

In de bijeenkomsten zijn verschillende onderwerpen besproken die door de ouderen zelf naar voren werden gebracht. Dit gebeurde aan de hand van drie vragen:

- Goed ouder worden, wat betekent dat voor u?
- U krijgt de zorg en ondersteuning die bij u past, hoe ziet die er dan uit?
- Ziet u mogelijkheden wat u zelf of samen kunt doen in uw buurt?

Door middel van dialoog en interactie werden senioren aangemoedigd om samen na te denken over onderwerpen zoals vitaliteit, wonen, leefstijl, sociale contacten, zingeving.

De bijeenkomsten boden een platform waar senioren konden spreken over wat voor hen belangrijk is en hoe zij de toekomst zien. Daarnaast vormde het delen van ervaringen, ideeën en oplossingen en het bieden van praktische inzichten en inspiratie voor deelnemers de kern van de gesprekken. De bevindingen uit de gesprekken zijn gegroepeerd in zeven concrete thema's, die in de bijeenkomsten telkens aan de orde kwamen, de rode draad. De thema's zijn als volgt:



Vanuit het oogpunt van leesbaarheid is ervoor gekozen om de meest genoemde bevindingen uit de bijeenkomsten in deze rapportage op te nemen.

Per thema zijn deze bevindingen samengevat op één pagina. Op de volgende pagina wordt een kleine impressie gegeven uit de veelheid van uitspraken die door inwoners tijdens de bijeenkomsten zijn gedaan. Sommige bevindingen zijn bij meerdere thema's aan de orde geweest. Er is voor gekozen om de bevindingen 1 op 1 op te nemen bij de thema's waar ze zijn besproken, zodat er een zo getrouw mogelijk beeld wordt gegeven van de gesprekken.

Zolang mogelijk zelfstandig blijven

- Fysiek en mentaal actief blijven is belangrijk door onder meer gezonde voeding, mobiel blijven, onder de mensen blijven, zorgen dat je plannen houdt (zingeving), tegengaan van eenzaamheid, inzetten van je talenten. Belangrijk is om zelf initiatief te nemen, en niet te wachten op anderen. En als het niet meer gaat dan je activiteiten aanpassen aan wat je nog wél kunt.
- Behoeftte aan voorlichting over gezond en actief leven. Mogelijk inzetten van dorpshuizen, wijkcommissies?
- Ondersteuning als maatwerk passend op het individu, aanvullend op wat jezelf kan, maar met achtervang uit de zorg als het nodig is.
- Ouderenpraktijkondersteuning (bij huisartsen).
- Realiseer een kamer in woonzorgvoorzieningen, voor mensen die na een operatie thuis nog niet zelfstandig kunnen functioneren (zorghotel).
- Behoeftte aan duidelijkheid over afbakening tussen ondersteuning vanuit het informele netwerk en de professionele zorgverlener.
- Signalering thuis (alarmeringsknop) en 1e aanspreekpunt bij spoed.
- Behoeftte aan vaste aanspreekpunten/behandelaars, zodat je niet telkens je verhaal opnieuw moet vertellen en je een vertrouwensband kan opbouwen.
- Meldpunt nabij, in de wijk/buurt voor signalen en vragen.
- Behoeftte aan 'regievoerders in de zorg', die jou kunnen helpen om de juiste informatie en passende zorg te vinden en te organiseren.
- Verminder wachtlijsten, zodat er zorg en ondersteuning is op het moment dat het nodig is.
- Verlichten van de druk op mantelzorgers. Mantelzorgers lopen tegen het plafond aan.
- Betrek jongeren. Biedt ze bijvoorbeeld een goedkopere woning aan in ruil voor hulp aan ouderen
- Houd rekening met de grenzen aan de digitale vormen van zorg. Fysiek contact blijft belangrijk. Het beeldscherm kan niet alle vormen van sociale interactie vervangen.
- Elkaar in het oog houden en helpen. Niet alleen voor boodschappen, maar ook kijken of het goed gaat. Veel genoemd: telefooncirkel, buurtapp voor hulp, WC-rol voor het raam als er hulp nodig is (toegepast in Coronatijd)
- Als inwoners gemeenschappelijk inkopen van hulpdiensten. Overzicht waar zorg kan worden ingekocht of ingehuurd.

“Goed ouder worden krijg je niet cadeau.”

“Gezond leven, blijven sporten zie ik als preventie voor gezond ouder worden.”

“Ik weet niet voor alles een oplossing en ik weet ook niet wat er op mij af komt...”

“Er was in Overdorp een kamer voor korte zorg (zorghotel). Bijvoorbeeld na een operatie en je nog niet thuis zelfstandig kan functioneren. Deze is geschrapt. Als dit terugkomt helpt dit mensen...”

“Door continue mantelzorg moeten verlenen is niet veel meer mogelijk. De zorgdruk is zwaar.”

“Ik heb burens die een oogje in het zeil houden, of de gordijnen 's ochtends opengaan”

“Ik wil best wel een kommetje soep maken voor een ander, maar niet de billen wassen”

“Steeds weer nieuwe behandelaars; je moet je verhaal steeds weer opnieuw vertellen.”

“Ik krijg huishoudelijke hulp. Maar ze mogen veel niet doen. Ze doen de simpele klussen die ik ook zelf kan doen. Ik zou het graag andersom willen: licht huishouden doe ik zelf en de zwaardere klussen doen zij. Zoals het nu gaat heb ik er niets aan.”

