

mei 2024

HERFST

BLA-BLA

BLAD \*

Informatie vanuit de Seniorenraad

Veldhoven

# ONTMOETEN

**ALS JE ELKAAR  
NIET TEGENKOMT,  
KUN JE ELKAAR  
OOK NIET HELPEN**

## ‘Hoe gaat het met jou?’

Dit is min of meer mijn persoonlijk verhaal. Op de radio hoor ik dat erg veel jongeren kampen met psychische problemen. Tegelijkertijd vraag ik me af hoe het zit met ouderen, zoals ikzelf. Ouderen zien bijvoorbeeld veranderingen in zorg en thuishulp met angst en beven tegemoet. Ze zien op tegen het moment waarop ze familie en vrienden moeten inschakelen om de verminderde mogelijkheden op te vangen.

In een tijdschrift las ik: 'Hoe moet dat straks? Ik lig er wakker van.' De overheid verwacht dat ouderen meer hulp vragen in eigen kring. Dat wordt nog een enorme uitdaging. Bijna driekwart ziet op tegen het inschakelen van familie, vrienden of kennissen. Bovendien geeft bijna één op de drie aan geen beroep te kunnen doen op familie omdat ze alleenstaand zijn en/of geen kinderen hebben. En de veronderstelde hulp van mantelzorgers, waarop bezuinigingen zijn gebaseerd, is er vaak niet.

Ouder zijn brengt ook andere uitdagingen met zich mee. Het is meer dan alleen maar genieten van je pensioen. Afgelopen jaar kreeg ik zelf onverwachts een hartaanval en moest ik een openhartoperatie ondergaan. Revalidatie hielp me er gelukkig weer bovenop. Nu zie ik in mijn omgeving steeds meer mensen die problemen krijgen, en anderen die afscheid nemen van het leven. Ouderen en hun omgeving vertonen bijna altijd barsten. Intussen gaat het zo veel beter dat ik weer vrijwilligerswerk kan verzetten. Samen met een groepje mensen van de Seniorenraad in Veldhoven drinken we koffie en maken we de balans op. Eén van ons heeft recentelijk zijn vrouw verloren, een ander moest een rugoperatie ondergaan, en de derde kampt met ernstige pijn in zijn benen.

Wat opvalt in gesprekken met verschillende ouderen en patiënten is dat elkaar ontmoeten en praten over alledaagse zorgen en zaken iedereen nieuwe energie geeft. Het is een vorm van lotgenotencontact, zeg maar, en bewijst dat niet alles wat helpt complex, ingewikkeld of duur hoeft te zijn.

Wat extra aandacht, begrip, een luisterend oor en af en toe een lach doen al snel veel goed. Zorg er dus voor dat je mensen ontmoet en met elkaar praat. Een goed begin is het halve werk: 'Hoe gaat het met jou?'

A.H. Seniorenraad Veldhoven



## Seniorenraad: "Vandaag praten over morgen"

In maart 2024 was weer een nieuwe landelijke campagne. "Praat vandaag over morgen". Er wordt aan ouderen en hun familie gevraagd om op tijd na te denken over hun toekomst. Als je te lang wacht dan gaan de emoties teveel meespelen, wordt verondersteld.

Als Seniorenraad begrijpen we die oproep wel. Immers het aantal senioren groeit en daarmee ook het aantal oudere senioren. Helaas komt de ouderdom ook met gebreken, al hoop je daar niet op. Er zijn veel zaken waar we aan moeten denken. Allemaal logische dingen, maar het vraagt toch aandacht. Vragen als: Is mijn huis er op berekend als het thuis moeizamer gaat? Is er hulp als het nodig is? Is er iemand die me wil helpen met boodschappen of vervoer? Heb ik voldoende contacten om mijn verhaal kwijt te kunnen? Heb ik met mijn kinderen goede afspraken gemaakt over mijn toekomst? Over gezondheid of over nalatenschap (testament/levenstestament)? Is mijn omgeving voldoende ingericht als ik minder mobiel ben? Weet ik de weg naar de hulporganisaties? Zijn er voorzieningen in de buurt waar ik gebruik kan maken? Kan ik voldoende omgaan met mijn telefoon of eventueel computer?

Heel veel dingen die je misschien wel goed geregeld hebt, maar ook dingen die je eens met anderen zou moeten bespreken zodat zij ook weten wat je wenst.

We zijn de afgelopen tientallen jaren vooral opgevoed met wat genoemd wordt 'individualisering'.

Waardoor we als mens meer als individu in plaats van als groep in de samenleving staan. We zullen meer samen moeten doen om het langer-zelfstandig-thuis-wonen op een aanvaardbare manier vorm te geven. Elkaar helpen dus.

De Seniorenraad heeft deze onderwerpen op Goede Vrijdag met de gemeenteraadsfracties in Veldhoven besproken. Met de vraag om Veldhoven zo senioren-vriendelijk mogelijk te maken en niet alles ondergeschikt aan de snel groeiende economie. Want die is ook behoorlijk op een positieve manier aan het ontploffen in Zuid-Oost Brabant. Hoewel ook dat kansen schept voor de bijvoorbeeld hulp aan ouderen.

