Heerlens Ouderen Akkoord

‘Samen voor een vitale en verbonden stad’

2025-2030



Heerlen

Het was een frisse ochtend in Heerlen, de stad waar ik al mijn hele leven woon. Ik ben inmiddels 72 jaar, maar ik voel me jonger dan ooit. De zon scheen zachtjes door de bomen in het park terwijl ik mijn wandelschoenen vaststrikte. Iedere dinsdag doe ik mee aan het 'Senior Actief'-programma. Het is een van de vele manieren waarop de gemeente ons ouderen helpt om gezond en vitaal te blijven. Vandaag stond een wandeling met een groep buurtgenoten op de planning, gevolgd door een lichte yoga-sessie in de buitenlucht. Heerlen heeft de laatste jaren flink geïnvesteerd in sportieve activiteiten voor ouderen, en ik merk echt dat het werkt. Ik ben fysiek sterker en beweeg makkelijker dan tien jaar geleden.

Na de wandeling maak ik altijd even een praatje met de groep. De sociale contacten die ik hier opdoe zijn onbetaalbaar. In Heerlen zorgt men ervoor dat niemand zich alleen hoeft te voelen. Er zijn tal van activiteiten, van gezamenlijke sportlessen tot culturele uitjes. En het mooiste is dat alles heel laagdrempelig en toegankelijk is. Afgelopen maand ging ik bijvoorbeeld naar een toneelvoorstelling in het theater in de stad. Het was prachtig opgezet, met seniorvriendelijke faciliteiten, zoals goede verlichting, comfortabele zitplaatsen en genoeg ruimte om met rollators of rolstoelen door het gebouw te bewegen.

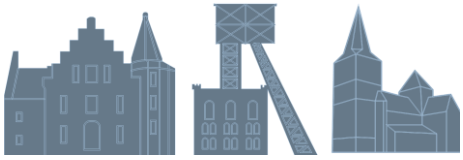
Wat ik ook waardeer, is hoe gemakkelijk het is om in Heerlen toegang te krijgen tot hulp en hulpmiddelen. Mocht ik ooit iets nodig hebben, dan is het een kwestie van een telefoontje plegen. De gemeente heeft een duidelijke en toegankelijke communicatie. Ze werken samen met verschillende zorgorganisaties, waardoor alles soepel verloopt. Ik krijg regelmatig post met informatie over nieuwe diensten, sportprogramma's en culturele evenementen. Het houdt me verbonden en op de hoogte.

Na de yoga-sessie wandel ik terug naar mijn wijk. Onderweg zie ik hoe schoon en netjes alles is. De straten zijn goed onderhouden, er is geen zwerfvuil en de parken worden regelmatig bijgehouden. Dat geeft een veilig en prettig gevoel. Kinderen spelen vrolijk op de speelplaatsen en er heerst een gevoel van saamhorigheid. In mijn wijk kennen we elkaar allemaal. We letten op elkaar, helpen waar nodig en hebben regelmatig buurtbijeenkomsten. In de buurtpunten komen we samen om te koken, creatief bezig te zijn of gewoon om een kop koffie te drinken en bij te praten.

Thuisgekomen zet ik een kop thee en kijk uit over mijn tuin, waar de zon haar laatste stralen over de daken werpt. Het leven in Heerlen is goed. Niet alleen lichamelijk voel ik me fit, maar ook mentaal blijf ik scherp door de vele prikkels en sociale contacten. Ik heb toegang tot alles wat ik nodig heb, van goede zorg tot cultureel aanbod. Het gevoel van veiligheid en de sterke sociale cohesie maken het leven hier rustig en plezierig.

Dit is hoe het voelt om gelukkig en gezond ouder te worden in Heerlen. En ik hoop dat deze ideale situatie voor iedereen hier werkelijkheid blijft.

Mathieu Houben
Inwoner van Heerlen



Inhoudsopgave

Inleiding 4

Samen gebouwd 6

Vier Pijlers

1. Bewegen 8
2. Betrekken 10
3. Boeien 16
4. Bewonen 19

Begroting 21

Bijlage

Bijlage 1 Demografie 22



Inleiding

De gemeente Heerlen staat aan de vooravond van een nieuwe fase in haar ouderenbeleid. In een samenleving die voortdurend in beweging is en met een steeds sneller ouder wordende bevolking in onze gemeente is het van cruciaal belang om beleid te ontwikkelen dat inspeelt op de diverse en groeiende behoeften van onze oudere inwoners. Het is onze verantwoordelijkheid om een omgeving te creëren waarin onze ouderen, die een belangrijke pijler vormen van onze gemeenschap, de ondersteuning en kansen krijgen die ze verdienen om gezond en gelukkig oud te worden. Daarom presenteren we met trots het Heerlens Ouderen Akkoord, een beleidsstuk dat zich richt op de inwoners van Heerlen van 55 jaar en ouder.

Dit beleid, geldig voor de periode 2025-2030, markeert een frisse doorstart waarbij we bewust hebben gekozen om de focus opnieuw te bepalen, waarbij ook de inhoud van de huidige ontwikkelagenda is meegewogen, maar passend bij de huidige behoeften en ontwikkelingen in onze samenleving. Hierbij houden we rekening met de demografische ontwikkelingen in de toekomst. Uitgangspunt hierbij is dat wij ons hiermee concentreren op een aantal hoofdopgaven, deze verder uitdiepen, en er tegelijkertijd voor zorgen dat de uitvoering hiervan duurzaam belegd wordt. Dit doen wij onder andere door het ouderenbeleid voor een deel op te nemen in de reikwijdte van de subsidie aan onze welzijnspartner Buurtteams Heerlen en hiervoor middelen beschikbaar te stellen. Kortom: Een solide basis die voortbouwt op bestaande successen én nieuwe initiatieven introduceert.

Het Heerlens Ouderen Akkoord geeft richting aan het ouderenbeleid van Heerlen tot en met 2030. Het document biedt een overzicht van de lokale visie, doelstellingen en specifieke thema's die worden uitgewerkt om de gestelde doelen te bereiken. Het akkoord is opgebouwd uit vier pijlers:

- Bewegen
- Betrekken
- Boeien
- Bewonen

Ons ouderenbeleid is nadrukkelijk geen eiland, maar komt juist tot zijn recht door actief de samenwerking en de verbinding met de andere beleidsdomeinen op te zoeken. Zo komen wij tot een integrale aanpak waarbij we focus aanbrengen op de thema's die het belangrijkst zijn en zo komen tot het beste resultaat.

Wij staan voor een vitale stad waarin ouderen op een gelukkige, gezonde en veilige manier oud kunnen worden. Een stad waarin mensen meetellen, meedoen en de regie over hun eigen leven kunnen behouden. Dit beleid draagt bij aan een inclusieve gemeenschap waarin iedereen, ongeacht leeftijd, volwaardig kan deelnemen aan het maatschappelijk leven.

Het ouderenbeleid van Heerlen is integraal, wat betekent dat het vanuit verschillende invalshoeken wordt benaderd en verweven is met andere beleidsterreinen zoals wonen, ruimtelijke ontwikkeling, veiligheid, cultuur, mobiliteit, armoedebeleid, WMO, zorg, sport en werkgelegenheid. Om de gestelde doelen te bereiken, is samenwerking met diverse partners essentieel. Dit omvat onder andere de samenwerking met andere overheden, lokale organisaties, woningcorporaties, maatschappelijke instellingen, onderwijsinstellingen en uiteraard de ouderen zelf. Het meedenkproces dat ten grondslag ligt aan dit beleid, zorgt ervoor dat de maatregelen en acties breed gedragen en effectief zijn.

Een belangrijk uitgangspunt bij het opstellen van dit beleid is de leesbaarheid en toegankelijkheid ervan. Dit beleid is niet enkel een reactie op statistische trends, maar een levendige vertaling van de wensen en behoeften van onze senioren. De gemeente Heerlen wil een beleidsstuk presenteren waarin ouderen zich herkennen, dat thema's bespreekt die hen raken en hen uitnodigt om actief deel te nemen aan de samenleving. Bij de ontwikkeling van dit beleidsplan hebben we uitgebreid geluisterd naar de stem van de Heerlense ouderen. Daarnaast zijn we in gesprek gegaan met seniorenverenigingen, de Mo-adviesraad, woningcorporaties, onderwijsinstellingen en maatschappelijke

partners, om zo een diepgaand inzicht te krijgen in wat werkelijk van belang is voor onze ouderen. De huidige maatschappelijke trends zoals een steeds groter aandeel ouderen in de samenleving, digitalisering en veranderende behoeften hebben een grote invloed op het ouderenbeleid. De digitalisering biedt nieuwe mogelijkheden voor communicatie en participatie, maar creëert ook een kloof die overbrugd moet worden. Tegelijkertijd legt de snel ouder wordende bevolking een grotere druk op de zorg- en welzijnssector, waardoor preventieve maatregelen en zelfredzaamheid essentieel zijn. Evenals het belang van sociale verbondenheid.