“Op het moment dat er zorg nodig was voor mij en mijn partner, was die niet beschikbaar. Op het moment dat zorg beschikbaar was, was het niet meer nodig ”



Zelf regie houden

- Zo vroeg mogelijk nadenken over en beginnen met werken aan ouder worden. Tijdig aandacht voor het treffen van voorzieningen en hulp voor als je het zelf niet meer kunt (huis aanpassen, verhuizen, thuishulp).
- Verandering van mindset, anders in het leven staan, denken in wat wél kan
- Accepteren dat je als oudere niet meer alles kunt. Verwachtingspatroon bijstellen.
- Hulp vragen is lastig. Het voelt als een stap terug doen. Er wordt een drempel gevoeld om hulp te vragen, ook binnen het eigen netwerk. Dit vooral ook in de eigen buurt/ woonomgeving.
- Gelijkwaardige communicatie tussen hulpvrager en zorgprofessional. Overleg met de hulpvrager wat al gedaan is en wat nodig is.
- Zelf keuzes kunnen maken over de zorg die iemand krijgt. Inzicht in de mogelijkheden en de kosten van zorgvoorzieningen, zodat men zelf beslissingen kan nemen.
- Kwaliteit van leven is essentieel. Zorg is tot een bepaald moment gewenst, een menswaardig levenseinde moet mogelijk zijn.
- Verdiepen in, en afsluiten van een levenstestament en wilsbeschikkingen.
- Het vanuit de buurt opzetten en aanbieden van hulpdiensten, bijvoorbeeld vervoer regelen als iemand naar de dokter of ziekenhuis moet, huishoudelijke hulp etc. (netwerk van vrijwilligers).
- Kijken of het mogelijk is om collectief medische zorg in te kopen en niet te veel afhankelijk zijn van instanties.
- Eigen regie is niet vanzelfsprekend, daar is soms hulp bij nodig.
- Senioren willen gehoord worden over hun wensen, waardoor beleid beter wordt afgestemd op de behoefte van senioren om zelf regie te kunnen nemen.

“Richt je vooral op de dingen die je wél kunt doen. Je moet zelf de slingers ophangen, anderen doen dat niet. Je moet jezelf stimuleren om leuke dingen te doen.”

“Hulp vragen doe je alleen als het echt niet anders kan. Het is voor mij moeilijk om bij de burens hulp te vragen.”

“Ik wil graag tot het einde van mijn leven zelf de regie houden, maar ik realiseer me dat er een moment kan komen dat dit niet meer lukt. Ik ga eens nadenken over wie dan voor mij mag beslissen.”

“Soms zit trots in de weg om hulp te vragen”

“Ik heb een levenstestament, voor het geval ik niet meer zelf handelingsbekwaam ben”

“Het zware van ouder worden, is het onderscheid tussen hulp geven en hulp krijgen.”

“Ik heb nog helemaal niet nagedacht over later. Dus ik weet niet waar ik mij op moet voorbereiden en hoe de toekomst er uit ziet. Ik zou niet weten hoe de zorg en ondersteuning er dan uitziet en wat ik nodig heb.”

“Ik vraag me af door wie ik geholpen kan worden. Ik heb niemand. Ik moet een kring om me heen hebben, maar ik vind het moeilijk om dat te vormen.”

“Denk realistisch over ouder worden, accepteer dat je niet meer alles kan en dat je gebreken krijgt. Organiseer hulp om je heen”

“Pak zelf de regie, probeer zaken zelf te doen. Vraag jezelf af wat je wel en wat je niet kan.”



Sociale contacten

- Belangrijk om te investeren in je sociale netwerk: familie, vrienden, kennissen, maar ook in de nabije omgeving de burens, om op terug te kunnen vallen. Leer de burens kennen door het organiseren van/meedoen aan diverse activiteiten zoals barbecue, straatfeest, periodieke borrels, etc.
- Nieuwsgierig blijven, interesse in andere mensen houden. Netwerk opbouwen via hobby's, vrijwilligerswerk, door het delen van interesses met anderen, contact leggen via facebook, activiteitenvereniging.
- Behoeftte aan het organiseren van laagdrempelige buurtactiviteiten, zoals tafeltennistafel, Jeu de Boules baan, vuilnisbakken voor elkaar ophalen of naar vuilcontainer wegbrengen, klusjes doen. Maar ook behoefte aan hulp om dit van de grond te krijgen.
- Er is zowel behoefte aan contact met leeftijdsgenoten als met jongeren. Ouderen kunnen hun talenten delen met jongeren en blijven bij de tijd. Ertoe doen en gewaardeerd voelen is belangrijk.
- Houd aandacht voor ouderen met onvoldoende of weinig contacten; voorkom eenzaamheid.
- Behoeftte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken in de wijken, waar de nodige informatie verkregen kan worden en hulpvragen gesteld kunnen worden. Een plek waar nieuwe mensen van diverse generaties elkaar ontmoeten en activiteiten kunnen worden gedaan.
- Dorpshuizen en wijkcommissies inzetten om sociale cohesie te faciliteren.
- Enquête houden in een wijk/buurt om te polsen waar behoefte is om de sociale cohesie te versterken.
- Ouderen bezoeken, koffiedrinken, geven van luisterend oor.
- Behoeftte aan een app-groep/belcirkel in de straat, buurt of appartementencomplex met een duidelijk doel waarvoor het bedoeld is en met de juiste verwachtingen om dit laagdrempelig te maken.
- Geef jongeren voorrang bij het verkrijgen van woonruimte als ze bereid zijn ouderen in de straat voor een aantal uren in de week te helpen (social return).

“De noodzaak van komen tot meer ontmoetingsruimten is groot. Denk daarbij ook aan het weer openen van cafés... voor een praatje en gezelligheid”

“Nabij station Maarssenbroek, is een jeu de boules baan... Dit soort initiatieven geeft heel veel verbinding in de wijk.”

