

Themabijeenkomst Senior zelf aan zet

Enter, 9 september 2025

1. EVALUATIE VAN DE ANTWOORDEN STARTBIJEEENKOMST VAN 11 MAART 2025,
2. WONEN EN DE WOONOMGEVING (WOONSCAN),
3. ZORG, HET SOCIALE NETWERK, VOORZORGCIRKEL
HOE NU VERDER?
4. VRAGEN OVER DE INVOERING EN DE BORGING
5. SENIOR, SAMEN MET DE GEMEENTE EN ANDERE MAATSCHAPPELIJKE ORGANISATIES.

1. Evaluatie van de startbijeenkomst

Senior Zelf aan Zet

Het Project: Senior Zelf aan Zet kent vier te onderscheiden stappen:

- De bewustwordingsbijeenkomst: met als doel de senior en zijn of haar omgeving bewust te maken over de veranderende tijd waarin wij leven.
- De analyse en conclusies: Op basis van de antwoorden van de vragenlijsten die door de deelnemers zijn ingevuld, is een analyse gemaakt en zijn voorlopige conclusies getrokken.
- De themabijeenkomst, de verdieping van een of meerdere onderwerpen op het gebied van het wonen, de zelfzorg en samen-zorg en het gebruik van digitale hulpmiddelen.
- Het implementeren en borgen van een of enkele van de genoemde thema's in samenwerking met andere maatschappelijke organisaties. (gemeente, woningbouwcorporatie, zorgorganisatie)

Het aantal Senioren in Enter: Onze doelgroep!

- Het aantal inwoners in Enter telt : 7.450 per 2024
- In Enter wonen plm. 1.640 mensen van 65 jaar en ouder (22 %)
- In Enter wonen plm. 1.960 mensen in de leeftijd van 45 tot 65 jaar(26%)
- Het aantal deelnemers (70) aan de startbijeenkomst is plm. : 4 % van het aantal 65 plusser. (uitkomst geeft een representatief beeld)
- In Enter is zal de vergrijzing de komende jaren stijgen boven het landelijke gemiddelde van plm.25%

De startbijeenkomst in Enter

Op 11 maart 2025 heeft in Enter de startbijeenkomst plaatsgevonden.

Volgens een globale telling was het aantal deelnemers 70 personen, 62 deelnemers hebben een ingevulde vragenlijst ingeleverd.

Het verschil tussen het aantal aanwezigen en de ingevulde lijsten is deels te verklaren uit de constatering dat sommige echtparen samen 1 lijst hebben ingevuld.

De gegevens uit de 62 lijsten zijn gekwantificeerd en op basis daarvan kunnen de volgende gegevens worden samengevat:

De leeftijd van de deelnemers :

- 10 deelnemers zijn jonger dan 70 jaar
- 46 deelnemers vallen in de leeftijd tussen 70 en 80 jaar
- 6 deelnemers zijn ouder dan 80 jaar
- Conclusie: een deel (46) van de deelnemers valt in de leeftijd tussen de 70 en 80 jaar, het is erg positief dat 10 "junior senioren" interesse tonen in het programma. 56 personen zijn in de 3de levensfase, in voorbereiding op de 4de levensfase, de fase waarin de kans op zorgvragen zal toenemen.

Wonen

De woning en de woonomgeving:

In welk type woning woont u?

- Van de deelnemers wonen 31 mensen in een niet aangepaste of voor senioren geschikte woning
- Van de deelnemers wonen 19 personen in een aangepaste woning en 3 personen wonen in een mantelzorg woning
- Conclusie: een deel van de deelnemers (19) woont in een aangepaste woning en 3 in een mantelzorg woning.
- De woning van 31 deelnemers is (nog) niet aangepast en daar ligt waarschijnlijk een opgave voor een vervolg.

De huidige woning

Bent u tevreden over uw huidige woning ?