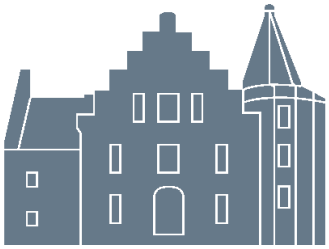
Het Heerlens Ouderen Akkoord is een levend document dat ruimte biedt voor aanpassingen op basis van nieuwe informatie, maatschappelijke ontwikkelingen en inzichten uit de uitvoering van het beleid. Dit vraagt om flexibiliteit en een open houding ten aanzien van nieuwe ideeën en aanpakken. Dit beleid is dan ook niet in beton gegoten, maar dynamisch en veerkrachtig, zodat we kunnen meebewegen en inspelen op veranderende behoeften, omstandigheden en kansen.

Wij willen vooroplopen in de ontwikkeling van een toekomstbestendig ouderenbeleid. Onze gemeente biedt door onze bevolkingssamenstelling en onze inhoudelijke focus een unieke kans als proeftuin voor nieuwe initiatieven en innovatieve oplossingen die bijdragen aan de vitaliteit en het welzijn van ouderen. We streven ernaar om grensverleggende projecten te realiseren die niet alleen lokaal impact hebben, maar ook als inspiratie kunnen dienen voor andere gemeenten. Dit betekent dat we actief experimenteren met vernieuwende ideeën en samenwerken met partners uit diverse sectoren. Een belangrijke rol vervullen onderwijspartners hierin. Als koploper op het gebied van ouderenbeleid willen we laten zien dat investeren in een oudervriendelijke samenleving bijdraagt aan meer betrokkenheid, vitaliteit en levenskwaliteit voor onze ouderen.

Met dit beleidsstuk zetten we een belangrijke stap in de richting van een toekomst waarin elke oudere in Heerlen die dat wil, zich gesteund, gehoord en gewaardeerd voelt. We zijn vastbesloten om dit beleid met enthousiasme en toewijding te realiseren. Kortom: Een stad waarin mensen meetellen, meedoen en de regie over hun eigen leven kunnen behouden.

“ We streven ernaar om grensverleggende projecten te realiseren die niet alleen lokaal impact hebben, maar ook als inspiratie kunnen dienen voor andere gemeenten“

Samen gebouwd



Het Heerlens Ouderen Akkoord is een product van intensieve samenwerking en dialoog met onze gemeenschap. Dit beleidsstuk is vooral tot stand gekomen door te luisteren naar en betrekken van onze oudere inwoners en betrokken partijen. We zijn ervan overtuigd dat beleid dat echt aansluit bij de wensen en behoeften van de doelgroep, alleen effectief kan zijn wanneer het gebaseerd is op directe input van degenen voor wie het bedoeld is.

In dialoog met onze inwoners, maatschappelijke partners en professionals

Een van de belangrijkste onderdelen van dit beleid is de directe inbreng van onze inwoners van 55 jaar en ouder. In het afgelopen jaar hebben wij intensieve gesprekken gevoerd met maatschappelijke partners, (zorg)professionals, woningcorporaties, seniorenverenigingen, onderwijsinstellingen en onze inwoners om input te verzamelen. In totaal hebben wij hiervoor 23 bijeenkomsten georganiseerd.

In deze dialoog hebben wij meer dan 300 inwoners gesproken, van Nieuw-Lotbroek tot Heerlerbaan. Speciale aandacht hebben we besteed aan de groep 55 tot 67-jarigen. Deze veelal werkende ouderen hebben wij apart aangeschreven en de gelegenheid geboden om buiten kantooruren met ons in gesprek te gaan.
De bijeenkomsten boden een open en informele sfeer waarin deelnemers vrijelijk hun ideeën, zorgen en suggesties konden delen. Er werd uitgebreid gesproken over thema's zoals zorg en welzijn, wonen, sociale verbondenheid, en activiteiten die bijdragen aan een actieve en betrokken leefstijl. Bovendien werd er ook ruimte geboden om feedback te geven op het huidige beleid. Al deze gesprekken zijn van grote waarde, omdat ze ons inzicht hebben geven in de behoeften en wensen van ouderen in onze gemeente en vormt de basis van het akkoord.

Naast de directe input van inwoners, hebben we ook nauw samengewerkt met een breed scala aan maatschappelijke partners en professionals die betrokken zijn bij de vitaliteit en het welzijn van ouderen in Heerlen. Dit omvatte gesprekken met de Heerlense seniorenverenigingen, de Mo-adviesraad, Buurtteams Heerlen, woningcorporaties, huisartsen, fysiotherapeuten en andere maatschappelijke organisaties die dagelijks met ouderen werken. Deze partners, waaronder ook medewerkers die bij onze ouderen achter de voordeur komen, brachten waardevolle expertise en ervaringen in, die cruciaal waren om een compleet en realistisch beleid te kunnen formuleren. Hun inzichten hielpen ons om de complexiteit van de uitdagingen waar ouderen mee te maken hebben, beter te begrijpen. Daarnaast gaven ze ons een duidelijker beeld van de structurele en praktische mogelijkheden en beperkingen binnen de bestaande voorzieningen en netwerken.

Het resultaat

Het resultaat van voorgaand proces is een beleidsstuk dat nauw aansluit bij de realiteit van de Heerlense senioren. Het biedt oplossingen en initiatieven die zijn voortgekomen uit de directe behoeften en wensen van de doelgroep. Door deze inclusieve aanpak zijn we erin geslaagd om een beleid te formuleren dat niet alleen theoretisch onderbouwd is, maar ook praktisch toepasbaar en gedragen wordt door de gemeenschap.

Het Heerlens Ouderen Akkoord is daarmee een levend document dat de stem van onze ouderen weerspiegelt en dat flexibel genoeg is om in te spelen op toekomstige veranderingen en ontwikkelingen. De totstandkoming van dit beleidsstuk laat zien dat door middel van samenwerking en dialoog, beleid gecreëerd kan worden dat werkelijk bijdraagt aan de vitaliteit en het welzijn van onze oudere inwoners.

Goedkeuring en ondertekening

Het Heerlens Ouderen Akkoord 2025-2030 wordt voorgelegd aan de gemeenteraad ter vaststelling. Hiermee wordt het beleidsplan officieel verankerd binnen de gemeente Heerlen. Dit is echter slechts een eerste stap in het proces.
Om de uitvoering van het Heerlens Ouderen Akkoord kracht bij te zetten en brede maatschappelijke betrokkenheid te waarborgen, nodigen wij alle partijen uit die hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit akkoord. Dit betreft onder meer zorg- en welzijnsorganisaties, Buurtteams Heerlen, culturele- en onderwijsinstellingen, sportaanbieders, woningcorporaties, seniorenverenigingen, buurtorganisaties, vrijwilligersinitiatieven en andere betrokken partners.

Tijdens een gezamenlijke bijeenkomst zullen al deze partijen het Heerlens Ouderen Akkoord ondertekenen. Met deze ondertekening committeren zij zich aan de doelstellingen en acties uit het akkoord, welke bijdragen bij aan de gezamenlijke ambitie om Heerlen een stad te maken waar ouderen gezond, veilig en met plezier ouder kunnen worden.

<u>De waarde van een brede ondertekening</u>
De ondertekening door diverse maatschappelijke partners geeft het Heerlens Ouderen Akkoord meer draagvlak en legitimeert het als een gedeelde verantwoordelijkheid. Het maakt duidelijk dat het niet enkel een gemeentelijk document is, maar een breed gedragen plan dat aansluit bij de behoeften en wensen van de oudere inwoners van Heerlen.

Daarnaast creëert dit proces een netwerk van betrokken partijen die samen optrekken in de uitvoering. Door gezamenlijk te werken aan de gestelde doelen en de voortgang periodiek te bespreken, versterken we de onderlinge samenwerking en vergroten we de kans op succes.