“Ik wandel graag en veel in mijn buurt/ omgeving. Het zou zoveel mooier zijn als ik op een bankje op een mooie plek kan gaan zitten en mogelijk ook mensen uit de buurt zo kan ontmoeten ... Meer koersen op “hangouderen”

“Ik ben verhuisd naar een appartement, beste stap ooit, maar moet wel zelf investeren in een nieuw netwerk van burens.”



“Ik wil zoveel mogelijk voor mezelf kunnen zorgen. Ik wil liever geen beroep op mijn kinderen doen. Die hebben een eigen leven.”

“Als je alleen komt te staan en geen familie om je heen hebt, is er het dorpshuis met vele activiteiten en kun je ook beroep doen op aangeboden ondersteuning via “Omzien naar elkaar”, voor en door inwoners van Nigtevecht.”

“Wat helpt is een telefooncirkel, contact met de burens, het gevoel dat er iemand naar je omkijkt.”

“De boodschap is hou elkaar in de gaten, ook achter de voordeur”

“Je netwerk groeit met je mee, dus mijn sociale kring is ook ouder”

“Eenzaamheid zie je niet van buitenaf. Toegeven dat je eenzaam bent doe je niet zo snel.”

Wonen

- Behoefte aan meerdere woonvormen. De wensen zijn divers. Genoemd worden: aanpassen huidige woning, gelijkvloers, kangoeroewoningen, geclusterd wonen, woongemeenschappen, splitsen van woningen, levensbestendige woningen, mantelzorgwoning op eigen terrein, knarrenhof, mix van jong en oud.
- Kern is kleinschalige woonvoorzieningen, terug naar het gemeenschapsgevoel.
- Het hebben van zorg, ondersteuning en voorzieningen dichtbij is belangrijk (bijvoorbeeld appartement met een zorgpunt voor wijkverpleegkundige, klusjesman, maar ook winkels)
- Meer behoefte aan betaalbare seniorenwoningen, zowel (sociale)huur als koop om doorstroom mogelijk te maken.
- Tijdig anticiperen op de toekomst is lastig. Er is een actievere rol voor de wooncoach/consulent in Stichtse Vecht gewenst om ouderen op weg helpen met het zoeken naar een andere woning, zowel voor huur- als voor koopwoningen.
- Seniorenwoningen toewijzen aan senioren en niet aan andere woningzoekenden, zodat senioren in de buurt makkelijker sociale contacten (kunnen) opbouwen en onderhouden. Hetzelfde geldt voor invalidewoningen.
- Bij voorkeur blijven wonen in de buurt, in de bekende omgeving. Verhuizen naar een andere buurt betekent opnieuw opbouwen van een netwerk, wat door ouderen vaak als lastig wordt ervaren.
- Behoefte aan informatie over wat de mogelijkheden zijn om de huidige woning aan te passen dan wel te verhuizen, over ontwikkelingen in de woningbouw voor senioren.
- Veel genoemde eisen aan seniorenwoningen:
 - Drempels weg.
 - Gelijkvloers.
 - Bij meer verdiepingen: slaap- en badkamer beneden.
 - Brede of geen deuren.
 - Ruime badkamer voor als er hulp nodig is.
 - Voldoende ruimte (mag kleiner maar niet te veel).
- Betrekken van senioren bij bouwplannen.
- Er wordt aandacht gevraagd voor het begaanbaar houden van stoepen en wegen voor rolstoelen en rollators (smalle trottoirs, overhangend groen, ongelijke tegels etc.)

“Ik zou wel in een Knarrenhof willen wonen. Meer bij elkaar wonen. Mijn kinderen wonen ver weg en ik ben afhankelijk van anderen”

“De afweging is willen we privacy inleveren bij gemeenschappelijke woonvormen tegen over alleen zijn”

“Jammer van het verdwijnen van alle voorzieningen. Was het bejaardenhuis niet goedkoper en gezelliger? En dan kwamen er ook weer huizen vrij voor jonge gezinnen.”

“Ik wil absoluut niet in een zorgcentrum. Dan liever aanpassingen in mijn huis”

“Bereid je woning voor op de periode dat je niet meer alles zelf kan.”

“Huizen die aan de eisen van senioren voldoen, zijn er niet veel, er is sprake van een mismatch”

“Wonen met je sociale contacten en zorg dichtbij in de eigen omgeving is belangrijk.”

“Ik woon, evenals vele andere ouderen, in een grote woning met drie verdiepingen; ik leef alleen op de begane grond. Ik zou graag naar een kleinere woning willen, maar er is vrijwel geen aanbod en zo ja dan onbetaalbaar.”



“Ik woon in een te groot huis, ik kan het niet meer onderhouden, wat moet ik doen? Een ander huis is niet te vinden”

“We moeten ons realiseren dat de woningschaarste niet alleen het probleem is van ouderen, maar ook van jongeren.”

Vervoer en voorzieningen

- Een steunpunt/spreekuur vanuit het gemeentehuis op reguliere basis (met name voor rijbewijs, paspoort, ID) in ver afgelegen woonkernen.
- Het gebrekkige Openbaar Vervoer in kleine woonkernen wordt als een groot probleem gezien. Er is behoefte aan maatwerkoplossingen voor vervoer voor dringende zaken zoals arts, ziekenhuis, maar ook voor bezoek van voorzieningen waarvoor je het dorp uit moet (supermarkt, opticien etc.).
- Het gaat om een goede en betaalbare taxi-voorziening of bijvoorbeeld ruimere mogelijkheden van de regiotaxi. Het gebrek aan mobiliteit leidt tot sociaal isolement en eenzaamheid.
- Verbetering gewenst bij het in aanmerking komen voor regio-vervoer Valys. Het doen van de aanvraag en de besluitvorming vraagt om betere communicatie en ondersteuning.
- Het voortbestaan van de dorpswinkels in kleinere woonkernen is belangrijk. Niet alleen om de dagelijkse levensmiddelen dichtbij huis te kunnen kopen, ook vanwege het elkaar ontmoeten. Er bestaan zorgen over het behoud van de dorpswinkels.
- In Vreeland is de dorpswinkel slecht bereikbaar. Daar bestaat de wens de winkel in het dorpshuis te vestigen of als alternatief een rijdende winkel.
- Betaalbare sportvoorzieningen.
- Behoefte aan een buurtapp, waarin mensen vervoer kunnen aanbieden.