- 38 deelnemers zijn tevreden en denken niet over verhuizen
- 21 deelnemers zijn tevreden maar willen graag een andere woning,
- 2 deelnemers zijn niet tevreden met de huidige woning en willen snel verhuizen.
- Conclusie: in het kader van een eventuele doorstroming op de woningmarkt geven 23 deelnemers aan te willen verhuizen.

Denkt u over verhuizen?

Op welke termijn denkt u aan verhuizen?

- Van de deelnemers gaven 15 mensen aan te willen verhuizen, 13 personen op een termijn van 1 tot 7 jaar, 2 personen willen zo snel mogelijk, binnen een jaar.
- Conclusie: 17 deelnemers hebben bewust nagedacht om te verhuizen en 2 deelnemer willen direct verhuizen als zich een geschikt aanbod voordoet.

Wilt u uw huidige woning toekomstbestendig maken?

- Van de deelnemers geven 37 mensen aan dat zij de huidige woning toekomstbestendig willen maken,
- 8 deelnemers geven aan dat het kostenplaatje daarbij bepalend is.
- 11 deelnemers willen liever verhuizen dan de woning aan te passen.
- Conclusie: er ligt een behoorlijke opgave (37) in het toekomstbestendig maken van de huidige woningen.
- Wellicht dat de informatie over en het gebruik van de woonscan hierbij kan helpen.
- Daarnaast willen 11 deelnemers liever verhuizen, als het zelfstandig wonen problematisch zal worden.

Een geclusterde zorggeschikte woning ?

- Wilt u eventueel deelnemen aan een gezamenlijk woonproject, b.v. zorggeschikte woningen in een vrijblijvende gemeenschap?
- In Enter hebben 34 deelnemers te kennen gegeven dat ze geïnteresseerd zijn in een gemeenschappelijk (zorggeschikt) woonproject.
- Een wooncomplex met de mogelijkheid tot sociaal contact en gemeenschappelijke activiteiten.
- Conclusie: In het kader van de bouw van zorggeschikte en geclusterde woningen, hebben 34 deelnemers hun interesse daarvoor kenbaar gemaakt. Zelfzorg en zelfzorgtekort

Zelfzorg

Hoe ervaart u uw zelfredzaamheid?

- Heeft u iemand die u kan helpen bij het huishouden/tuin? Bij de financiën, voor vervoer, zorg voor huisdieren, gebruik van de computer, gezelligheid, bij het uitoefenen van uw hobby?
- Van de deelnemers hebben 24 mensen mantelzorg nodig zoals hulp in de huishouding, bij de boodschappen, in de tuin etc.
- Van de deelnemers hebben 29 mensen iemand nodig die ze kan helpen bij hun geldzaken.
- Van de deelnemers hebben 12 mensen iemand nodig die kan helpen bij vervoer.
- Tegenover deze vragen om hulp staan in Enter meestal meer mensen die bereid zijn om de ander te helpen!
- In Enter waarderen de deelnemers hun zelfredzaamheid met het cijfer 7,9

Zelfzorg, Zelfzorgtekort en zelfredzaamheid:

Conclusies

- Op bijna alle genoemde onderwerpen bestaat bij verschillende deelnemers in Enter een tekort aan zelfzorg.
- Daar staat tegenover dat er in Enter een grote bereidheid is om de ander te helpen.
- Deze bereidheid stemt zeer hoopvol voor de toekomst.
- Hier ligt de uitdaging en de opdracht om het zelfzorgtekort op te heffen door de verbinding te organiseren met het aanbod om de ander te helpen!
- Van de deelnemers hebben 12 mensen geen regelmatig sociaal contact en 7 deelnemers hebben niemand voor een goed gesprek! Met namen deze situaties vragen om aandacht en actie!

Het concept van de voorzorgcirkels kan wellicht helpen om de geconstateerde vragen en wensen te beantwoorden?

Hoe nu verder ?