Deze werkwijze benadrukt dat het aanpakken van vraagstukken rondom ouder worden, eenzaamheid, participatie en veiligheid niet op zichzelf staat, maar vraagt om een integrale aanpak vanuit verschillende sectoren en disciplines. Het is deze brede samenwerking die maakt dat het Heerlens Ouderen Akkoord niet alleen een beleidsstuk is, maar een levend document waar Heerlen als gemeenschap achter staat.

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op de concrete beleidsmaatregelen die voortvloeien uit dit proces en hoe deze zullen bijdragen aan het realiseren van een gezonder en gelukkiger leven voor de ouderen in Heerlen.



Vier Pijlers

'Voor een vitale en verbonden stad'

Het Heerlens Ouderen Akkoord is opgebouwd rond vier pijlers die samen bijdragen aan een vitaal en verbonden Heerlen: Bewegen, Betrekken, Boeien en Bewonen.

Bewegen stimuleert een actieve en gezonde leefstijl, zodat ouderen zo lang mogelijk fit en vitaal blijven. Betrekken richt zich op het versterken van sociale verbindingen en het vergroten van participatie in de samenleving. Boeien staat voor het aanbieden van inspirerende en educatieve activiteiten, waarmee kennis, creativiteit en culturele ervaringen worden gedeeld en ouderen ook mentaal worden uitgedaagd. Bewonen zet in op passende woningen in geschikte woonomgevingen en leefbare wijken, zodat ouderen prettig en veilig in Heerlen kunnen blijven wonen.

Deze pijlers vormen de kern van het beleid en geven richting aan de acties en initiatieven die de komende jaren worden uitgevoerd.

1. Bewegen

'We bieden ouderen de mogelijkheid om vitaal, actief en fit te blijven'

Als we streven naar een vitale stad waarin ouderen op een gelukkige, gezonde en veilige manier oud kunnen worden, is het logisch dat 'Bewegen' het eerste thema is in dit nieuwe ouderenbeleid. Naarmate men ouder wordt, neemt de noodzaak om fysiek actief te blijven toe. Fysieke activiteit draagt niet alleen bij aan de lichamelijke gezondheid, maar ook aan vitaliteit en het mentale en sociale welzijn van ouderen. Naast het behouden van spiermassa en kracht, gaat het ook om het verbeteren van mobiliteit en balans, de positieve impact die het heeft op mentale gezondheid en cognitieve functies en sociale betrokkenheid. Om ouderen te stimuleren om te blijven bewegen zetten we het lokale programma 'Senior Actief' verder voort. Hiervan maken wekelijks meer dan 1000 senioren gebruik. Het landelijke programma 'Doortrappen tot je 100e' bevordert het veilig en verantwoord gebruik van de fiets onder ouderen. Tot slot kijken we naar het landelijke programma Ketenaanpak Valpreventie en de Heerlense aanpak hiervan. Binnen deze pijler wordt daarmee actief de samenwerking opgezocht tussen de beleidsterreinen ouderenbeleid, sport en gezondheid.

Senior Actief

In Heerlen speelt het programma Senior Actief een belangrijke rol bij het stimuleren van beweging onder ouderen. Dit laagdrempelige programma biedt een gevarieerd sportaanbod in alle wijken en buurten van de stad. Door een breed scala aan activiteiten aan te bieden, zoals wandelen, groepssporten zoals yoga, tai-chi, aquajoggen en zelfs danslessen, is er voor iedere oudere een passende manier om in beweging te blijven.

Het programma heeft als doel om ouderen te helpen actief te blijven, ongeacht hun fysieke conditie of achtergrond. De focus ligt niet alleen op het verbeteren van de fysieke gezondheid, maar ook op het bevorderen van sociale interactie en het tegengaan van eenzaamheid. Het succes van Senior Actief is te danken aan het feit dat het toegankelijk is voor alle ouderen in Heerlen, en dit programma zal in de komende jaren worden voortgezet om beweging onder ouderen te blijven stimuleren.

Onderzoek naar Betaalbare Sportmogelijkheden voor Ouderen

Bewegen is essentieel voor een vitaal en gezond leven, zeker voor ouderen. In Heerlen hebben we met Senior Actief al een breed en laagdrempelig aanbod aan bewegingsactiviteiten. Toch willen we nog een stap verder gaan om meer ouderen in beweging te krijgen en te houden.

We gaan onderzoeken hoe we ouderen kunnen laten sporten bij lokale (commerciële) sportaanbieders tegen aantrekkelijke tarieven. Dit kan variëren van fitnesscentra tot sportverenigingen die aangepaste programma's aanbieden voor ouderen. Door samenwerkingen te verkennen met deze aanbieders, willen we kijken welke mogelijkheden er zijn om ouderen op een betaalbare manier toegang te geven tot een breder sportaanbod.

Doortrappen: Veiliger Fietsen tot je 100e
Ouderen zijn kwetsbaar in het verkeer en daardoor vaak betrokken bij ongelukken met de fiets. 'Doortrappen tot je 100e' is een initiatief van de Provincie Limburg dat gericht is op het bevorderen van de verkeersveiligheid en mobiliteit van ouderen. Het programma moedigt ouderen aan om zo lang mogelijk veilig en verantwoord te blijven fietsen. Het doel is om hen bewust te maken van de mogelijke gevaren op de weg en hen te voorzien van tips en trainingen om veilig te blijven fietsen, zoals het verbeteren van fietsvaardigheden en het kiezen van veilige routes.
De fiets speelt een belangrijke rol in de zelfstandigheid van ouderen en draagt bij aan hun gezondheid en sociale betrokkenheid. Door ouderen aan te moedigen veilig te blijven fietsen, dragen we niet alleen bij aan de mobiliteit van ouderen, maar ook aan hun gezondheid en actieve betrokkenheid in de samenleving.

Het project wordt in samenwerking met Buurtteams Heerlen uitgevoerd. Verspreid over Heerlen organiseren zij de aankomende jaren bijeenkomsten waar ouderen tips kunnen krijgen over veilig fietsen, zoals over het onderhoud van fietsen, het dragen van helm en hoe om te gaan met druk verkeer.

Valpreventie
Valincidenten zijn een van de grootste gezondheidsproblemen onder ouderen en kunnen ernstige gevolgen hebben voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op vallen toe door diverse factoren, zoals een verminderde balans, spierzwakte, afgenomen zicht, medicijngebruik, en chronische ziekten zoals artrose of diabetes. Uit cijfers blijkt dat een op de drie ouderen jaarlijks een val maakt, waarvan een groot deel leidt tot ernstige gevolgen, zoals botbreuken, hoofdletsel en zelfs overlijden. Daarnaast ontwikkelen veel ouderen na een valincident angst om opnieuw te vallen, wat kan leiden tot verminderde mobiliteit, sociale isolatie, en een afname van de zelfredzaamheid. Door te investeren in valpreventieprogramma's, aanpassingen in de leefomgeving, en voorlichting, kunnen we het aantal valincidenten in Heerlen reduceren.

De gemeenten richten dit in via de Ketenaanpak Valpreventie voor haar inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Dit is vastgelegd is het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven akkoord (GALA). In Heerlen wordt de Ketenaanpak Valpreventie momenteel uitgevoerd door Heel Heerlen Beweegt. Doel is hierbij om dit voor senioren in de hele stad toegankelijk te maken. Het programma richt zich op de volgende onderdelen:

- Verbetering van balans en spierkracht: Door deelname aan specifieke beweegprogramma's kunnen ouderen hun balans en spierkracht verbeteren.
- Aanpassingen in de leefomgeving: Het identificeren en aanpassen van valgevaarlijke plekken in en om het huis, zoals gladde vloeren, slechte verlichting of losliggende kabels, kan een groot verschil maken in het verminderen van de kans op vallen.
- Educatie en bewustwording: Veel ouderen zijn zich niet bewust van de risico's van vallen.
- Voorlichtingsprogramma's over het herkennen van risicofactoren, het belang van goede schoenen en de voordelen van fysiotherapie kunnen een grote rol spelen in de preventie.



2. Betrekken

'We betrekken ouderen actief en stimuleren participatie in een veilige en prettige leefomgeving'

In Heerlen vinden we het belangrijk dat ouderen zich betrokken voelen bij de samenleving en actief kunnen deelnemen aan sociale en maatschappelijke activiteiten. Dit draagt niet alleen bij aan het verminderen van eenzaamheid, maar bevordert ook de vitaliteit, de gezondheid en de sociale cohesie in onze stad.