“Voorzieningen zijn er nagenoeg niet meer in het dorp, medische zorg is er nauwelijks. Je bent voor veel dingen afhankelijk van een auto. Als je die zelf niet meer hebt wordt het lastig”

“De voorzieningen van het gemeentehuis zijn erg ver weg, evenals de vuilstort”

“Er is een gebrek aan voorzieningen (winkels) in Nigtevecht. Inwoners zijn aangewezen op Weesp.”



“De voorzieningen zijn minimaal in het dorp. Als je afhankelijk/minder mobiel bent wordt zal je weg moeten uit het dorp”

“Vervoer is een serieus probleem; slecht OV leidt tot sociaal isolement”

“Twee mensen gaan aan de slag om een buurtapp op te zetten gericht op vervoer (met eigen auto, voor mensen die geen auto meer bezitten). Mooi initiatief!”

“De lokale bus in Nigtevecht wordt bemenst door vrijwilligers en rijdt niet na 18:30 uur.”

Informatie

- De informatievoorziening over activiteiten, ondersteuning en hulp is onoverzichtelijk. Er is weinig samenhang. Er is behoefte aan betere informatie, het is niet duidelijk wat er allemaal is. Informatie moet simpel te vinden en toegankelijk zijn.
- Het aanvragen van voorzieningen of inwinnen van informatie is lastig. Bijvoorbeeld het vastlopen in telefonische keuzemenu's.
- Er is behoefte aan een wijk-/buurtgebonden aanspreekpunt waar je met je vraag terecht kan en die jou de weg kan wijzen. Denk aan een wekelijks vragenuurtje in de wijk, onder meer om mensen te helpen in het doolhof van regelingen, voorzieningen, vragen over zorg, welzijn en wonen, een steunpunt voor digitale hulp bij aanvragen, maar ook voor financiële vragen.
- Van belang is dat belangrijke nieuwsbrieven de doelgroep bereiken. Zorg ervoor dat deze voldoende onder de aandacht zijn gebracht en bekend zijn bij ouderen.
- Om de juiste zorg en ondersteuning te krijgen is het van belang dat je als oudere de juiste vraag voor de zorg en ondersteuning kunt stellen. Hiervoor is het nodig dat er:
 - Toegankelijke informatie is over de mogelijkheden.
 - Er een goed gesprek kan plaatsvinden met bijvoorbeeld de WMO-consulent/ambtenaar; zowel fysiek als telefonisch. Velen ervaren nu de gesprekken als bureaucratisch en onvoldoende invoelend. Er blijkt grote behoefte te zijn aan gesprekken met een positieve insteek waarin de oudere zich meer gehoord voelt, er meer begrip is voor de situatie waarin de oudere zich bevindt.
- Niet alles digitaal, je moet ook telefonisch of fysiek kunnen afspreken met bijvoorbeeld een arts. Je moet de keuze hebben. Als het niet meer goed met je gaat of als er iets fout gaat dan wordt digitaal lastig. Daarnaast zijn er ouderen die helemaal geen internet hebben.
- Er zijn steeds meer bedreigingen op het internet die ouderen ervan weerhouden om er gebruik van te maken. Denk hierbij aan oplichting, de verhalen over nepagenten die sieraden en geld aan de deur komen ophalen. Het gevolg is dat het vertrouwen weg is.
- Jonge mensen en ouderen verbinden om internet te leren
- De verwachting dat iedereen de overstap kan maken naar digitaal is niet reëel.

“Waar kan ik hulp vinden? Nu is dat vaak niet duidelijk met al die regels”

“Als ik hulp nodig heb, waar en aan wie kan ik een vraag stellen en wat kan ik vragen. Ik zou niet weten waar ik naar toe zou moeten gaan”

“Ik kreeg een gesprek toen ik 75 jaar werd. Ik vraag hulp, maar ik krijg een folder en moet dan naar internet. Voor mij betekent dit dat er geen hulp is geboden.”

“Je kan niet bellen naar een instantie, dan moet je naar een chatbot. Voor bepaalde groepen ouderen werkt dit helemaal niet.”

“Ik heb de woningcorporatie gebeld, dan moet ik door allerlei doorkiesnummers. Dit is niet altijd duidelijk. Dan haken mensen af en laten het maar zitten”



“Er zijn veel voorzieningen, maar we weten vaak niet van het bestaan. Ze zijn ook niet gemakkelijk te vinden. Er bestaat geen overzicht.”

“Ik kan digitaal niet meer meekomen, en wordt daar verdrietig van”

“Bijblijven wordt steeds lastiger. Met name digitaal... Voor je het weet doe je meer dan je nog aankunt.”

Regelgeving

- Zodra je (fysieke) beperkingen hebt, komt regelgeving om de hoek kijken die oplossingen in de weg staan. Om dit weg te nemen is actieve ondersteuning van de gemeente gewenst. Het proces duurt daardoor vaak onnodig lang. Soms komt de zorg te laat, als het niet meer nodig is.
- Er is verschil tussen hoe gemeentes met de zorgvraag omgaan. In de ene gemeente worden meer of eerder voorzieningen gerealiseerd dan in een andere gemeente. Dit is een rare situatie en leidt ertoe dat je in de ene gemeente beter af bent dan in de andere gemeente.
- De regelgeving is een probleem, niemand snapt meer hoe je zaken moet aanvragen. Er is bijvoorbeeld hulp nodig bij het doen van een WMO-aanvraag.
- Alleenstaande ouder wordt gekort op de AOW als mantelzorger komt inwonen om beter hulp te kunnen verlenen. Dit houdt de mantelzorger tegen om bij ouder in te trekken.
- Mantelzorger die deelbaan opgeeft is niet meer verzekerd, terwijl iemand die wordt ingehuurd wel verzekerd is.