- Er is een schriftelijke analyse van de ingevulde vragenlijsten van de afdeling Enter gemaakt. De voorlopige analyse en conclusies zijn besproken met het bestuur.
- Voor de afgesproken terugkoppeling naar de deelnemers van de startbijeenkomst organiseert het afdelingsbestuur vanmiddag een Themabijeenkomst.
- De agenda voor deze bijeenkomsten zal naast de terugkoppeling van de startbijeenkomst ook bestaan uit de presentatie van een verdieping van het thema “woonscan” en het onderwerp “voorzorgcirkels”.
- Het formuleren van gemeenschappelijke vragen, conclusies en van concrete doelen op het gebied van het gemeentelijk beleid voor senioren over de onderwerpen wonen, zorg en digitale hulpmiddelen aan de gemeente Wierden.
- Het college van B&W en eventueel de gemeenteraad uitnodigen voor het delen van de gegevens, de analyse en de conclusies.
- Het maken van afspraken om gezamenlijke vragen en doelen te formuleren en een plan om deze doelen te implementeren.

2. Beoordeling van de eigen woning

“ De Woonscan “ wat kan ikzelf ?

Wat is een Zorggeschikte/ toekomstbestendige woning?

- Een zorggeschikte woning is een zelfstandige rolstoeltoegankelijke woning zonder drempels.
- Een woning die u in staat stelt om, ongeacht uw zorgbehoefte, zelfstandig te blijven wonen.
- Deze woning biedt meer dan veiligheid en comfort; ze bevordert in een geclusterde vorm, onderlinge interactie, stimuleert beweging en prikkelt de zintuigen, waardoor het welzijn van de bewoner wordt ondersteund.

Algemene veiligheid, de basis:

de beoordeling van de eigen woning.

- Goede verlichting bij zowel de voor- als de achterdeur. Een lamp met bewegingsmelder is een goede optie.
- Denk aan een deurbel met camera waardoor u vanuit uw stoel kunt zien wie er bij de voordeur staat.
- Inbraakpreventie, sloten met een keurmerk (politie keurmerk veilig wonen)
- Rookmelders op elke verdieping, in de verkeersruimte en in de slaapkamer en een koolmonoxidemelder waar dat nodig is.(bv CV)
- De woning is aangesloten op een kabel voor stabiel internet.
- Is het huisnummer van uw woning goed zichtbaar?

Veiligheid

Rook en Co2 melders. Bron: (Bol.com, z.d.)

Personen alarmering. Bron: (Focuscura, z.d.)

Medicijn dispensers. Bron: (Admin, 2022)

De Tuin

- Maak uw tuin onderhoudsarm!
- Denk aan bestrating die niet glad wordt !
- Zorg voor goede verlichting in uw tuin, zeker op looppaden.
- Denk na over de toegankelijkheid van uw tuin!
- Is uw tuin toegankelijk met de rollator en of de scootmobiel ?
- Voorkom of verwijder drempels en of opstapjes.

Uw looproutes in en rond uw woning

- Bepaal welke looproutes u het vaakst gebruikt.
- Zorg voor ruime looproutes. Verwijder losse tapijten, vloerkleden en matten.
- Is op de route goede verlichting met een bewegingssensor aanwezig?
- Kijk ook naar de nachtelijke routes van bed naar toilet. (plintverlichting)
- Vermijd drempels in huis, Als dat niet kan, kunt u een drempelhulp installeren om struikelen en vallen te voorkomen.
- Bevestig wandbeugels in de badkamer en in andere sanitaire ruimten.
- Is er in de directe omgeving van de woning een mogelijkheid om een scootmobiel te parkeren en de accu op te laden?

De keuken

- Vervang het gasfornuis door een inductiekookplaat. Dat is veiliger dan gas en energiezuiniger.
- Zorg voor een goede verlichting boven de kookplaat.
- Zorg voor een (sta-) kruk om op te kunnen zitten tijdens het koken
- Maak als het kan, het aanrecht onder-rijdbaar.
- Dat is een oplossing voor mensen die niet (lang genoeg) kunnen staan om te koken.