Ouderen moeten zich prettig, veilig en zelfstandig kunnen voelen in hun eigen buurt en stad. Veiligheid speelt een grote rol: fysieke kwetsbaarheid, sociale isolatie en een toenemende afhankelijkheid van naasten kunnen het gevoel van veiligheid beïnvloeden. Daarnaast is ouderenmishandeling een belangrijk aandachtspunt. Hoewel vaak onzichtbaar, kan het grote impact hebben op de vitaliteit van ouderen. Het herkennen en aanpakken van dit probleem is daarom een speerpunt binnen ons beleid.

Naast een veilige leefomgeving is het ook belangrijk dat ouderen een actieve rol kunnen spelen in de samenleving. Dit kan als deelnemer aan activiteiten, als vrijwilliger of in betaald werk. De inzet van ouderen binnen verenigingen, organisaties en burgerinitiatieven is van onschatbare waarde en verdient ondersteuning. Toegankelijkheid en goede basisvoorzieningen zijn eveneens van waarde voor een stad waarin ouderen goed kunnen functioneren. Denk hierbij aan goed begaanbare trottoirs, beschikbare vervoersvoorzieningen en duidelijke informatievoorzieningen.

Communicatie is de sleutel tot betrokkenheid. We zetten in op heldere en toegankelijke communicatiekanalen, zodat ouderen goed geïnformeerd blijven en laagdrempelig in contact kunnen komen met de gemeente en organisaties. Zo ontwikkelen wij bijvoorbeeld de Seniorentelefoon. Zo zorgen we samen voor een Heerlen waarin ouderen actief, veilig en met plezier kunnen meedoen. Dit is daarmee ook een brede pijler, die de verbinding opzoekt tussen ouderenbeleid en de beleidsterreinen welzijn, mobiliteit, beheer en onderhoud, werkgelegenheid en veiligheid.

Welzijn op Recept
In Heerlen geloven we in een aanpak die verder gaat dan alleen het behandelen van klachten. Welzijn op Recept richt zich op mensen die bij de huisarts of andere zorgverleners aankloppen met mentale en/of fysieke klachten. Welzijn op recept kan worden ingezet bij alle 18-plussers, maar ervaringen uit de eerdere pilot laten zien dat ouderen hier veel baat bij hebben. Veel klachten hebben niet alleen een medische, maar ook een sociale oorzaak. Een gevoel van eenzaamheid, verveling of gebrek aan structuur kan leiden tot lichamelijke of psychische klachten. In plaats van medicatie of een doorverwijzing naar specialistische hulp, krijgen zij een recept voor welzijn: een uitnodiging om mee te doen aan activiteiten die bijdragen aan hun fysieke en mentale gezondheid.

Dit initiatief is als pilot binnen 3 wijken geïmplementeerd. Via huisartsen, praktijkondersteuners en andere professionals worden inwoners doorverwezen naar Buurtteams Heerlen. Hier gaat een welzijnscoach met hen in gesprek. Samen kijken ze naar wat er speelt en welke activiteiten of ondersteuning het beste aansluiten bij de wensen en behoeften van de persoon. Denk aan creatieve workshops, wandelgroepen, vrijwilligerswerk of sportactiviteiten. Door deze klachten aan te pakken vanuit een breder welzijnsperspectief, draagt Welzijn op Recept bij aan meer veerkracht, sociale verbinding en levensplezier. Sinds de start van het project hebben al tientallen inwoners van Heerlen een welzijnsrecept ontvangen. Zij geven aan dat ze zich meer verbonden voelen, nieuwe energie hebben en weer grip krijgen op hun eigen leven. De pilot heeft zich bewezen om structureel onderdeel uit te maken van dit ouderenbeleid. Welzijn op Recept wordt met ingang van 2025 uitgevoerd door Buurtteams Heerlen.

Aanpak Eenzaamheid
Eenzaamheid is een groot probleem in alle leeftijdscategorieën. Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend sociaal probleem, zowel landelijk als binnen onze gemeente. Naarmate mensen ouder worden, neemt het risico op eenzaamheid toe door factoren als verminderde mobiliteit, verlies van naasten en verminderde sociale netwerken. Eenzaamheid heeft niet alleen emotionele en psychologische gevolgen, zoals een verhoogde kans op depressie, maar ook lichamelijke effecten, waaronder een hoger risico op hart- en vaatziekten en een verzwakt immuunsysteem.

In Heerlen ervaren naar schatting 40% van de ouderen een vorm van eenzaamheid. Dit kan variëren van sociale eenzaamheid, waarbij men het gevoel heeft te weinig contacten te hebben, tot emotionele eenzaamheid, waarbij men een diep gemis voelt aan intieme of hechte relaties. Ouderen die geconfronteerd worden met lichamelijke beperkingen of verlies van hun partner lopen een nog hoger risico op ernstige eenzaamheid.

Eenzaamheid onder ouderen heeft verstrekkende gevolgen. Naast de persoonlijke lijdensdruk zien we ook maatschappelijke kosten, zoals hogere zorgbehoeften en toenemende druk op gezondheidszorgsystemen. Geïsoleerde ouderen zoeken vaker medische hulp en zijn vatbaarder voor cognitieve achteruitgang. Dit maakt de aanpak van eenzaamheid niet alleen een sociaal, maar ook een economisch urgent probleem.

De aanpak van eenzaamheid valt binnen de reikwijdte van de subsidie aan Buurtteams Heerlen. Buurtteams Heerlen is verantwoordelijk voor het inzetten van een aanpak op eenzaamheid voor iedereen, jong én oud, die zich eenzaam voelt en sluit tevens aan op de doelen uit het Rijksprogramma “Eén tegen eenzaamheid”.

Stimuleren van Betaald en Vrijwilligerswerk
Vrijwilligerswerk, als ook regulier betaald werk, biedt ouderen de kans om hun ervaring, kennis en vaardigheden in te zetten voor de samenleving. Veel ouderen hebben een schat aan levenservaring en deskundigheid die van grote waarde is. Door hen actief te betrekken profiteren niet alleen bedrijven en instellingen, maar ook de ouderen zelf. Dit werk draagt bij aan een gevoel van doelgerichtheid en verbondenheid, wat weer leidt tot een verhoogde vitaliteit.

Er zijn verschillende manieren waarop ouderen kunnen worden aangemoedigd om verschillende werkzaamheden te kunnen verrichten. Hierbij is het belangrijk dat het aanbod aansluit bij hun interesses, kennis en mogelijkheden. Het aanbieden van flexibele uren, duidelijke taken en persoonlijke begeleiding kan drempels verlagen. Daar langdurige taken vaak als een drempel wordt ervaren, werkt het aanbieden van werkzaamheden met een eenmalig karakter ook stimulerend.

Het stimuleren van vrijwilligerswerk en daarmee ook voor ouderen, valt onder de reikwijdte van de subsidieopdracht aan Buurtteams Heerlen. Buurtteams Heerlen, heeft de taak om te stimuleren dat inwoners vrijwilligerswerk doen. Ouderen beschikken meer dan mensen in andere levensfases, vaak over veel vrije tijd. En velen die nog vitaal genoeg zijn, zouden best (nog meer) willen betekenen voor de mensen om hen heen, hun omgeving, hun buurt of de stad. De taak van Buurtteams Heerlens is hierin het optimaliseren van vraag en aanbod.

Het motiveren van ouderen om actief deel te nemen aan door het verrichten van verschillende werkzaamheden, vraagt om een gerichte aanpak. Hieronder enkele concrete acties die wij, of Buurtteams Heerlen, reeds inzetten dan wel binnenkort oppakken om ouderen te stimuleren:

- Bewustwordingscampagnes: Veel ouderen zijn zich niet bewust van de mogelijkheden om deel te nemen aan activiteiten of vrijwilligerswerk. Door gerichte voorlichting, bijvoorbeeld via de Stadskrant of andere gemeentelijke kanalen en samenwerkingsverbanden met onze welzijnspartner, kan deze groep beter bereikt worden.
- Laagdrempelig aanbod: Het is essentieel dat zowel activiteiten als vrijwilligerswerk laagdrempelig zijn. Dit betekent dat ze toegankelijk moeten zijn qua locatie, tijd en kosten. Het aanbieden van vervoer, of het organiseren van activiteiten in de directe woonomgeving, kan de drempel verder verlagen.