“Ik wil mijn zieke broer in huis halen. Maar dan word ik gekort op mijn AOW, waardoor het niet lukt”

“Je bent als mantelzorger meer bezig met het papierwerk dan met de zorg.”

“Om de ondersteuning te krijgen die je nodig hebt, moet je de weg in de bureaucratie echt kennen.”

“Kunnen dingen niet eenvoudiger en met minder papier worden geregeld.”

“Mantelzorger die deelbaan opgeeft is niet meer verzekerd, terwijl als je iemand inhuurt wel alles opbouwt”

“En dan die bureaucratie, al die formulieren en al die regeltjes...”

“Ik ben een alleenstaande vrouw, mijn man is overleden. Ik heb hulp aangevraagd. In totaal zijn er 19 keer verschillende mensen langs gekomen om te kijken wat nodig is (steeds weer opnieuw), maar tot nu toe gebeurt er niets...”

4. Wat valt op?

- Andere mindset nodig, **grote maatschappelijke verandering**. Mensen rekenen er op dat ze hun zorgrechten kunnen verzilveren. Er is nog te weinig aandacht voor hoe het zal zijn als de zorg schaars of zelfs op is. De grote uitdaging is hoe kom je van bewustwording naar actie.
- De bereidheid om zelf zaken aan te pakken lijkt aanwezig, maar het gaat niet vanzelf. **Er is een duwtje in de rug nodig** om in actie te komen. Gemeenschapszin moet worden gestimuleerd door het bouwen van communities van jong en oud. We moeten het samen doen, ook om eenzaamheid voor te zijn.
- **Sociale contacten** (familie, vrienden, buurtgenoten) wordt als belangrijkste thema genoemd. Maar hen vragen om verzorgende taken uit te voeren is vaak nog een drempel.
- **Geen 'one size fits all'**. Wensen zijn niet eenduidig, verschillende vormen van wonen, diversiteit in voorzieningen en maatwerk in zorg en ondersteuning zijn gewenst.
- **Nabij is het sleutelwoord**: voorzieningen nabij, sociale contacten nabij, zorg nabij.
- **Hulpverlening nog te veel versnipperd**. De slag naar integraal denken is nog een grote stap (van ego- naar ecosysteem). Hoe kan je integraal zorg, welzijn, wonen en ondersteuning organiseren.
- **Ongeveer een derde** van de bezoekers **is bereid na te denken over verhuizen** naar een passende woning als die aan de wensen voldoet, maar het **woonaanbod sluit onvoldoende aan** op de woonwensen van ouderen. Flexibel bouwen lijkt voor de hand te liggen.
- **Onoverzichtelijke informatie en procedures en regelgeving te complex** - veel informatie bereikt de ouderen niet. De regelgeving en de leefwereld van ouderen zijn twee werkelijkheden die steeds minder goed op elkaar aansluiten. Om ouderen door het doolhof aan informatie, procedures en regelgeving te helpen vraagt om ondersteuning van de gemeente en (zorg)instanties.

5. Wat is nodig?

De bevindingen uit de bijeenkomsten 'Krachtig ouder worden' vormen de leidraad. Tijdens de bijeenkomsten werd duidelijk dat de volgende behoeften centraal staan:

- Het versterken van sociale relaties, dichtbij huis, zodat ouderen zich verbonden blijven voelen met hun gemeenschap. Dit betekent het sociale netwerk aanspreken en onderhouden. Dit moet vooral in de samenleving georganiseerd worden en is net zo belangrijk als goede zorg, aangezien zorg steeds schaarser wordt.
- Het is van belang dat de hulpvraag van de inwoner centraal staat. Dit vraagt van de betrokken formele organisaties (zorg, welzijn, wonen) om een aanpak die niet

versnipperd is, maar juist integraal, met betrokkenheid van het informele netwerk rondom de oudere.

- Toegang tot heldere en relevante informatie, die helpt om zelfstandig beslissingen te nemen en acties te ondernemen.
- Het creëren van een omgeving waarin ouderen zich fit en vitaal voelen, ondersteund door een woonsituatie die aansluit bij hun behoeften en levensfase.

Deze thema's zijn niet los van elkaar te zien, maar hangen nauw samen. Het versterken van sociale contacten draagt bij aan vitaliteit en geestelijke gezondheid, terwijl een passende woonomgeving het makkelijker maakt om actief te blijven en het informele netwerk te betrekken. Een (samenhangende) integrale benadering is essentieel.

1. Versterken van sociale relaties



Belangrijk is dat inwoners elkaar leren kennen en vertrouwen opbouwen, waardoor men eerder bereid is elkaar te helpen. Dit kan worden bereikt door het versterken van netwerken van gelijkgestemden, zoals groepen gebaseerd op hobby's, interesses, lotgevallen, levensfases of buurtgenoten. Belangrijk is om dit van onderop te ondersteunen en zoveel mogelijk aan te sluiten op bestaande initiatieven.