De badkamer

- Vervang het ligbad door een inloopdouche.
- Gebruik antislipmatten of antisliptegels op de vloer Vervang de gewone (dubbele) kraan door een thermostaatkraan.
- Plaats een douchestoel en bevestig beugels aan de muur.
- Gebruik een toilet-verhoger of plaats een extra hoog toilet.
- Plaats bij vervanging een douche-wc

De slaapkamer

- Is de slaapkamer ruim genoeg om gemakkelijk in te bewegen, eventueel met een rollator?
- Is er voldoende loopruimte rondom het bed?
- Een verstelbaar bed (hoog/laag) geeft comfort bij het in en uitstappen.
- Breng plintverlichting aan met een sensor voor als u in de nacht uit bed moet.
- Zorg voor een veilige looproute van het bed naar de badkamer.
- Als ik beneden wil slapen, wat komt er dan op mij af? Maak een plan!

De trap / ook naar de kelder

- Plaats een stevige trapleuning, mogelijk een tweede leuning.
- Voorzie de traptreden van antislip strips
- Zorg voor goede verlichting bij de trap
- Overweeg een (2de hands) traplift.

Slimme hulpmiddelen thuis

- Slimme technische oplossingen in huis voor alarmering of hulp !
- Google Home, voor spraak gestuurde taken zoals het bedienen van het licht, de actuele tijd of het oproepen van mensen.
- Een robotstofzuiger.
- Een deurbel met een camera voor extra veiligheid.
- Een slimme thermostaat om de temperatuur in de woning op afstand te regelen.
- Smartwatch met GPS alarmering. Overweeg X-Guard alarmering(helden)
- E-Health apps (op bv uw mobiele telefoon) om uw lichaamsfuncties in de gaten te houden.

Slimme huishoudelijke apparaten

- Slimme thermostaat. Bron: (Interieur designer, z.d.)
- Automatische stofzuiger. Bron: (iStock, z.d.)
- Automatische verlichting. Bron: (IKEA, z.d.)

Held

Altijd een Held in de Buurt! Doe mee! Word een Held! Download de gratis X-Guard app. Scan de QR code en registreer. Meer info? Bezoek www.x-guard.nl/held

Alleenstaanden – Mensen die alleen wonen of af en toe alleen zijn en hulp uit de buurt willen kunnen oproepen. Hulp van mensen in jouw buurt – altijd dichtbij

Waar je ook bent in Nederland, er is altijd een Held in de buurt

Alleen een alarmknop nodig als je hulp wilt vragen!

Wil jij een Held zijn of heb je hulp nodig?

Help als je kunt – lukt het even niet? Geen probleem. En er gaan altijd minstens twee Helden samen op pad, als er niemand in de buurt is, schakelen we professionele hulp in.

Hulpvrager – Druk op de knop en ontvang hulp van Helden die écht in de buurt zijn.

Beide – Help wanneer je dichtbij bent en ontvang hulp als jij het nodig hebt.

Ook als je zelf geen hulp kunt bieden, mag je nog steeds de Helden in je buurt oproepen wanneer je in een noodsituatie verkeert. De knop is er voor iedereen die snel hulp nodig heeft en waarvoor informele hulp uit de buurt de oplossing kan zijn.

Bijvoorbeeld:

Sporters – Fietzers, wandelaars en hardlopers die snel hulp nodig hebben in het buitengebied.

Mensen met valgevaar – Snel hulp oproepen, thuis of onderweg.