- Erkenning en waardering: mensen voelen zich gewaardeerd wanneer hun bijdrage erkend wordt. Dit kan door middel van persoonlijke bedankjes, maar ook door hen in de schijnwerpers te zetten bij speciale gelegenheden. Het tonen van waardering motiveert iedereen, maar zeker ook ouderen, om betrokken te blijven.
- Verbinding jong met oud: Het opzetten van activiteiten waar ouderen samenwerken met jongere generaties, biedt ouderen de kans om hun kennis en ervaring te delen en jongeren om kennis op te doen. Deze wisselwerking is verrijkend voor beide partijen en versterkt de sociale samenhang in de gemeenschap. Hiervoor zoeken we actief de samenwerking met onze welzijnspartner en onderwijsorganisaties in onze stad.

Daarnaast zien wij ook dat er vraag is vanuit onze Heerlense senioren om na pensionering betaald werk te blijven verrichten. De komende tijd gebruiken wij om met concrete voorstellen te komen om arbeidsparticipatie onder senioren in onze stad aantrekkelijker en toegankelijker te maken.

Samen Sterk: Waardering en Ondersteuning

Seniorenverenigingen, buurtorganisaties en burgerinitiatieven spelen een grote rol in het bevorderen van het welzijn van onze inwoners. Wij als gemeente zijn ons bewust van de energie, tijd, en passie die deze mensen steken in hun activiteiten voor ouderen. Deze inzet is van onschatbare waarde. Dit erkennen en waarderen wij, en willen wij zo goed mogelijk ondersteunen. Verenigingen organiseren tal van activiteiten, variërend van sociale bijeenkomsten en educatieve programma's tot sportieve en culturele evenementen. Deze initiatieven leveren een onmisbare bijdrage aan de sociale cohesie en het versterken van het gemeenschapsgevoel.

Onze waardering uit zich niet alleen in woorden, maar ook in concrete ondersteuning. Als gemeente zien wij het als onze taak om deze initiatieven te stimuleren en te ondersteunen, zodat zij dit werk kunnen voortzetten en uitbreiden. Deze ondersteuning ontwikkelen wij verder door:

- Financiële ondersteuning: Wij bieden subsidies en financiële bijdragen aan verenigingen en initiatieven die zich richten op het bevorderen van de vitaliteit van ouderen. Deze financiële steun is bedoeld om hen te helpen hun activiteiten voort te zetten en nieuwe projecten op te starten die bijdragen aan de doelstelling om gezond en gelukkig oud te worden in Heerlen.
- Faciliterende rol: Naast financiële steun bieden wij ook praktische ondersteuning. Dit kan variëren van het inzetten van ons eigen netwerk, tot het bieden van advies en expertise op het gebied van ouderenbeleid.
- Samenwerking en netwerkvorming: Wij stimuleren de samenwerking tussen verschillende verenigingen, instellingen en burgerinitiatieven. Door het faciliteren van netwerken en het bevorderen van kennisdeling, willen wij ervoor zorgen dat initiatieven elkaar versterken en dat goede ideeën zich snel verspreiden. Dit bevordert niet alleen de effectiviteit van de activiteiten, maar zorgt er ook voor dat middelen optimaal worden ingezet.
- Communicatie en promotie: De gemeente Heerlen zet zich in om de activiteiten die wij ondersteunen en voor onze doelgroep georganiseerd worden breed onder de aandacht te brengen. Dit doen wij via onze gemeentelijke communicatiekanalen, zodat meer ouderen op de hoogte zijn van de beschikbare mogelijkheden en zich kunnen aansluiten bij deze initiatieven.
- Ondersteuning bij innovatie: Wij moedigen vernieuwing en innovatie aan binnen het aanbod van activiteiten voor ouderen. Organisaties, verenigingen en burgerinitiatieven die met nieuwe ideeën komen om de vitaliteit van ouderen te verbeteren, kunnen rekenen op onze steun bij het ontwikkelen en implementeren van deze ideeën.
- Meer maatwerk als het gaat om ondersteuning van seniorenverenigingen; immers verschillende verenigingen, verschillende uitdagingen.
- Wij onderzoeken hoe wij ondersteuning voor initiatieven nog laagdrempeliger kunnen maken.

Communicatie: De Seniorentelefoon

Uit diverse bijeenkomsten is gebleken dat ouderen de behoefte hebben om op de hoogte te blijven van ontwikkelingen in onze gemeente en in de eigen buurt. Dit omvat niet alleen praktische informatie zoals zorg, welzijn en buurtactiviteiten, maar ook hoe zij op een laagdrempelige manier in contact kunnen treden met de gemeente. De digitalisering van de samenleving speelt hierin een belangrijke rol, maar het is van belang dat er ook aandacht blijft voor ouderen die minder digitaal vaardig zijn. Voor ouderen is een informatievoorziening meer dan alleen het verkrijgen van gegevens; het is een middel om betrokken te blijven. Informatie biedt hen de mogelijkheid om actief te participeren in activiteiten en toegang te krijgen tot de juiste diensten en ondersteuning. Daarnaast helpt een toegankelijke en duidelijke communicatie bij het versterken van het gevoel van verbondenheid binnen de samenleving.

Wij erkennen de behoeften en zetten ons in voor een toegankelijke en brede informatievoorziening. Dit zorgt ervoor dat ouderen niet alleen geïnformeerd blijven, maar ook daadwerkelijk kunnen participeren in het maatschappelijke leven. Wij investeren in de volgende acties:

- On- en offlinecommunicatie: De gemeente zorgt ervoor dat informatie op meerdere manieren beschikbaar is. Dit omvat het verspreiden van papieren nieuwsbrieven en posters in buurtpunten en openbare ruimtes, evenals online informatie via de gemeentelijke website, sociale media, en de gemeentelijke nieuwsbrief. Door gebruik te maken van diverse communicatiemiddelen, wordt een zo breed mogelijke doelgroep bereikt, inclusief ouderen die minder digitaal actief zijn.
- Versterken van digitale vaardigheden: Om de informatievoorziening in de toekomst verder te versterken gaan we nog meer investeren in cursussen en workshops om ouderen digitaal vaardig(er) te maken. Dit doen we nu al door bijvoorbeeld cursussen via onze Schunck bibliotheken, maar we gaan dit intensiveren middels Buurtteams Heerlen, verspreid door de hele stad. Dit kan helpen om een groter deel van onze doelgroep toegang te geven tot online informatie, en hen de middelen te geven om zelfstandig gebruik te maken van digitale diensten.
- Laagdrempelige contactpunten: Om de toegankelijkheid te verbeteren, wordt er ingezet op fysieke contactpunten waar ouderen eenvoudig met vragen terecht kunnen. Denk hierbij aan de huidige informatieloketten in de vier Schunck locaties en de buurtpunten waar ouderen zonder afspraak langs kunnen komen.
- Samenwerking met seniorenverenigingen: De gemeente Heerlen zal nauwer gaan samenwerken met seniorenverenigingen om ervoor te zorgen dat de juiste informatie wordt gedeeld. Deze organisaties kennen de behoeften van ouderen goed en kunnen fungeren als belangrijke informatiekanalen.
- Onze welzijnspartner zet zich actief in om activiteiten kenbaar te maken via Heerlen Online, en continueert eveneens de inzet van ouderenadviseurs.

Een compleet nieuw onderdeel hiervan is de oprichting van de Seniorentelefoon. Uitgangspunt is dat ongeacht fysieke of digitale vaardigheden en onafhankelijk van papieren informatieverstrekking er een communicatiemiddel is waar senioren met hun vraag terecht kunnen. Dat kan bijvoorbeeld zijn om erachter te komen wat er in hun buurt georganiseerd wordt, maar ook een hulpvraag. Daar waar dit van toepassing is zullen mensen naar de juiste plek worden doorverwezen. Wij onderzoeken hoe de Seniorentelefoon het beste kan worden opgezet en bekendheid kan worden gegeven.

Mobiliteit

Goede vervoersvoorzieningen dragen bij aan zelfstandigheid, sociale participatie en vitaliteit. Tijdens de sessies die wij met Heerlense ouderen hebben georganiseerd, is mobiliteit een veelbesproken onderwerp geweest. Zij geven aan dat het hebben van toegang tot passend vervoer hen in staat stelt om zelfstandig te blijven wonen, deel te nemen aan sociale activiteiten en belangrijke voorzieningen, zoals zorginstellingen en winkels, te bereiken.