- **Organiseren van buurtgesprekken en activiteiten**, bijvoorbeeld “de dag van de buurt”, “Ken je burens”, themabijeenkomsten met een aantrekkelijk onderwerp, etc. Dichtbij waar mensen wonen, toegankelijke locaties, waar activiteiten worden bezocht of bij organisaties waar men al komt. Zoek de mensen op.
- **Creëren van ontmoetingsplekken** zodat er een mogelijkheid is voor mensen om elkaar te leren kennen. Het creëren van sociaal veilige plekken waar mensen samen kunnen komen, vormt een cruciale eerste stap. De behoeften zijn divers en het gaat dan ook om een diversiteit aan voorzieningen. Dit kunnen plekken zijn in dorpshuizen, ruimtes in bestaande faciliteiten, zoals leegstaande panden, winkels, scholen, kerken, multifunctionele ruimtes waar naast ontmoeten ook ruimte is voor hulpverlening en zorg. Maar ook hangplekken voor ouderen in bijvoorbeeld winkels, parken en pleinen.
- **Inzetten van dorpshuizen voor het versterken van de sociale relaties** in de buurt, het bieden van ruimte voor gesprekken (o.m. welzijn, zorg, wonen, financiën).
- **Inzet van verbinders**. De ervaring leert dat het leggen van contacten niet vanzelf gaat. Er is een duwtje in de rug nodig bij het tot stand brengen van een sociaal netwerk. Samenwerking met betrokken instellingen zoals dorpshuizen, dorpsraden, kerken etc. is van groot belang. Heb hierbij ook aandacht voor eenzaamheid en culturele diversiteit. Sociale samenhang vergroot de kans dat mensen mee gaan doen en tot collectieve actie komen.

Hiervoor is financiering van professionele sociale werkers nodig voor procesbegeleiding (aanjagen, stimuleren, ondersteunen, faciliteren en weer loslaten), en om, waar nodig, inwoners te begeleiden om zelfstandig een sociaal netwerk aan te boren en te onderhouden (dat kan in de privésfeer zijn, maar bijvoorbeeld ook maatjes, clubs, dorpshuizen). Laat hierbij professionele capaciteit niet de bottleneck zijn. Maak gebruik van een vrijwilligerspool. Zorg voor training en begeleiding van vrijwilligers. Waardeer vrijwilligers en geef een vrijwilligersvergoeding om ze te behouden.

- **Stimuleer burgerinitiatieven.** Maak ruimte ervoor, en laat regelgeving niet de showstopper zijn.
- **Het uitwisselen van lokale ervaringen en delen van successen.** Creëer goede voorbeelden en breng ze onder de aandacht van inwoners en betrokken organisaties.

2. Integrale benadering van de ouderenzorg



- **Gemeenschappelijke praktijk/aanpak voor ouderenzorg.**
Hanteer een integrale aanpak, samenwerking vanuit één benadering; medisch, welzijn, sociaal, waarin de gehele context wordt meegenomen, onder begeleiding van een (case)regisseur. Hierbij wordt gedacht aan betrokkenheid van gezondheidscentra, woonzorgcentra, welzijnsinstellingen, instellingen voor thuishulp en zorg en de gemeente. Voordeel is dat er één aanspreekpunt is voor de oudere en dat zorg en ondersteuning gecoördineerd plaatsvindt. Belangrijk is het bundelen van wachtlijsten tussen zorg en welzijn én niet doorverwijzen, maar hulp inschakelen of warme overdracht.
- **Afspraken over de rolverdeling tussen de formele en informele zorg.**
Wat kan de informele zorg (het sociale netwerk/ vrijwilligers) doen en waar begint de formele zorg) en hoe wordt contact onderhouden. Maar ook inzetten op het leren hulp vragen en aanspreken van het sociale netwerk als er onvoldoende zorg is.
- **Matching-app voor koppelen vrijwilligers aan een hulpvraag.**
Vormen van een pool van inwoners die wat voor een ander willen doen. Zij registreren zich in een app op basis van hun talenten. Via deze app wordt de hulpvraag van een inwoner en het aanbod van vrijwilligers uit de buurt bij elkaar gebracht. Denk hierbij bijvoorbeeld aan woningaanpassing, klusjes, ontlasten mantelzorg, etc. Sluit hierbij aan op bestaande initiatieven in Stichtse Vecht.

3. Woonsituatie en omgeving



- **Laat burgers meepraten over de onzekerheden en uitdagingen in hun eigen leefomgeving** en betrek hen bij het beleid en de planning voor seniorenwoningen (0-tredenwoningen) vanuit de gemeente en de toegankelijkheid van openbare voorzieningen.

- **Behoefteteonderzoek in woonkern/wijk** als basis voor de planning van de ontwikkeling en realisatie van leeftijdsbestendige woningen. Vaak genoemd worden kleinschalige woonvoorzieningen in de buurt (de bekende omgeving) met zorg, ondersteuning en voorzieningen dichtbij, geclusterde/flexibele aanpasbare woningen.
- **Organiseren voorlichting** over woonvarianten, regelgeving en woningaanpassing om senioren bewust te maken van de mogelijkheden en om tijdig actie te kunnen nemen.
- **Ondersteunen van de doorstroom van senioren**, die dat willen, naar een passende woning door:
 - Bredere en zichtbare inzet wooncoach. Zowel voor sociale- /midden-huur, maar ook voor koopwoningen.
 - Versnellen van Knarrenhof-projecten en de bouw van woningen die aan de wensen van senioren voldoen of daaraan kunnen worden aangepast.
- **Verbinden jong en oud** door het realiseren van goedkope woningen voor jongeren in ruil voor vrijwilligerswerk met zorgafhankelijke ouderen (social return).
- **Goede toegankelijkheid van openbare voorzieningen**, zodat deze voor senioren bereikbaar zijn en blijven. Dit stimuleert ontmoeting en sociale interactie in de wijk. Hierbij wordt verwezen naar de wijkscan voor ouderen:
<https://www.crow.nl/kennisproducten/wijkscans-voor-ouderen/>