Wil je zelf een alarm kunnen maken? Bestel dan een alarmknop. Helden hebben géén alarmknop nodig. Eenmalig € 58,- (incl. BTW). Geen abonnementskosten – Altijd gratis hulp in de buurt

Elektronische agenda Bron: (Thuisleefgids, z.d.). Geheugensteun

Alternatieven voor uw huidige woning

- De nul-treden-woning, de woning met alle leefruimten op dezelfde bouwlaag.
- De zorggeschikte woning, een zelfstandige, rolstoeltoegankelijke woning zonder drempels, waar u ongeacht de complexiteit van uw zorgvraag zelfstandig kunt blijven wonen.
- De pre- of mantelzorgwoning, een tijdelijke woning van plm. 55 mtr² inclusief woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer, op eigen erf of tuin, in de nabijheid van een mantelzorger.
- Specifieke geclusterde woonconcepten zoals: Alleszins, Knarrenhof, Buurtwonen of Vivalib.

Een toekomstbestendige plattegrond

Alternatieven voor uw huidige woning

Is er ruimte voor de bouwcapaciteit !

Voor de gemeente Wierden zijn de volgende aantallen te realiseren seniorwoningen in het Afsprakenkader met de provincie opgenomen:

Trend : 155 nultredenwoningen, 190 geclusterd en 40 zorggeschikte woningen. Totaal : 385 woningen!
Zowel van de geclusterde als van de zorggeschikte woningen is de verdeling 50% sociaal en 50% overig. (wat zijn de plannen voor Enter?)

Er is geld voor ondersteuning!

De provincie Overijssel heeft € 10. Miljoen beschikbaar voor de meerkosten van zorggeschikte en geclusterde woningen!

De provincie Overijssel heeft € 1 miljoen beschikbaar voor advies en begeleiding om deze woningen te realiseren.

Nu zijn de gemeenten, de woningbouwcorporaties (samen met de Senioren) aan zet om concrete plannen te

Woonvormen

- Seniorenwoningen, Zorgappartementen, Woonzorgcentra, Woonzorggroepen, Mantelzorgwoningen, Knarrehofjes. Bron: (Habion, Bron: (Van Dijk, 2022) Bron: (Barneveldse Krant, 2023) z.d.) Bron: (Vechtdal Wonen, z.d.) Bron: (Woonzorgweb, z.d.) Bron: (DomusCura, z.d.)

3. Voorzorgcirkel

* Een toekomst bestendige woning is belangrijk echter, een goed sociaal netwerk is essentieel !
om zelfstandig te kunnen blijven wonen, daarom: Voorzorgcirkel of noaberschap

* Dit is een netwerk van 10 tot 15 senioren (55+)

- in een straat of buurt
- die elkaar enigszins kennen en elkaar ondersteunen.

Voorzorgcirkel

- mensen spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaar staan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen.
- De kring is zelfstandig maar kan wel beroep doen op ondersteuning.
- Dit is vrijwillig, maar met een serieuze inzet.
- Mensen helpen elkaar over en weer en zorgen - indien nodig - voor elkaar.
- Hierbij passen woorden als zorgzaamheid, ondersteuning, gezelligheid en hulp (omzien).
- Het vermindert eenzaamheid !
- Zo bouwen we aan een zorgzamere samenleving.
-

Voorzorgcirkel

- Uitgangspunt is dat ieder mens op zijn of haar eigen manier een zinvolle bijdrage kan leveren.
- Het gaat om wederkerigheid.
- Op deze wijze kan eenieder mee blijven doen: we zijn allemaal sleutel tot een zorgzame samenleving.
- Gelijkwaardigheid is vanzelfsprekend.

Voorzorgcirkel = Noaberkring

Wie zijn er nodig?

- Groepsleden die zich om een ander bekommeren met een verbinder die voor de onderlinge communicatie zorgt en ook hulp kan vragen bij een complexe vraag.
- Per wijk één of twee vrijwilligers met kennis en ervaring die de weg weten bij moeilijkere vragen: zij onderhouden contacten op het terrein van zorg, welzijn en wonen.
- De zorgprofessionals die direct aanspreekbaar zijn voor deze (deskundige) vrijwilligers. (afspraken met zorgorganisaties)

Voorzorgcirkel = Noaberkring

Wat zou ik kunnen doen?