Het Heerlens Ouderen Akkoord streeft ernaar dat iedere oudere in Heerlen toegang heeft tot passende vervoersmogelijkheden. Onderstaande punten dragen bij aan de toegankelijkheid en aanbod:

- Ondersteunen van bestaande vervoersinitiatieven: Het initiatief van de Buurtpuntbus in Heerlen-Zuid heeft zichzelf in de afgelopen jaren bewezen en we onderzoeken of dit concept gemeentebreed kan worden uitgerold.
- Mensen met een minimuminkomen, waaronder veel senioren, kunnen vanaf dit jaar gratis gebruik maken van het openbaar vervoer van Arriva tijdens de daluren. De gemeente sluit zich daartoe aan bij dit initiatief vanuit de provincie.
- Gebruik van bestaande vervoersvoorzieningen ook vanuit de Wmo: ouderen beter informeren over de beschikbare vervoersmogelijkheden, zoals Omnibuzz en Arriva, en het gebruik hiervan.

Verkeersveiligheid en Toegankelijkheid

Veiligheid en toegankelijkheid zijn basisbehoeftes voor iedereen, maar voor ouderen neemt dit aspect een nog belangrijkere rol in. Uit de diverse bijeenkomsten met Heerlense ouderen is naar voren gekomen dat veel ouderen zich met name ’s avonds en bij duisternis onveilig voelen in hun buurt. Dit kan het gevolg zijn van gebrekkige straatverlichting, slecht onderhouden trottoirs of het ontbreken van veilige oversteekplaatsen. Daarnaast geven ouderen aan zich kwetsbaar te voelen in het verkeer, zowel als voetganger, fietser als automobilist. De fysieke veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt, zoals verminderd zicht, gehoor of reactievermogen, kunnen bijdragen aan onzekerheid tijdens deelname aan het verkeer. Het bieden van ondersteuning en voorlichting is daarom van groot belang om ouderen veilig en actief te houden in het verkeer. We zetten in op:

- Verkeersveiligheid: Ouderen zijn vaak kwetsbaarder in het verkeer, zowel als voetganger dan wel als bestuurder van een fiets of auto. Het stimuleren van verkeersveilig gedrag door het aanbieden van opfriscursussen en rijvaardigheidstrainingen voor ouderen kan helpen om hen bewust te maken van de risico’s en hen vaardigheden aan te leren om veilig te blijven deelnemen aan het verkeer.
- Infrastructuur: Wij richten onze openbare ruimte in mede met oog voor ouderen. Dit betekent dat trottoirs breed en goed onderhouden moeten zijn, met verlaagde stoepranden bij oversteekplaatsen en dat de oversteekplaatsen veilig zijn. Tevens voorzien we parken en pleinen van zitbanken en voldoende verlichting en goed toegankelijke wandelpaden en routes. Om dit te realiseren voeren we schouwen uit in iedere wijk, om de kwaliteit en aanwezigheid van voorgenoemde voorzieningen te beoordelen. Ook werken wij aan toegankelijk van openbare gebouwen.

Cybercrime en Digitale Veiligheid

Met de toenemende digitalisering van de samenleving maken steeds meer ouderen gebruik van digitale diensten. Helaas neemt daarmee ook het risico op cybercriminaliteit toe. Cybercrime verwijst naar criminele activiteiten die via internet of digitale middelen worden uitgevoerd. Dit kan variëren van phishing (waarbij slachtoffers worden misleid om persoonlijke informatie te delen), hacking, identiteitsdiefstal, tot online oplichting en fraude. Voor ouderen kan dit extra gevaarlijk zijn omdat ze vaak minder vertrouwd zijn met de nieuwste technologieën en online gevaren, waardoor ze een kwetsbare doelgroep zijn.

Het is essentieel om ouderen te informeren en weerbaar te maken tegen vormen van online fraude, zoals phishing en identiteitsdiefstal. Dit gaan wij realiseren door:

- Voorlichtingscampagnes: We willen in heel Heerlen preventieavonden organiseren, in samenwerking met politie en banken, om ouderen te informeren over de risico's van cybercrime en hen bewust te maken van de gevaren.
- Samenwerkingen met onze welzijnspartner en seniorenverenigingen: De gemeente werkt samen met Buurtteams Heerlen, seniorenverenigingen en andere lokale initiatieven om informatie te verspreiden en bewustzijn rondom cybercrime te creëren.

Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is een zorgwekkend probleem dat steeds meer aandacht vraagt binnen het

ouderenbeleid. Ouderenmishandeling verwijst naar elke vorm van mishandeling of verwaarlozing van oudere mensen door een persoon of instelling van wie zij afhankelijk zijn. Mishandeling kan vele vormen aannemen, waaronder lichamelijk, psychisch, financiële uitbuiting en verwaarlozing, evenals verwaarlozing.

Ouderen zijn vaak afhankelijk van anderen voor zorg, ondersteuning of begeleiding. Deze afhankelijkheidsrelatie kan leiden tot situaties waarin kwetsbaarheid wordt uitgebuit. Ouderenmishandeling vindt vaak plaats in een context van afhankelijkheid, wat de drempel om misstanden te melden aanzienlijk verhoogt. Dit komt vaak voor in huiselijke kring, maar kan ook gebeuren in zorginstellingen of door professionele zorgverleners. Bovendien is ouderenmishandeling vaak onzichtbaar: slachtoffers zwijgen uit angst, schaamte of loyaliteit aan hun misbruikers.

Het aanpakken van ouderenmishandeling sluit nauw aan bij de bredere doelstelling van het landelijke programma Geweld in Afhankelijkheidsrelaties (GIA). Het GIA richt zich op het voorkomen en bestrijden van alle vormen van geweld binnen afhankelijkheidsrelaties, zoals kindermishandeling, huiselijk geweld en ouderenmishandeling. De doelstelling is om deze problematiek vroegtijdig te signaleren, te stoppen en waar mogelijk te voorkomen, met specifieke aandacht voor de positie van kwetsbare groepen zoals ouderen.

Om ouderenmishandeling effectief aan te pakken, zetten wij in Heerlen in op een aantal interventies die aansluiten bij de aanpak vanuit het landelijke programma GIA:

- Voorlichting en bewustwording: een belangrijk onderdeel van preventie is het vergroten van de kennis over ouderenmishandeling bij zowel professionals als het brede publiek. Het is belangrijk dat zorgverleners, familieleden en de ouderen zelf de signalen van ouderenmishandeling herkennen. Trainingen en voorlichtingscampagnes kunnen helpen bij het vergroten van deze bewustwording. Ook wijkteams en vrijwilligers die met ouderen werken, moeten worden toegerust om mishandeling te signaleren.
- Signaleren en melden: vroegtijdige signalering is cruciaal. Dit kan bereikt worden door het versterken van de samenwerking tussen verschillende instanties zoals zorgaanbieders, huisartsen, thuiszorgorganisaties en mantelzorgers. Er moet een laagdrempelig meldpunt komen waar ouderen en betrokkenen terechtkunnen met hun zorgen.
- Ondersteunen van slachtoffers: ouderen die slachtoffer zijn van mishandeling hebben behoefte aan passende ondersteuning en opvang. Dit kan variëren van psychologische hulp tot het regelen van alternatieve zorg- en woonsituaties. Een belangrijk onderdeel hiervan is het bieden van veilige, vertrouwelijke en toegankelijke hulp.
- Training van professionals: professionals in de zorg, welzijn en veiligheid moeten worden getraind om mishandeling te herkennen en er adequaat op te reageren. Trainingen moeten gericht zijn op signalering, het bespreekbaar maken van zorgen en het ondernemen van de juiste stappen binnen het zorg- en veiligheidssysteem.
- Samenwerking en ketenaanpak: een integrale aanpak waarbij zorg-, welzijns- en veiligheidsnetwerken samenwerken, is essentieel om ouderenmishandeling te voorkomen en tegen te gaan. In Heerlen laten wij zorginstellingen, huisartsen, wijkteams, politie en Veilig Thuis daarom nauw samenwerken.



‘ We betrekken ouderen actief en stimuleren participatie ’

3. Boeien

'We bieden een gevarieerd aanbod van activiteiten om ouderen te blijven uitdagen'

Naarmate mensen ouder worden, is het belangrijk dat zij fysiek en mentaal actief blijven om hun gezondheid, vitaliteit en zelfredzaamheid te bevorderen. Middels het Heerlens Ouderen Akkoord streven we ernaar om ouderen een gevarieerd aanbod van activiteiten te bieden die hen uitdagen en stimuleren. Dit aanbod is niet alleen gericht op het verbeteren van hun lichamelijke fitheid, maar ook op het versterken van cognitieve vaardigheden en het bevorderen van sociale betrokkenheid. Door een breed scala aan mogelijkheden aan te bieden, kunnen ouderen kiezen voor wat bij hen past en worden zowel fysiek als mentaal uitgedaagd.