In dit 'Herfstblad' word u ook geïnformeerd over het gesprek met politieke fracties.

### BEVOLKING VELDHOVEN 2023 CBS

Op dit moment zijn in Veldhoven plm 14.000 mensen boven de 60 jaar.

leeftijd	man	vrouw	totaal
90 jr of ouder	118	252	370
80-90	1014	1337	2351
70-80	2329	2452	4781
60-70	3111	3117	6228
50-60	3380	3325	6705
40-50	2900	2907	5807
30-40	3027	2905	5932
20-30	2578	2175	4753
10-20	2581	2372	4953
0 - 10	2325	2212	4537
<b>totaal</b>	<b>23.363</b>	<b>23.054</b>	<b>46.417</b>



## **29-03-24 GOEDE VRIJDAGBIJEENKOMST 2024 SENIORENRaad MET OP UITNODIGING AFVAARDIGINGEN VAN DE FRACTIES VAN DE GEMEENTERaad VELDHOVEN**

Seniorenraad: Mieke van Lisdonk, Willem de Bruijn, Jan Kuipers, Ton van Overbeek, Hans van de Molengraft, Wiel Berden, Marina Heutinck, Tineke Linssen, Ab Hofman

Gemeentefracties:

Hart voor Veldhoven: Maarten Prinsen, Peter Cattenstart, Wim Peters, Frank van Gaart PvdA/Groen Links: Wessel Mandus, Wim Meijberg, M. Visser, Rian Bolt, Leo Gilsing D66: Piet Wijman CDA: Joop Horsten GBV: Frank Lauwers SeniorenVeldhoven: Jolanda van Hulst, Mark van Hulst VVD-niemand

Presentatie is in dit overzicht opgenomen

Welkom aan onze gasten uit de gemeenteraad. Een gesprek samen na 2 jaar is op zijn plaats. We zijn blij met de goede opkomst.

Thema van deze bijeenkomst: Nietsdoen is geen optie.

En we kunnen daaraan toevoegen: samen komen we verder.

Op Veldhoven komen nogal wat invloeden af die het noodzakelijk maken om met het beleid goed te anticiperen. Economisch staat de regio voor belangrijke ontwikkelingen met daarin een schielsprong als het gaat om de groei van de bevolking.

Een andere groei, en daar gaat het hier om, is de groeiende groep senioren en de dubbele vergrijzing met alle opgaven die daaraan vasthangen.

## **WELKOM**

### **Niets doen is geen optie**



## ACTUALITEIT

- **Woonzorgvisie -samenwerkingstafel wonen en zorg**
- **Mobiliteitsvisie**
- **Visie sociaal domein (moet nog komen)**
- **Regionale visie IZA/GALA**
- **Sociale agenda Brainport**
- **Onderzoek vergrijzingsopgave Rekenkamer**

### AANDACHT OP DIT MOMENT

- \* Visie sociaal domein staat op de rol voor dit jaar. Is al een aantal keer uitgesteld
- \* IZA/GALA - Regiobeelden en regieplannen zijn opgesteld en geaccordeerd door de regiogemeenten. Aandacht voor senioren maakt hier een belangrijk deel van uit. Van belang is ook de voorgestelde wijkaanpak en uitvoering in samenhang met doelgroepen. Voorgestelde wijkaanpak in regioplan: o.a. ontwikkeling van herkenbare wijkteams en herstelgerichte ondersteuning en zorg thuis.
- \* Beschikbare SPUK-gelden voor Veldhoven € 694.220. Hierin budget voor o.a. valpreventie, leefomgeving, versterken sociale basis, mantelzorg kan in overleg met seniorenverenigingen meer impact krijgen.
- \* Regionale agenda Brainport
  - Programmabureau: We kunnen niet alle sociaal maatschappelijke vraagstukken in de regio oplossen. Samen met vele partners en partijen hebben we vier programmalijnen opgehaald om te starten: de 4B's. Binnen deze lijnen werkt het programmabureau aan concrete programma's, die bijdragen aan het behalen van onze doelen.
  - Baanbrekend: sociale innovatie in Brainport
  - Bestaanszeker: iedereen een zeker bestaan in Brainport
  - Basisvaardig: vaardigheden die meedoen mogelijk maken
  - Bij elkaar: prettig samenleven in Brainport
- \* De rekenkamer is onlangs begonnen met een nieuw onderzoek met als thema De Vergrijzingsopgave. De Seniorenraad heeft een eerste gesprek gehad met Rekenkamer

