



Verslag Eerste bijeenkomst Senioren Zelf Aan Zet

Locatie: De Weesboom, Ammerzoden

Datum: 22 augustus 2025

In een bomvolle Weesboom opent Jan Piels de bijeenkomst. Hij is blij met de hoge opkomsten en heet iedereen harte welkom, met name Robert van Dijk, raadslid voor het CDA en Myke Voorsluijs, die deze middag de presentatie zal verzorgen.

Het project is in Maasdriel door beide seniorenverenigingen opgepakt, met deze bijeenkomst tot gevolg. Dat was niet gelukt zonder de steun van de gemeente en van Ons Maasdriel.

Robert van Dijk krijgt het woord en zegt dat het goed is als mensen de regie over hun eigen leven hebben. Dat geldt zowel voor jonge als voor oudere mensen. Pas daarna kan de politiek er iets van vinden, en vervolgens ook wat doen. De thema's die aan de orde komen zijn serieus. Het is goed het met elkaar over te hebben. Dat is op de eerste plaats naar anderen luisteren, daarmee doen we inspiratie op. Hij wenst ons een succesvolle avond.

Jan sluit hierop aan met een gedicht van Ivo de Wijs:

"In het leven zijn drie dingen
Die de ergste bibberingen
Door je donder laten ruisen:
Sterven, scheiden en verhuizen.
Wie de moed niet wil verliezen
Houdt zich dus aan mijn adviezen:
Niet verhuizen en niet scheiden
En vooral niet overlijden"

Hij vat de boodschap van het gedicht samen: veranderen geeft stress. Maar je moet soms in actie komen om de regie niet te verliezen.

Dan begint Myke met haar presentatie. (zie ook www.kbomaasdriel.nl/szaz) Mensen worden steeds ouder en blijven langer vitaal. Maar ouderdom komt met gebreken, gemiddeld zo rond het 78^{ste} levensjaar. Op de tafels liggen kleurige papieren met als titel "de glazen bol" Mensen mogen daar voor zichzelf termen invullen. Wat vinden zij belangrijk in hun toekomstig leven? De onuitgesproken vraag is: Hoe zorg je dat je dat ook bereikt?

En nu zijn er al tekorten in de zorg, en die worden alleen maar groter. De woonsituatie is vaak niet meer passend, en kan soms niet worden aangepast aan de nood. Denk aan te grote tuinen, trappen en drempels. We zijn geneigd om te denken: "komt tijd, komt raad". Maar dat is niet handig. Met het lied "Praten over later" onderstreept Myke dat je niet moet wachten tot jou of je partner iets overkomt. Die noodzaak om er nu over te denken, wordt alleen maar groter. Dat toont ze aan met een groot aantal cijfers. Die geven een beeld van Nederland, van Maasdriel en van Hedel, Ammerzoden, well en Wells-Eind.

De meeste mensen in deze drie kernen daar wonen in koophuizen, veelal vrijstaand of tweekappers. Aan de zaal wordt gevraagd wie vindt dat hij/ze te groot woont. Zo'n 20 mensen steken hun hand op. De mensen in de zaal zijn het grotendeels eens: als ze al gaan verhuizen, dan toch binnen de eigen woonplaats. Maar als je moet verhuizen omdat de situatie dat noodzakelijk maakt, heb je acuut problemen. Welke spullen moeten weg, wie helpt je daarbij?

Belangrijk is dat je een woon- en leefomgeving maakt, waarin je een sociaal netwerk hebt. Maar ook dat je mobiliteit, hobby's en contacten kunt houden. En een veilige basis hebt. Daarvoor moet je op een gegeven moment een beroep doen op anderen. Ongeveer 60% van de mensen boven de 80 jaar woont alleen. Die leeftijdsgroep heeft meestal een grote zorgbehoefte en gebrek aan mobiliteit. Het aantal professionele helpers en het aantal mantelzorgers nemen af. Dat geeft aan hoe belangrijk een goed netwerk van vrienden, burens en familie is. Kortom: denk na over wonen, woonomgeving en sociaal netwerk.

Na een korte pauze wordt aan de tafels de casus over de heer Pieters besproken. Uit de reacties uit de zaal blijkt dat men goede en ruim voorradige crisisopvang noodzakelijk vindt. Dat mogen ook zorghotels zijn, al zijn die veel duurder. Een aantal mensen in de zaal heeft erg goede ervaringen met de thuiszorg en met Ons Maasdriel/Welzijn Bommelerwaard.

.Maar moeten mensen ook durven hulp te vragen. Aan familie, vrienden en goede burens durft men dat wel. Maar als het lang gaat duren, wordt het lastiger. Een goede eerste stap is de huisarts. Die kan verwijzen naar organisaties die kunnen helpen bij het vragen naar en bij het leveren van concrete zorg. Ook kun je een beroep doen op de WMO, Ons Maasdriel/Welzijn Bommelerwaard, de diverse kerkorganisaties en de seniorenverenigingen. Op de website onsmaasdriel.nl is ook veel informatie te vinden.

Er zijn goede ervaringen met een groepsapp of buurtapp, waar men bijvoorbeeld kan vragen wie een keer boodschappen wil doen. Er wordt aangegeven dat voorzorgcirkels een goede oplossing kunnen zijn. Maar hoe zet je zoiets op, wie kunnen daarbij helpen: De seniorenverenigingen en Ons Maasdriel. In de derde bijeenkomst, waarin het thema zorg centraal staat, wordt nader op ingegaan.

De tweede casus gaat over de familie Willems. In eerste instantie is de huisarts de aangewezen persoon om te overleggen over een goede aanpak. Openheid over de situatie (dus geen angst of schaamte) maakt dat anderen ook hulp kunnen aanbieden. Dat geldt ook naar burens, kennissen en familie. Verzwijgen is dieper wegzinken, dus grotere problemen en hulp die later komt.

Mantelzorgers moeten erg goed advies krijgen. Hoe om te gaan met de demente persoon, en waar is hulp beschikbaar.

Lotgenotencontactgroepen, organisaties als het Odensehuis en het Alzheimercafé kunnen informatie en steun geven. Je kunt daar op bepaalde tijden terecht met vragen. Ook hier kan Ons Maasdriel het nodige betekenen.

Iemand in de zaal geeft aan dat hij het zelfde heeft meegemaakt als de casus beschrijft. Maar waar de huisarts en de geriater zich beperkten tot tests en diagnose, heeft een casemanager van Santé Zorg hem 'aan de hand genomen' en door het proces geleid.

Jan bedankt Myke voor haar presentatie. De zaal doet dat door een daverend applaus. Maar het project is pas echt geslaagd als mensen na de tweede bijeenkomst aan de slag gaan met de eigen woning en/of nadenken over verhuizen. Of na de derde bijeenkomst gaan werken aan de versterking van hun sociaal netwerk.

De volgende bijeenkomst gaat over Wonen. Zie kbomaasdriel.nl/szaz. Inschrijven nodig, dat kan vanaf 25 augustus.