Het aanbieden van een gevarieerd aanbod van activiteiten die ouderen mentaal blijven uitdagen is essentieel om verschillende redenen. Zo kunnen mentaal stimulerende activiteiten het behoud van cognitieve functies ondersteunen, zoals geheugen en probleemoplossend vermogen, met als doel het verminderen van risico's op aandoeningen zoals dementie en depressie. Door deel te nemen aan diverse activiteiten blijven ouderen sociaal actief, wat gevoelens van eenzaamheid en een sociaal isolement vermindert. Zeker omdat eenzaamheid onder ouderen een groot risico vormt voor hun mentale gezondheid.

Als gemeente zetten we ons al actief in om ouderen te boeien en uit te dagen met een gevarieerd aanbod van mentale uitdagingen en sociaal-culturele activiteiten. Dit blijkt uit verschillende programma's en initiatieven binnen de verschillende beleidsterreinen die reeds zijn opgezet en de aankomende jaren worden voortgezet. Daarnaast blijven we in ontwikkeling en zetten we in op vernieuwende programma's. In deze pijler worden verbindingen gemaakt tussen ouderenbeleid, welzijn en cultuur.

De Heerlense Senioren Academie: Een Brug tussen Generaties
Deze academie speelt in op de waardevolle kennis en levenservaring van ouderen, die niet verloren mag gaan, maar juist gedeeld moet worden met andere senioren én jongere generaties. Hierbij wordt een brug geslagen tussen oud en jong, en ouderen onderling waarbij wederzijdse inspiratie en betrokkenheid centraal staan. Het biedt een platform waar ouderen hun expertise en verhalen kunnen overdragen zodat men hiervan kan leren en zich verder kan ontwikkelen. Daarnaast draagt het bij aan maatschappelijke participatie en het verminderen van eenzaamheid onder ouderen.

De ambitie van de Heerlense Senioren Academie is om een laagdrempelige en inspirerende leeromgeving te bieden waarin ouderen hun kennis en kunde op diverse manieren kunnen delen. In de komende periode gaan we de onderstaande mogelijkheden onderzoeken:

- Educatieve samenwerkingen: samenwerkingen met diverse onderwijsinstellingen, van basisscholen tot hoger onderwijs.
- Gastcolleges en workshops: Ouderen met expertise in een bepaald vakgebied geven gastcolleges of workshops.
- Levensverhalen en erfgoed: Verhalen van ouderen worden vastgelegd en gedeeld met jongere generaties via lezingen, podcasts en publicaties.

In de uitvoering onderzoeken we de mogelijke rol van onderstaande partners:

- Buurtteams Heerlen
- Onderwijsinstellingen in het basis-, middelbaar- en hoger onderwijs
- Culturele instellingen
- Zorgpartners

De Heerlense Senioren Academie is hiermee een inspirerend voorbeeld van hoe ouder worden geen einde betekent van actieve deelname aan de samenleving, maar juist een nieuwe fase waarin kennis en ervaring op een waardevolle manier overgedragen kan worden.

Gratis Museumtoegang voor 55-Plussers

In 2023 en 2024 hebben we in het kader van Nationale Ouderendag, de Heerlense musea voor één dag of weekend gratis toegankelijk gesteld voor alle 55-plussers. Door het enorme succes gaan we deze actie de komende jaren continueren. Met deze actie spreken wij onze waardering uit aan al onze ouderen. We vergroten de toegankelijkheid van het bezoek aan musea, door deze gratis aan te bieden: vorig jaar hebben meer dan 1.100 ouderen daarvan gebruik gemaakt. Daarnaast stimuleren we het ondernemen van (sociale) activiteiten buitenshuis. Tevens bieden we ouderen de gelegenheid om in contact te blijven met kunst en cultuur.

"Het was een geslaagd initiatief. Al deze mensen hebben kennis kunnen maken met de geschiedenis van onze stad. Het verhaal van Kasteel Hoensbroek, onze rijke Romeinse geschiedenis, de mijnbouw of de kunstcollectie van Schunck. Daarnaast was het een mooie gelegenheid om elkaar in een interessante omgeving te ontmoeten. Wat mij betreft doen we dit volgend jaar weer!"

Bibliotheekabonnement
Om de toegang tot cultuur verder te stimuleren, biedt de gemeente Heerlen inwoners van 65 jaar of ouder een bibliotheekabonnement aan; er zijn reeds meer dan 3.000 abonnementen afgesloten. De bibliotheek is een plek waar ouderen niet alleen kunnen genieten van een breed scala aan boeken, tijdschriften en digitale media, maar ook deel kunnen nemen aan culturele, educatieve en digitale activiteiten. Van lezingen, taal- of computercursussen tot literaire bijeenkomsten, de bibliotheek is een plek voor kennis, ontmoeting en inspiratie.

Cultureel Aanbod
Heerlen is een stad die bekendstaat om haar rijke culturele aanbod, dat zich uitstrekt over verschillende disciplines, van theater en muziek tot kunst en erfgoed. Dit aanbod moet toegankelijk zijn voor al onze inwoners, inclusief onze oudere bewoners. Het deelnemen aan culturele activiteiten, zoals dansmatinees en voorstellingen voor ouderen in het Parkstad Limburg Theater en waaraan vanuit het ouderenbeleid wordt bijgedragen, heeft een bewezen positief effect op de vitaliteit van ouderen. Daarnaast draagt het bij aan hun integratie in de samenleving. Cultuur verbindt, inspireert en biedt kansen voor ontmoeting en participatie, ongeacht leeftijd.

Naast het bibliotheekaanbod biedt Heerlen een breed scala aan culturele activiteiten, speciaal gericht op ouderen of toegankelijk voor alle leeftijden. Onze culturele instellingen organiseren regelmatig evenementen die aantrekkelijk en laagdrempelig zijn voor ouderen. Zo zijn er bijvoorbeeld speciale voorstellingen, tentoonstellingen en workshops die rekening houden met de behoeften van ouderen en de fysieke toegankelijkheid. Ook ondersteunen we initiatieven die ouderen actief betrekken bij het creatieve proces, zoals toneelgroepen, schildercursussen, zanggroepen en sportprojecten.

Naast grootschalige culturele evenementen zet Heerlen ook in op kleinschalige initiatieven in de wijken. Buurtpunten en andere ontmoetingscentra organiseren regelmatig culturele activiteiten, zoals filmavonden, muziekoptredens of literaire bijeenkomsten, waar ouderen op een laagdrempelige manier aan kunnen deelnemen. Dit sluit aan bij onze bredere visie op ouder worden in Heerlen, waarin ontmoeting en participatie centraal staan.

In ontwikkeling:
- Culturele en creatieve workshops: In samenwerking met culturele instellingen en diverse onderwijsinstellingen, willen we culturele en creatieve workshops aanbieden. Deze initiatieven bieden ouderen de mogelijkheid om hun creativiteit te uiten en hun interesse in kunst en cultuur verder te ontwikkelen.
- Lezingen en educatieve programma's: Naast creatieve workshops willen we dat er meer lezingen en educatieve programma's georganiseerd worden, die ouderen intellectueel uitdagen en hen de kans geven om te blijven leren.

Dementievriendelijke Activiteiten

We zetten in op programma's gericht op het vertragen van cognitieve achteruitgang voor ouderen met lichte cognitieve problemen. We onderzoeken de mogelijkheid van het uitrollen van onderstaande projecten:

- Begeleide museumbezoeken: Samenwerking met onze culturele instellingen om speciale rondleidingen of tentoonstellingen aan te bieden die zijn aangepast voor mensen met dementie. Dit kan bijvoorbeeld een interactieve rondleiding zijn waarbij bezoekers objecten mogen aanraken en er in eenvoudige taal uitleg wordt gegeven. Dit stimuleert de zintuigen en herinnert ouderen aan bekende culturele elementen. Voor de uitvoering zoeken we de samenwerking met studenten van zorg gerelateerde opleidingen.
- Herinneringsworkshops: Activiteiten waarbij ouderen worden aangemoedigd om te praten over herinneringen uit hun jeugd of levenservaringen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van fotoalbums, oude muziek, of nostalgische objecten die gesprekken over het verleden stimuleren.
- Dementievriendelijke wandelroutes: Wandelingen in de natuur of door bekende delen van de stad, waarbij de route duidelijk is aangegeven en speciaal ontworpen is voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Rustpunten en duidelijke signalering maken het gemakkelijk en veilig om samen de omgeving te verkennen.
- Muziektherapie: Muziek kan krachtige emoties en herinneringen oproepen, vooral muziek uit de jongere jaren van ouderen. Begeleide muziektherapie sessies waarin oude liedjes worden gespeeld of ouderen zelf muziek kunnen maken (bijvoorbeeld met eenvoudige instrumenten) kunnen een sterk positief effect hebben.
- Dementievriendelijke bioscoopvoorstellingen: Filmvertoningen met rustige films of klassieke films in een ontspannen sfeer, met gedimde verlichting en met meerdere pauzemomenten. Deze sessies kunnen speciaal gericht zijn op mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Met een gevarieerd cultureel aanbod voor ouderen, inclusief het gratis bibliotheekabonnement voor 65-plussers en dementievriendelijke activiteiten, draagt Heerlen niet alleen bij aan de persoonlijke ontwikkeling van ouderen, maar ook aan een inclusieve en levendige stad. Cultuur maakt deel uit van het DNA van Heerlen, en wij zorgen ervoor zorgen dat onze oudere inwoners hier actief van kunnen blijven genieten, nu en in de toekomst.