# ONTMOETEN

*Alleen als je elkaar tegenkomt kun je elkaar helpen*

## ONTMOETING ALS BASIS

**Ontmoeten** krijgt een veel verderstreckende rol. Het gaat niet alleen om koffiedrinken en leuke activiteiten maar om het praatje erbij om gevoel te krijgen bij de persoonlijke situatie en het ondersteunen van het wijknetwerk ter invulling van allerlei functies die voorheen vanuit het professionele domein werden ingevuld. De vraag naar zorgen welzijn functies/ diensten moeten we op een andere manier gaan invullen "out of the box" gaan beantwoorden. Organisaties zoals de vele verenigingen krijgen in toenemende mate een bredere doelstelling dan het verzorgen van activiteiten sec en professionele organisaties vervullen de functie van train de trainer naast die van en steeds meer ook in plaats van de uitvoerder te zijn. Het kennen van het ontmoeten (formeel en informeel) in de wijk en het definiëren van de bredere rol van "ontmoeten" in de wijk als antwoord op "Langer thuis, maar hoe dan?" zijn de eerste stappen. Investeer in ontmoeten. Alleen als je elkaar tegenkomt kun je elkaar helpen. Het ontmoeten moet dieper gaan dan een kopje koffie. Er is in Veldhoven nauwelijks grip op het gebruik van buurthuizen. Toegankelijk op vele momenten en betaalbaar. Bij geclusterde woningen voor senioren zorgdragen voor ontmoetingsruimte. Op veel meer plekken krijgt ontmoeting vorm. Ook bekijken eventueel wat we kunnen met 'commerciële' plekken - supermarkt/tuincentrum.

### Oplossingsrichtingen:

- \* Kennen van het ontmoeten in de wijk en het toekomstgericht definiëren van de functie van "ontmoeten (in de wijk) "in de (vergrijzende)samenleving. Dit gebeurt aan de samenwerkingstafel Wonen & Zorg
- \* Breng de buurthuisbesturen en besturen/eigenaren van andere ontmoetingsplekken bijeen en laat ze meedenken over hun toekomstige invulling van ontmoeten/diensten/activiteiten
- \* Het Tweespan wordt herbouwd/heringericht - zet wat druk op het bestuur om de juiste keuzes te maken in overleg met gebruikers en buurtbewoners
- \* Start een visitatieteam op die gaat ophalen waar organisaties behoefte aan hebben. Deze visitatiegroep bestaat uit vrijwilligers. Mensen die elkaars taal spreken en verstaan. Bouw vanwaaruit de facilitering
- \* Nadenken over het voor rekening van gemeente nemen van kosten ontmoetingsruimtes

## Column VISIE

*In 2015 is een Veldhoven -visie opgesteld en nu zo'n 10 jaar later heeft de gemeenteraad aangegeven weer zo'n visie te willen opstellen en vaststellen.*

*Het is verstandig om vooruit te kijken.*

*De basis is daarbij de huidige situatie en de verwachtingen van de toekomst. Die blik op de toekomst vertaal je vaak in positieve uitgangspunten. Waarom zou je ook streven naar achteruitgang.*

*Toch zou je volgens mijn ook moeten denken in scenario's die*



## BEWUSTWORDING

*Praat vandaag over morgen*



*fractieleden gemeenteraad op bezoek bij Seniorenraad*

### BEWUST WORDEN VAN JE TOEKOMST

**Bewustwording.** Primair is van belang dat iedereen zich bewust is van de groeiende kloof tussen vraag naar en aanbod van zorg en welzijn en de noodzaak tot nieuwe wegen om hier als samenleving mee om te gaan. In het bijzonder bij de ouderen zelf die het betreft en de jongere (ook meer opgeleide) senioren als potentiële bron van ondersteuning.

Inmiddels is nieuw landelijk initiatief gestart onder de naam "Praat vandaag over Morgen".

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past en hoe je fit blijft. Wat vind jij belangrijk voor later? Begin op tijd het gesprek.

PVGE en KBO kunnen indien zij willen en kunnen initiatieven ontwikkelen om mensen bijeen te brengen in bijvoorbeeld 'inspiratie-groepen'

### Oplossingsrichtingen:

- \* Bewustwording van doelgroep (oudere ouderen) en jonge senior over de maatschappelijke ontwikkelingen.
- \* Organiseer in de verschillende buurten/wijken bijeenkomsten waarbij gezamenlijk wordt gesproken over de toekomst en de mogelijke zorg voor elkaar.
- \* Zelfredzaamheid stimuleren als basis voor toekomst senioren
- \* Participatie is een vaak besproken onderwerp binnen de gemeenteraad. Er zijn wettelijke richtlijnen en voorschriften. Toch worden veel voorstellen, die zich uitstekend lenen voor medespraak, topdown ontwikkeld en opgesteld. Het heeft veel te maken met de juiste open houding.

## VRIJWILLIGERS/MANTELZORGERS

2.0

**ACTIVERING & COACHING**

**SAMENLEVINGSOPBOUW**

### VRIJWILLIGERS/MANTELZORGERS

Er is in Veldhoven veel vrijwilligerswerk. Wel horen we geluiden dat de beschikbaarheid van vrijwilligers onderdruk zou staan, terwijl de behoefte juist groeit, zowel kwantitatief als wat soorten competenties betreft.