- Goed gezelschap: samen koffie drinken, een spelletje doen, een goed gesprek
- Praktisch: vuilnis of oud papier buiten zetten, thuis iets verzetten.
- Kleine klusjes: lamp vernieuwen, apparaat instellen
- Vervoer naar huisarts, fysio, ziekenhuis etc.
- Een boodschap doen of hond uitlaten
- Even helpen met post of administratie
- Helpen met telefoon en computer (tablet)
- Even oppassen op kind

Voorzorgcirkel = Noaberkring

Wat zou ik nodig kunnen hebben?

- Iemand die af en toe een praatje met me maakt
- Iemand die thuis even een dingetje thuis doet
- Iemand die even iets zwaars tilt, vuilnis buiten zet
- Iemand die me naar huisarts etc. kan brengen
- Iemand die een boodschap met me of voor me doet
- Iemand die me helpt met een brief of administratie
- Iemand die de hond uitlaat als ik me niet goed voel
- Iemand die me helpt met smartphone of computer/tablet

Voorzorgcirkel = Noaberkring

- Vraagverlegenheid: is een reden dat een hulpvraag soms pas laat wordt gesteld.
- We kunnen drempels verlagen.
- Door nabijheid, wederkerigheid en goede ondersteuning.

4. Senioren met de gemeente aan Zet, Projecten!

Vragen aan de gemeente Wierden:

De Senioren in Enter maken een start met het toekomstbestendig maken van de eigen woning d.m.v. de woonscan. Dat is de 1ste stap vanuit de vraag:

- Wat kan ik als Senior zelf doen, in en rond mijn woning?
- Ziet de gemeente Wierden voor zichzelf, een rol bij eventueel verdere stappen om de bestaande woningen van senioren aan te passen en toekomstbestendig te maken?
- Wat is het beleid voor het splitsen van woningen? (woningdeling)
- Wat is het beleid van de gemeente Wierden op het gebied van de realisatie van een mantelzorgwoning of premantelzorgwoning op het eigen erf?
- Ziet de gemeente een rol bij het helpen om te verhuizen, bijvoorbeeld in de rol van een verhuiscoach?

4. Senioren samen met de gemeente aan zet !

- De doorstroming op de woningmarkt en het afsprakenkader met de provincie, voor de realisatie van Senior-woningen tot 2030, zijn belangrijke doelstellingen.
- Volgens de trendopgave zal de gemeente Wierden tot 2030 de volgende aantallen Seniorenwoningen realiseren: “ 155 nultreden-woningen, 190 geclusterde en 40 zorggeschikte woningen “
- Heeft de gemeente al concrete plannen voor de realisatie van deze voor Senioren geschikte woningen?
- Is er een sleutel voor de verdeling in de kernen (voor Enter) binnen de gemeente?
- Welke rol ziet de gemeente voor de Senior? Worden de plannen VOOR of samen MET de Senioren ontwikkeld en gerealiseerd?

4. Senioren samen met de gemeente aan zet

- De voorzorgcirkels, omzien naar elkaar:
- De voorzorgcirkels: De Senioren in Enter maken een start in het bewustmaken en worden van senioren over hun toekomst.
- In het informeren van mogelijkheden om de zelfzorg en de zorg voor elkaar te versterken door de introductie van het concept van de “Voorzorgcirkels”
- Ziet de gemeente Wierden voor zichzelf, een rol bij het invoeren en borgen van dit concept? Dorpsondersteuners?

Er is ruimte voor plancapaciteit!

Er is hoop voor Senioren vanuit de provincie Overijssel.

Het “Afsprakenkader” ouderenhuisvesting t/m 2030.

Voor alle gemeenten in Twente,

Als trendopgave, uit het rapport van het adviesbureau

Companen de afspraken tussen de Provincie en gemeente

Het aantal van:

2.710 nultredenwoningen, 5.310 geclusterde – en 1060 zorg-geschikte woningen.

Totaal: 9.080 voor senioren geschikte woningen.