4. Toegang tot informatie



- **Organiseer informatiepunten nabij.** Organiseer inloop- en spreekuren op logische plekken waar mensen bij elkaar komen, zoals gezondheidscentra, dorpshuizen, buurtkamers en bibliotheken in de verschillende woonkernen.
- **Meerdere kanalen** zowel digitaal als fysiek. Naast internet-, ook bel- en email-mogelijkheid om afspraak te maken voor thuisbezoek.
- **Laat een informatiepunt ook preventiepunt zijn:** meld- signalerings- en escalatiepunt. Ook de omgeving moet daar signalen kunnen neerleggen.
- **Zorg er voor dat informatie eenvoudig te vinden is** (intuïtief, knop voor ouderen op de website waar voor hen relevante informatie bij elkaar staat).
- **Zorg voor een hulpknop** op de website om een gesproken vraag te stellen voor het geval men er niet uitkomt. Aan de hand daarvan kan de computer verder helpen of kan men een telefoonnummer bellen dat daadwerkelijk bereikbaar is.

De gemeente heeft recent een informatie- en adviespunt (VIA) ingericht (<https://www.viastichtsevecht.nl/>). Bedoeling is om met dit verder te ontwikkelen en uit te rollen in Stichtse Vecht. Het is wenselijk om bovenstaande punten daarin mee te nemen.

5. Activiteitenboek Stichtse Vecht



Stimuleer het verenigings- en clubleven door het realiseren van activiteitenplatform met informatie over alle activiteiten en buurtinitiatieven die er zijn in Stichtse Vecht (inspiratieboek). Maak dit op een uitnodigende en intuïtieve wijze toegankelijk en met waar mogelijk met een link naar de achterliggende websites. Koppel dit aan een publiciteitscampagne en nieuwsbrief om ouderen actief te informeren (iedereen weet dat het er is).

6. Vervoerdersplatform



Opzetten vervoerdersplatform waar vraag en aanbod van diverse vervoersvoorzieningen samen komen, zodat de inwoner overzicht heeft van het aanbod en passende keuzes kan maken.

7. Lokaal steunpunt gemeente



Realiseren lokale steunpunten voor gemeentelijke dienstverlening in de verder afgelegen woonkernen. Voor ouderen is het lastig om naar gemeentehuis te komen. Digitale dienstverlening is niet altijd de oplossing. Er is behoefte aan lokale spreekuren op vaste momenten.

8. Plan per woonkern



Maak een plan per woonkern samen met de inwoners, de gemeente en de betrokken instellingen, waarmee recht wordt gedaan aan de verschillen tussen de woonkernen in Stichtse Vecht.

Tot slot

De knelpunten waar senioren tegen aan lopen op het gebied van wonen en toegankelijkheid van openbare voorzieningen en informatie vertonen veel overlap met de uitdagingen waar gehandicapten tegen aan lopen. Het onderwerp is voor beide doelgroepen relevant. De Seniorenraad Stichtse Vecht en het Platform Gehandicapten Stichtse Vecht werken op deze onderwerpen nauw samen.

6. Wat te doen?

Initiatieven Seniorenraad

De Seniorenraad start op basis van de bevindingen de volgende initiatieven:

- Organiseren van themabijeenkomsten, zoals voorlichting over woonvoorzieningen.
- ‘Omzien naar elkaar’. Het faciliteren en stimuleren van initiatieven van inwoners om in de buurt activiteiten te doen en elkaar te helpen, voor het geval dat.... Dat doen we in samenwerking met MOmenz en betrokken woningcorporaties.
- Contact met initiatieven in de regio, op zoek naar goede voorbeelden.
- Onderzoeken van de wenselijkheid tot het oprichten van een coöperatie met als doel het realiseren van ontmoetingsplekken, werven en opleiden van verbinders die bewoners met raad en daad bijstaan, borgen van de continuïteit van de ondersteuning. Als voorbeeld willen we hier de buurtcoöperatie Apeldoorn -Zuid noemen (<https://zuiddoetsamen.nl/>). Voorstel is dit samen met MOmenz verder uit te werken, gezien haar rol in Stichtse Vecht

Oproep tot concrete actie

Dit document is een uitnodiging aan betrokken partijen in het veld en de gemeente om aan tafel te zitten en in samenhang te kijken op welke wijze verder invulling en uitvoering kan worden gegeven aan de wensen van senioren. Er lopen al de nodige initiatieven:

- Burgerinitiatieven zoals ‘omzien naar elkaar’ in Nigtevecht, activiteitenverenigingen zoals de Vechtse Plussers en spelen de dorpshuizen en de kerkgemeenschappen een belangrijke rol als ontmoetingsplek.
- Vanuit zorgcentra, woonzorgcentra, welzijnsinstellingen en woningcorporaties. Denk hierbij onder meer aan het VPT (Volledig Pakket Thuis) en MPT-pakket (Modulair Pakket Thuis), samenwerking tussen huisartsen en MOmenz met ‘Welzijn op Recept’, het ontwikkelen van een visie op en het plannen van woonvoorzieningen, waarbij ruimte is voor senioren en zorg (Portaal en Vecht & Omstreken).

Het doel is om de preventie verder vorm te geven, gemeenschapskracht te ontwikkelen, te zoeken naar verbinding tussen bestaande initiatieven en tussen de informele- en de formele zorg en van daaruit te komen tot concrete stappen. Het besef dat we het anders moeten doen wordt breed gedragen. Belangrijk is dat de gemeente deze ontwikkeling faciliteert.