Er ontstaat een groeiende behoefte aan /noodzaak tot "de vrijwilliger 2.0" (werktitel).

Wat niet meer uit het professionele domein kan komen zal anders moeten worden ingevuld.

Hiervoor is organisatietalent nodig naast uitvoerende competenties.

Er is dan ook een groeiende behoefte aan leidinggevende/coördinerende /organiserende en motiverende vrijwilligers. Iedereen en in het bijzonder jongere ouderen dienen er zich van bewust te zijn dat zij nodig zijn om de kloof voor de oudere ouderen/ de samenleving mede te dichten. Niet met geld, maar met organiseren en uitvoeren. Tijd om de competenties van de jongere senioren die verantwoordelijkheid willen en kunnen dragen bewust te gaan mobiliseren als vrijwilliger met verantwoordelijkheden en bevoegdheden.

Om de condities te creëren om hier mee om te gaan is het nodig dat professionele organisaties deze uitgangspunten terugzien in hun opdracht van de samenleving (door de gemeente aan hen gegeven).

In Veldhoven zijn best veel vrijwilligers maar de druk en het tekort zit dus vooral in het aantal mensen dat bestuurlijke en/of coördinerende taken wil en kan uitvoeren

Wat blijkt uit onderzoek? T.a.v. mantelzorgers:

- Merken dat hun sociaal netwerk krimpt en hebben veel minder tijd voor sociale activiteiten.
- Hebben behoefte aan een inloop trefpunt waar zij lotgenoten ervaringen kunnen uitwisselen
- Vinden dat de samenwerking tussen mantelzorgers en zorgprofessionals verbeterd kan worden.
- Hebben mogelijk behoefte aan financiële compensatie voor verlies aan inkomen en pensioen doordat zij minder zijn gaan werken vanwege de langdurige zorgtaken
- Hebben moeite een passende plaats voor respijtzorg te vinden, zoals dagbesteding, logeerszorg of een vaste oppas
- Geven aan (soms) behoefte te hebben aan een casemanager levenslang levensbreed, die met hen oploopt, de situatie kent en helpt bij veranderingen in de zorgvraag
- Werkende mantelzorgers hebben er behoefte aan dat bijeenkomsten voor mantelzorgondersteuning ook wel in de avonden plaats vinden

### Oplossingsrichtingen:

- \* Definiëren van taken en middelen voor het bestaande en nieuwe vrijwilligerswerk, het opstellen van de taken die opgepakt moeten worden en het werven/ enthousiasmeren van deze vrijwilligers.
- \* Laat de focus van de welzijns organisaties met beroepskrachten vooral gericht zijn op samenlevingsopbouw (activering en versterken organisatie) en training/coaching en ondersteuning van georganiseerde vrijwilligers.
- \* Waardering voor vrijwilligers wordt zeer dankbaar aanvaard. Denk na over verschillende vormen van waardering vrijwilligers.
- \* Minder 'drempels' (tijd, geld, inrichting) bij het gebruik van ontmoetingsplekken.
- \* Werk bij instellingen met beroepskrachten met richtinggevende/sturende resultaatsverplichtingen. De maatschappij verandert snel - werk met een flexibele subsidieopzet - ook binnen een meerjarige cyclus.
- \* De Seniorenraad is samen met SWOVE bezig om vrijwilligers-activering in een werkbaar werkplan te zetten.



## VEILIGE SOCIALE WOONOMGEVING

**'MIJN BUURT MIJN THUISHAVEN'**

## VEILIGE SOCIALE WOONOMGEVING

- Veldhoven vergrijst sneller dan NL gemiddelde
- Ouderen dienen langer zelfstandig, duurzaam en gezond te wonen met kwaliteit van leven
- Ontmoeten in eigen omgeving / buurt/straat/ontmoetingsplek
- Mobiliteit van ouderen wordt anders; van auto naar rollator/rolstoel
- Veilig zowel sociaal en met name kwaliteit trottoir en fietspad
- Toets (relevante) voorstellen aan mobiliteitsvisie (STOMP) dec-2023

*Marjan Berk*  
**'ZE HEBBEN MIJN SAAB AFGEPAKT'**  
Ze is blij met haar horde kinderen en kleinkinderen, kookt nog regelmatig in haar ouderdames'hojje, maar autorijden is verleden tijd. Gelukkig is daar de rollator: 'Die is fantastisch.'

### Gezond en veilig oud worden

Aangezien de samenleving aanzienlijk aan het vergrijzen is, zal het aantal ouderen in de loop der jaren verder stijgen. Om zo gezond mogelijk en op zo'n prettig mogelijke manier oud te worden is het belangrijk dat senioren in een gezonde en veilige leefomgeving woont, waar zowel oog is voor de fysieke als de sociale aspecten.

Om dit te realiseren is het belangrijk voor gemeenten verschillende aspecten van de leefomgeving samen te brengen. Denk bijvoorbeeld aan een omgeving die rustgevend is en er aantrekkelijk uit ziet. Of een wijk met oog voor veiligheid op straat. Of bijvoorbeeld aan een openbare ruimte die sociale interactie en inclusie bevordert voor senioren.

Het kan een uitdaging zijn voor beleidsmakers van gemeenten om fysieke en sociale domeinen te verbinden. Integrale aanpak lukt op dit moment niet altijd denken we.

### Oplossingsrichtingen:

- \* Maak het mogelijk dat senioren die minder goed ter been zijn op een verantwoorde wijze gebruik kunnen maken van trottoirs. Hierover wordt veel gemopperd
- \* Regel met woningcorporaties de doorstroom van senioren. Vergelijk bijv. project in D'Ekker
- \* Maak Veldhoven fysiek dementievriendelijk
- \* Zorg dat voorzieningen als Kempencampus en MFA's e.d. weer bruikbaar worden voor externe activiteiten
- \* Als voorbeeld is genoemd: geen goede keuken mogelijkheid om kookcursussen voor alleenstaanden, samen eten, combinatie Voedselbank. Was er bv wel in Kempencampus.

## **SAMENSPRAAK**

- **VAN ONDEROP VORM GEGEVEN EN UITGEVOERD**
- **ACTIVERING EN COACHING IN DE NIEUWE CONTRACTEN**
- **'ONDERSTEUNENDE' ONTMOETINGSPLEKKEN**
- **BREDE WELZIJSORGANISATIE**
- **VISITATIEGROEP EN INSPIRATIEBIJEENKOMSTEN**
- **BEORDEEL UITVOERING STEEDS VANUIT ZELF VASTGESTELDE VISIE**
- **ONDERHOUD EN KWALITEIT TROTTOIRS**
- **NIETS DOEN IS GEEN OPTIE - PRAAT VANDAAG OVER MORGEN**
- 

### **•OPLOSSINGSRICHTINGEN**

- Wat heb je zelf gedaan om je toekomst steviger te maken? Inventariseren bij de Veldhovenaar. Gebruik deze voorbeelden ook voor anderen om de stap te zetten. Vraag is wel hoe kunnen we deze 'verhalen' zo goed delen dat het breed wordt ontvangen
- Maak media zoals Veldhovens Weekblad en Omroep Veldhoven toegankelijk voor de vergrijzingsopgave.
- Instellen van een formeel verankerde visitatiegroep bestaande uit vrijwilligers
- Maak als gemeenteraad samen met maatschappelijke organisaties/vrijwilligersorganisaties keuzes welke doelen we gaan aanpakken en tot een goed resultaat brengen
- Nog niet alles kan digitaal: subsidieer de Seniorenwijzer (800 euro per jaar)
- Inclusief en integraal beleid vraagt ook om keuzes in doelgroepsfeer maar legt ook de noodzaak bloot om te komen met efficiënte samenhangende oplossingen en uitvoeringsaanpak

### **SLOTAKKOORD**

- Iedereen spreek haar tevredenheid uit over de bijeenkomst
- De mensen uit de gemeenteraad spreken met lof over de kennis en kracht van de Seniorenraad. Dat is voor ons Seniorenraad een compliment, maar het brengt ook extra energie om onze schouders er onder te blijven zetten
- De Seniorenraad is te allen tijde bereid om in gesprek te gaan met fracties en ook bereid om samen na te denken over oplossingen bij een diversiteit aan vraagstukken.
- Meer gestructureerde inzet kennis, ervaring en netwerk seniorenraad als klankbord voor gemeente(-raad)
- De samenwerking met SWOVE en andere maatschappelijke organisaties is de afgelopen twee jaar
- flink intensiever geworden en verbeterd.
- Nu ruim 11.000 inwoners ouder dan 65 jaar en ruim 3.000 ouder dan 80 jaar. Prognose naar 2040: 65+ plus 40% en 80+ verdubbeling van het aantal.
- Mensen met dementie wonen steeds langer thuis. Groeien van 800 naar 1500.

*Dank en tot ziens, De Seniorenraad Veldhoven*

## SENIORENPANEL VELDHOVEN

PEILEN VAN MENINGEN  
BIJ 55 PLUSERS  
VIA E-MAIL

LID WORDEN ?

SECRETARIS@SENIORERAADVELDHOVEN.NL

## SENIORERAAD VELDHOVEN

SPREEKBUIS VOOR SENIOREN  
BELANGENBEHARTIGING EN  
ADVISERING

WWW.SENIORERAADVELDHOVEN.NL

ALS JE ELKAAR NIET TEGENKOMT  
KUN JE ELKAAR NIET HELPEN

## SENIORERAAD VELDHOVEN

De Seniorenraad is een stichting. Een onafhankelijke raad van vrijwilligers met ruime ervaring in het maatschappelijk veld. Kerntaak is: invloed op het seniorenbeleid in Veldhoven. Wij adviseren de gemeente en maatschappelijke organisaties op het gebied van wonen, zorg, welzijn, samenwerking en samenspraak.

Samen met andere organisaties maken wij ons sterk voor de belangen van alle senioren in Veldhoven.