Colofoon

Woord van dank

Voor het mogelijk maken van en bijdragen aan de bijeenkomsten en koffie-ochtenden, danken wij:

- De landelijke Seniorencoalitie
- De vrijwilligers/gesprekbegeleiders
- MOmenz
- Gezondheidscentrum Maarssenbroek
- Huisartsenpraktijk Kockengen
- Woonzorgcentrum Overdorp
- Stichting vrienden van Overdorp Kockengen
- Dorpsomroeper Kockengen
- Natuur en Gezondheidscentrum Maarssen
- Wijkcommissie Breukelen-Noord
- Wijkcentrum Over-Noord
- Dorpshuis Maarssen
- Activiteitscentrum Zebraspoor
- De Ark
- De Verrijzeniskerk
- Dorpskamer Nigtevecht
- Dorpshuis Nigtevecht
- Buurtkamer Vreeland
- Dorpshuis Vreeland

En alle inwoners die onze bijeenkomsten hebben bezocht.

Wie zijn wij, de Seniorenraad Stichtse Vecht

De Seniorenraad Stichtse Vecht (www.seniorenraadsv.nl) is een onafhankelijk adviesorgaan dat zich inzet voor de belangen van senioren binnen de gemeente Stichtse Vecht. De raad bestaat uit zes enthousiaste gepensioneerde vrijwilligers. Zij heeft als doel om de stem van ouderen te laten horen en bij te dragen aan het verbeteren van hun leefomgeving, welzijn en participatie. Door actief in gesprek te gaan met inwoners, organisaties en beleidsmakers, signaleert en adresseert de Seniorenraad de belangrijkste behoeften en knelpunten.

Daarnaast zijn we aangesloten op het regionale samenwerkingsverband Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO – www.nuzo-utrecht.nl) en volgen we Samen030 (www.samen030.nl). Deze netwerken zijn voor ons een inspiratiebron, waar veel kennis en ervaringen worden gedeeld.

Bijlagen

Bijlage: bijeenkomsten krachtig ouder worden



Gevoel
van
urgentie

Bijeenkomsten - aanleiding

De
vergrijzing
verdubbelt

Gebrek aan
voldoende
personeel

Gebrek aan
financiële
middelen

Geen woningen
beschikbaar voor
doorstroom

Het heft in eigen handen.
Wat willen ouderen zelf!

Criteria worden
aangescherpt, je krijgt pas
zorg als de nood hoog is



**DE SENIOREN
COALITIE**

Hét samenwerkingsverband
van seniorenorganisaties



KBO Noord-Holland

KBO GELDERLAND

KBO Zuid-Holland

NOOM

Bijeenkomsten - organisatie en doel

- Organisatie van de bijeenkomsten in samenwerking met Momenz en de landelijke Seniorencoalitie.
- Praten met ouderen in plaats van praten over ouderen
- Doelen van de bijeenkomsten zijn:
 - Bewustwording over wat jezelf kan doen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven
 - Wensen van ouderen zichtbaar te maken om gelukkig en fijn oud te kunnen worden.
- Op basis van signalen: ondersteunen bestaande burgerinitiatieven, meedenken over oplossingen en zo nodig partijen inschakelen
- De bevindingen worden uiteindelijk vertaald in acties



De aanpak

Er zijn twee soorten bijeenkomsten georganiseerd:

- Open bijeenkomsten via open inschrijving. Mensen schrijven zich in en bezoeken de bijeenkomst in hun woonkern of naburige woonkern. De gesprekken worden gevoerd aan dialoogtafels onder begeleiding van een opgeleide gespreksbegeleider (zie toelichting volgende sheet)
- Koffie-bijeenkomsten. Het bezoeken van bestaande activiteiten-ochtenden, waar ouderen bij elkaar komen. We gaan naar de ouderen toe en voeren individuele of kleine groepsgesprekken aan tafel.

De gespreksleiders zijn opgeleid door de landelijke Seniorencoalitie. De gesprekken zijn gevoerd volgens de methode van waarderend onderzoek.



Aanpak open bijeenkomsten

Voorbereiding

1. Betrekken lokale initiatieven (buurt- of dorps huis, wijkcommissie, welzijnsorganisatie, huisartsen).
2. Daar waar mogelijk introductie door Huisarts/POH
3. Praktische zaken regelen (geschikte data en ruimten, bereikbaarheid).
4. Opgeleide gespreksleiders voor de dialoogtafels (gebruik van zelfde format)

Communicatie

5. Persbericht in lokale krantjes vooraf en achteraf, mailinglijsten van lokale organisaties

Bijeenkomsten

5. 20 tot 50 bezoekers en 3 tot 5 dialoogtafels om iedereen het woord te kunnen geven.
6. Belangstellenden anders dan de doelgroep, zijn welkom als toehoorders.
7. Bevindingenrapportage wordt binnen 3 weken gedeeld met bezoekers, betrokken instellingen, de landelijke Seniorencoalitie en de gemeente Stichtse Vecht.

Nazorg

8. Nabellen binnen 6 weken door MOmenz (feedback, vrijwilligerswerk, hulpvraag)



De bijeenkomsten - impressie



**+440 inwoners
gesproken**

De bijeenkomsten

Tot op heden:

- December 2023 Maarssendorp, NGC
- Mei 2024 koffieochtend Dorpshuis Maarssen
- Mei 2024 Maarssendorp, NGC
- Juli 2024 Breukelen, wijkcentrum Breukelen Noord 1
- Juli 2024 Breukelen, wijkcentrum Breukelen Noord 2
- September 2024 Maarssenbroek, koffieochtend De Ark
- September 2024 Maarssenbroek, koffieochtend activiteitscentrum Zebraspoor
- Oktober 2024 Maarssenbroek, De Ark
- November 2024 Maarssenbroek, De Verrijzeniskerk 1
- November 2024 Maarssenbroek, De Verrijzeniskerk - 2
- November 2024 Maarssendorp, dorpshuis
- Februari 2025 Nigtevecht, dorpshuis
- Maart 2025 Vreeland, koffieochtend buurtkamer
- April 2025 Vreeland, dorpshuis
- Juni 2025 Kockengen, Overdorp