### Activiteiten

Belangen behartigen en adviezen maken  
Overleg voeren met Gemeente, SWOVE, Cordaad, Bibliotheek, Woningcorporaties, projectontwikkelaars, zorgorganisaties.  
Website met informatie voor senioren  
Seniorenwijzer (telefoonlijst in de vorm van een boekje)  
Infoblad Het herfst bla-blad  
Seniorenpanel  
Gesprekken met de gemeenteraadsfracties  
Dementie-overleg en dementie-cafe  
We werken samen met Seniorenverenigingen PVGE en KBO.  
Deze organisaties verzorgen een groot aantal recreatieve, educatieve, informatieve activiteiten en diensten.

[www.kbo-veldhoven.nl](http://www.kbo-veldhoven.nl)  
[www.pvge.nl/veldhoven](http://www.pvge.nl/veldhoven)  
[www.seniorenraadveldhoven.nl](http://www.seniorenraadveldhoven.nl)

ALS JE ELKAAR NIET TEGENKOMT  
KUN JE ELKAAR NIET HELPEN

## SENIORENPANEL VELDHOVEN

Het Seniorenpanel is een initiatief van de Seniorenraad. Een aantal keer per jaar wordt via e-mail de mening gevraagd van leden van het panel. Als raad gebruiken we de verzamelde meningen om onze adviezen te versterken.

Mensen uit Veldhoven van 55 jaar en ouder kunnen zich aanmelden als lid van het panel.  
Dat kunt u doen door een e-mail te sturen naar:

[secretaris@seniorenraadveldhoven.nl](mailto:secretaris@seniorenraadveldhoven.nl)

OOK UW MENING  
IS VAN BELANG

ALS JE ELKAAR NIET TEGENKOMT  
KUN JE ELKAAR NIET HELPEN





### Geen Café

Op 5 maart liep ik het dementie café Veldhoven in. Het is zo'n vijf keer per jaar open in Restaurant De Berkt aan de Wilgeman. Deze bijeenkomst ging over voeding. In mijn eigen kenniskring zie ik dat iemand vermagert, hij gedraagt zich ook anders aan tafel. Hoe ga je met die veranderingen om? Ik hoop daar wat meer te weten te komen.

Het woord 'Café' zou je op het verkeerde been kunnen zetten. Een toog met bierkranen en barkrukken een zaaltje met houten tafels waar je dagelijks binnen kunt lopen om iets te drinken is het niet. 'Een trefpunt is het dementie-café in Veldhoven nu eigenlijk weer wel. Helaas is er nog geen permanent trefpunt. Al hoorde ik dat Dorpshuis D'n Bond de status van dementie-vriendelijk wil krijgen. 'En

goed voorbeeld doet volgen', is vervolgens een gezegde. Dus wie volgt .....

Je bent welkom in het Dementie Café. Het zijn bijeenkomsten voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Ook voor mensen die meer willen weten over deze ziekte. Een ontmoetingsplek voor lotgenoten en hun omgeving met tips en informatie over (omgaan met) dementie. Je krijgt antwoord op je vragen. Er worden ervaringen uitgewisseld met lotgenoten en er is ruimte voor sociaal contact. Vooral dat onderlinge contact lijkt mij erg belangrijk. Het geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Elke bijeenkomst heeft een thema dat door de gespreksleider wordt uitgediept met een (ervarings)deskundige. Deze avond is Truus Kuipers (diëtiste) die het woord voert. Op een vrolijke wijze wordt het thema voeding toegelicht. Er is veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en het stellen van vragen, niet alleen tijdens de bijeenkomst, maar ook in de pauze of erna. Ook is er informatiemateriaal beschikbaar. De deskundige vrijwilligers staan u graag te woord. Zij doen er alles aan om een veilige en gezellige omgeving te creëren waarin iedereen tot zijn recht komt.

Dit jaar staan er 5 thema's op de rol. In maart dus voeding. Op 7 mei gaat het over dagbesteding, op 2 juli over autorijden, op 3 september over euthanasie en op 5 november de centrale vraag 'Wat is dementie'.

Natuurlijk zijn er meer onderwerpen waar je tegenaan loopt als je met dementie wordt geconfronteerd. En voor alle zaken kun je op weekdays terecht bij SWOVE dat gevestigd is in De Veldwijzer aan de Sterrenlaan.

En natuurlijk is er koffie en thee. Dus toch een beetje Café.

A.H. Seniorenraad Veldhoven

[www.swove.nl](http://www.swove.nl) en [www.seniorenraadveldhoven.nl](http://www.seniorenraadveldhoven.nl)

### Onderzoek vrijwilligerswerk na pensionering. vanuit Demos een betekenisvol onderzoek naar vrijwilligerswerk

KÈNE HENKENS & HANNA VAN SOLINGE | 29 maart 2024 |  
DEMOS

**Na pensioen groeit de deelname aan vrijwilligerswerk sterk. Het meest voorkomende motief om zich als vrijwilliger in te zetten is de behoefte betekenisvol te zijn voor anderen of het gevoel echt nuttig te zijn. Daarnaast zijn sociaal belangrijk belangrijk. Vrijwilligers zijn nog niet uitgewerkt; een verrassend verwacht er tot zijn 80ste mee door te gaan.**

Veel Nederlanders doen vrijwilligerswerk. Het percentage vrijwilligers neemt geleidelijk af in de hogere leeftijdsgroepen, maar toont een opvallende stijging na de pensioenleeftijd. Pensionering stelt mensen voor de uitdaging een nieuwe extensie aan hun leven te geven. Veel mensen vinden die in de familiesfeer door bijvoorbeeld op een reguliere basis op te passen op de kleinkinderen.

Lees verder:

<https://nidi.nl/demos/vrijwilligerswerk-neemt-na-pensionering-sterk-toe/>

**DOEN  
NA JE  
PENSIOEN!**

Ontdek wat jij kan  
doen na je pensioen!

[www.doennajepensioen.nl](http://www.doennajepensioen.nl)

DE  
STIP  
naar gemeenten

## De PVGE bestaat dit jaar 40 jaar

De PVGE is een actieve vereniging voor senioren, met al meer dan 1400 leden. De vereniging telt ruim 20 activiteiten op het gebied van sport, hobby's, cultuur, ontspanning en beschikt over een bijzonder actieve reisgroep. Ook een gevarieerd programma aan actuele lezingen over tal van onderwerpen die je prikkelen en verrijken.

Vertegenwoordiging binnen de gemeente Veldhoven door nauwe banden en overleg met andere belangenverenigingen op het gebied van nieuwe woonvormen en gezondheidsvoorzieningen voor senioren, hulp bij belastingaangifte en aandacht voor minder mobiele en zieke leden.

De PVGE geeft ook een nieuwsbrief uit De Veldpost: tik op de onderstaande link

<https://www.pvge.nl/veldhoven/wp-content/uploads/sites/6/2021/09/2024-Veldpost-Ed2-hr2.pdf>

## KBO VELDHOVEN

KBO KRING VELDHOVEN

<https://www.kbo-kringveldhoven.nl>

De KBO Kring Veldhoven is een samenwerkingsverband van 5 seniorenverenigingen (formeel 'KBO-afdelingen') in Veldhoven.

Ondanks het feit dat elke seniorenvereniging zelfstandig functioneert en een eigen signatuur heeft, zijn er grote overeenkomsten. Allemaal richten ze zich op 3 pijlers:

1. Ontmoeten en verbinden
2. Ondersteunen en informeren
3. Opkomen voor de belangen van senioren in Veldhoven

Iedereen doet dat op zijn eigen manier, op de wijze die passend is bij de wijk waar men actief is.

Seniorenvereniging KBO Heikant / de Kelen

Seniorenvereniging KBO Meerveldhoven / d'Ekker

Seniorenvereniging KBO Veldhoven-dorp / Zonderwijk / 't Look

Seniorenvereniging KBO Oerle:

Seniorenvereniging KBO Zeelst:

Alle seniorenverenigingen zijn aangesloten bij de koepelvereniging KBO-Brabant.

## 'Een ommetje met de rollator: een uitdaging'

*Ik fiets in Zeelst en passeer een vrouw met een rollator. Ze loopt op de straat. Ik stop en vraag: "kunt u niet beter op het trottoir lopen?" "O nee mijnheer, dat doe ik niet meer. Ik ben al een keer omgevallen met dat ding en het hobbelt geweldig. De stoep is ongemakkelijk. Ook staan er soms lantaarnpalen in de weg".*

*"Maar hier komen auto's langs" zeg ik "vind u dat dan niet gevaarlijk?" "Het is het een of het ander", zegt ze. "Ik voel me hier veiliger, want vallen levert niet veel vrolijks op".*

Bewegen is van groot belang. Juist ook als je wat minder mobiel bent. En met een rollator lopen vraagt naast een redelijke vaardigheid ook om een beetje comfortabele ondergrond.

Niet iedereen voelt zich geroepen om lid te worden van een wandelgroep, fietsclub of sportschool. Misschien houdt je lichamelijke beperking je daar ook weg. Maar dat dagelijkse 'ommetje' blijft wel van belang. Buiten zijn is goed en bewegen ook.

Maar het gaat niet overal even gemakkelijk. De trottoirs zijn nogal eens een soort hindernisbaan.

Dus dat 'ommetje' is vaak een echte uitdaging.

In de praktijk kijken de voetgangers met hun rollator vaak naar de losliggende of omhoogstekende tegels en hebben daardoor weinig oog voor de omgeving. Dus wordt er nogal eens uitgeweken naar het fietspad of de straat. Ook de oprij-hellinkjes bij de autoinritten en de ongelukkig geplaatste lantaarnpalen maken het lastig voor rollators, rolstoelen en kinderwagens.

Een lekker ontspannend dagelijks rondje zit er daarom vaak niet in. Dat stimuleert het bewegen niet echt. Jammer toch.

Als Seniorenorganisaties horen wij dit soort klachten nogal eens.

Heb u ook deze ervaring? Loopt u ook nogal eens tegen dit probleem aan?

Geef dit signaal aan ons door. Ook de plaatsen waar u dit het meeste tegenkomt even melden. We kloppen hiermee aan bij onze gemeente.

Via email: [secretaris@seniorenraadveldhoven.nl](mailto:secretaris@seniorenraadveldhoven.nl)







**foto: Seniorenraad  
Veldhoven**

v.l.n.r.

Tineke Linssen, Wiel Berden, ton van Overbeek, Ria Donkers, Jan Kuipers, Ab Hofman, Mieke van Lisdonk, Ruud Cramer, Marina Heutinck, Willem de Bruijn. Nieuwe leden inmiddels: Hans van de Molengraft en Ine Ham

**Seniorenraad: "Doen na je pensioen"**

Als je met pensioen gaat krijg je vaak te horen. "ga nu lekker genieten van je vrije tijd". Net alsof je niet genieten kunt hebben van je werkzame leven ervoor. Voor sommige mensen zal het pensioen inderdaad een opluchting zijn met lekker rustig aan doen zonder verplichting en stress. Voor anderen betekent het dat ze het contact met collega's kwijt raken en zelf op zoek gaan naar een zinvolle invulling van hun pensioentijd. Ook is het wennen aan een ander dagritme en verdeling van taken in huis. De relatie met een partner wordt vaak anders omdat je meer thuis bent.

In het begin is er het "vakantiegevoel" met plannen om klussen in huis te doen of er op uit te gaan. Maar na een poosje krijgt men vaak behoefte om nieuwe dingen op te pakken en je ervaring en talenten te gebruiken. Je hebt immers nog jaren voor je!

Het goed om te weten dat je als senior veel keuzes hebt om zinvolle dingen op te pakken. Een nieuwe of oude hobby, aansluiten bij een club om mensen te zien, vrijwilligerswerk waarbij je jouw capaciteiten kunt inzetten en waardering hiervoor krijgt.

In april 2024 was de campagne "*doen na je pensioen*". Op verschillende manieren werden senioren tussen 60 en 70 jaar aangemoedigd om na te denken en te praten over hun pensioentijd. Veel mensen hebben verteld hoe zij hun pensioen hebben ingevuld of gaan invullen: Actief blijven meedoen in de samenleving, nieuwe dingen oppakken, tussen de mensen blijven, voldoende bewegen werden genoemd. Maar natuurlijk ook ontspanning, leuke dingen doen en rust was belangrijk om fit en gezond oud te worden. Dit is te zien op de website van "**de stap naar gezonder/ doen na je pensioen**".

Op deze website staan heel veel activiteiten in je eigen regio die bij jou passen. Je kunt zelfs een test doen die je helpt om een activiteit in de buurt te vinden die bij jou past.

Meer informatie: <https://www.destapnaargezonder.nl/> en zoek "doen na je pensioen"



# De Seniorenraad is een spreekbuis voor alle senioren in Veldhoven

Kijk voor meer informatie op onze website, stuur een mail of neem telefonisch contact op 06-29072055 (werkdagen)

[secretaris@seniorenraadveldhoven.nl](mailto:secretaris@seniorenraadveldhoven.nl)

[www.seniorenraadveldhoven.nl](http://www.seniorenraadveldhoven.nl)

Wij zijn een onafhankelijke raad van vrijwilligers met ruime ervaring in het maatschappelijk veld. Een van onze kerntaken is invloed van van senioren op het beleid in Veldhoven. De Seniorenraad is een stichting.

Wij adviseren de gemeente en maatschappelijke organisaties namens senioren.

Advies op het gebied van wonen, zorg, welzijn en samenspraak.

We laten ons, daar waar nodig, bijstaan door externe deskundigen.

Leden van seniorenverenigingen PVGE, KBO en het Seniorenpanel behoren tot onze achterban. Samen maken wij ons sterk voor de belangen van alle senioren in Veldhoven.

Als Seniorenraad houden we ons ondermeer bezig met:

- Belangen behartigen
- Actief deelnemen aan het dementie-overleg Veldhoven
- Actief deelnemen aan het dementie-cafe
- Overleg voeren met gemeente, SWOVE, Cordaad, Bibliotheek, Woningcorporaties, projectontwikkelaars, zorgorganisaties enz.
- We hebben een website met veel informatie voor senioren
- We geven de Seniorenwijzer uit (een telefoonlijst in de vorm van een boekje)
- We geven een infoblad uit: **Het herfst bla-blad**
- We hebben een digitaal panel waarbij we meningen ophalen
- We hebben gesprekken met de gemeenteraadsfracties

We overleggen en werken samen met PVGE en KBO

Zij verzorgen een zeer groot aantal recreatieve, educatieve en informatieve activiteiten voor senioren en leveren diensten.

[www.kbo-velhoven.nl](http://www.kbo-velhoven.nl)