4. Bewonen

'We ondersteunen en stimuleren voorzieningen en initiatieven om ouderen zo lang als mogelijk zelfstandig thuis in hun vertrouwde omgeving te laten wonen'

Wonen is een van de belangrijkste pijlers die bijdraagt aan de vitaliteit van ouderen. De wens om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen in een vertrouwde omgeving wordt door de meeste ouderen gedeeld. We richten ons op het creëren van een woonomgeving die ouderen in Heerlen ondersteunt om zelfstandig en comfortabel in hun eigen huis te blijven wonen, zelfs wanneer hun fysieke en cognitieve capaciteiten afnemen. Dit omvat het aanbieden van meer woningbouw voor senioren, passende en innovatieve woonvormen, het verbeteren van de toegankelijkheid van woningen, dementievriendelijkheid, en het bevorderen van een ondersteunende buurtomgeving.

Deze pijler en de hierin genoemde onderwerpen raken meerdere beleidsdomeinen en vormen daarmee een integrale aanpak. Concreet bundelt het ouderenbeleid haar krachten hierin met de beleidsterreinen WMO, Zorg, Wonen en Ruimtelijke Ordening.

Ondersteuning van Zelfstandig Thuis Wonen
Een belangrijk aspect van het zelfstandig thuis blijven wonen is de toegankelijkheid van de woning. Naarmate mensen ouder worden, kunnen hun behoeften veranderen, en moet de woning daarop worden aangepast.

De gemeente Heerlen biedt ondersteuning bij het aanpassen van woningen om deze geschikt te maken voor ouderen. Dit kan onder andere omvatten het installeren van trapliften of douchevoorzieningen. Verder is ook hulp bij de huishouding en thuiszorg onderdeel van, mantelzorgondersteuning, advies over een veilige inrichting, en technologische ondersteuning waarbij wij in de toekomst kijken of noodknoppen, valdetectiesystemen en slimme verlichting in de toekomst kunnen worden gestimuleerd. De toegankelijkheid van de woonomgeving is eveneens van groot belang. Dit omvat het verbeteren van de toegankelijkheid van de openbare ruimte, zoals trottoirs, straten en toegangen tot gebouwen, zodat ouderen zich veilig en zelfstandig kunnen verplaatsen. In deze pijler betrekken wordt hier verder op ingegaan.

Doorstroom Stimuleren
Een veel gehoord geluid van ouderen is dat zij graag willen verhuizen naar een kleinere en meer toegankelijke woning, maar dat er onvoldoende mogelijkheden zijn, zowel in beschikbare woningen als in mogelijke ondersteuning. Dit geluid wordt erkend door de woningcorporaties. Het is dan ook belangrijk om doorstroom op de woningmarkt te stimuleren. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat ouderen worden gestimuleerd om te verhuizen naar passende woningen, zoals seniorenwoningen of appartementen die beter aansluiten bij hun behoefte. Dit bevordert niet alleen de kwaliteit van wonen voor ouderen zelf, maar zorgt er ook voor dat grotere woningen vrijkomen voor jongere gezinnen. Doorstroom kan worden gestimuleerd door een combinatie van maatregelen, zoals het aanbieden van aantrekkelijke woonopties voor ouderen, het wegnemen van financiële of praktische verhuishindernissen. Om deze doorstroom te stimuleren zoeken wij actief de samenwerking met de Heerlense woningcorporaties. Zij hebben een essentiële rol in het beschikbaar stellen van voldoende geschikte woningen, met eventuele zorgvoorzieningen. Ook zetten we samen met Buurtteams Heerlen verhuismaatjes in die ondersteunen bij het helder krijgen van de woningvraag, het aanvragen van regelingen en voorzieningen, en reageren op woningaanbod.

Stimuleren Realisatie meer Levensloopbestendige Woningen
Vanuit het ouderenbeleid ondersteunen we de ambitie dat door de hele stad genoeg levensloopbestendige woningen te realiseren dichtbij voorzieningen, zodat mensen zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen buurt of wijk kunnen blijven wonen. Op basis van wat in een wijk nodig is, kijken we vanuit het Heerlen Woonfundament hiernaar, in combinatie met het Masterplan Ruimte voor Woningbouw. Hierin wordt voldoende differentiatie geboden in woningtypen, niet alle ouderen willen namelijk in een appartement wonen; ook bijvoorbeeld levensloopbestendige grondgebonden patiowoningen met een tuintje zijn gewenst. Een ander belangrijk punt hierbij is betaalbaarheid. Dit doen we in samenspraak met externe partijen zoals private ontwikkelaars en woningcorporaties. Deze ambitie haakt ook in op het beleidsstuk 'Toekomstvisie Wonen, Welzijn en Zorg Parkstad Limburg' welke verder ingaat op de mogelijkheden om deze ambitie te verwezenlijken en waarin ouderen zijn aangemerkt als aandachtsgroep. In dit beleidsstuk is de ambitie opgenomen om levensloopbestendig te bouwen voor alle mensen in Parkstad en dat zij kunnen wonen in een woning die past bij hun (toekomstige) woonbehoefte en inkomen. Uitgangspunt is om zo lang mogelijk verantwoord thuis te wonen, eventueel met zorg en/of ondersteuning.

Dementievriendelijk Wonen
Thuis wonen met dementie betekent voor veel mensen een kans om in hun vertrouwde omgeving te blijven, waar ze zich veilig en geborgen voelen. Voor iemand met dementie is het behoud van routines en herkenbaarheid in de omgeving vaak van groot belang. Het stelt hen in staat om een gevoel van onafhankelijkheid en waardigheid te behouden, ondanks de uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt.

Echter, thuis blijven wonen met dementie vraagt ook om de juiste ondersteuning en aanpassingen. Denk aan goede zorg en begeleiding, vaak met de hulp van mantelzorgers, en de inzet van technologische hulpmiddelen die veiligheid en comfort kunnen bieden. Daarnaast zijn aanpassingen aan de woning, zoals duidelijke bewegwijzering, verlichting en veilige inrichting, essentieel om het risico op desoriëntatie of ongelukken te minimaliseren.

Het zorgen voor een dementievriendelijke omgeving betekent dat we niet alleen focussen op zorg aan huis, maar ook dat de buurt en samenleving betrokken worden. Dit houdt in dat er bewustwording moet zijn bij buren, winkeliers en lokale organisaties over hoe om te gaan met mensen met dementie, zodat zij deel kunnen blijven uitmaken van de gemeenschap. Daarnaast moeten er initiatieven zijn die mantelzorgers ondersteunen, zodat zij niet overbelast raken.

Kortom, een dementievriendelijke gemeente maakt het mogelijk dat mensen met dementie langer thuis kunnen wonen, door aandacht te hebben voor hun unieke behoeften en de juiste ondersteuning te bieden aan zowel hen als hun mantelzorgers. Het is een gezamenlijk streven naar een inclusieve samenleving, waarin iedereen zich welkom en begrepen voelt. Om deze doelen te realiseren pakken wij dit voortvarend op.

' ouderen actief, veilig en met plezier kunnen meedoen. '



Begroting

Voor de uitvoering van het Heerlens Ouderen Akkoord is de begroting vastgesteld tot en met 2028. De benodigde middelen voor de vervolgjaren zullen op een later moment worden geborgd. De voortgang en impact van het akkoord worden tussentijds geëvalueerd, waarbij financiële behoeften en mogelijkheden worden meegenomen.

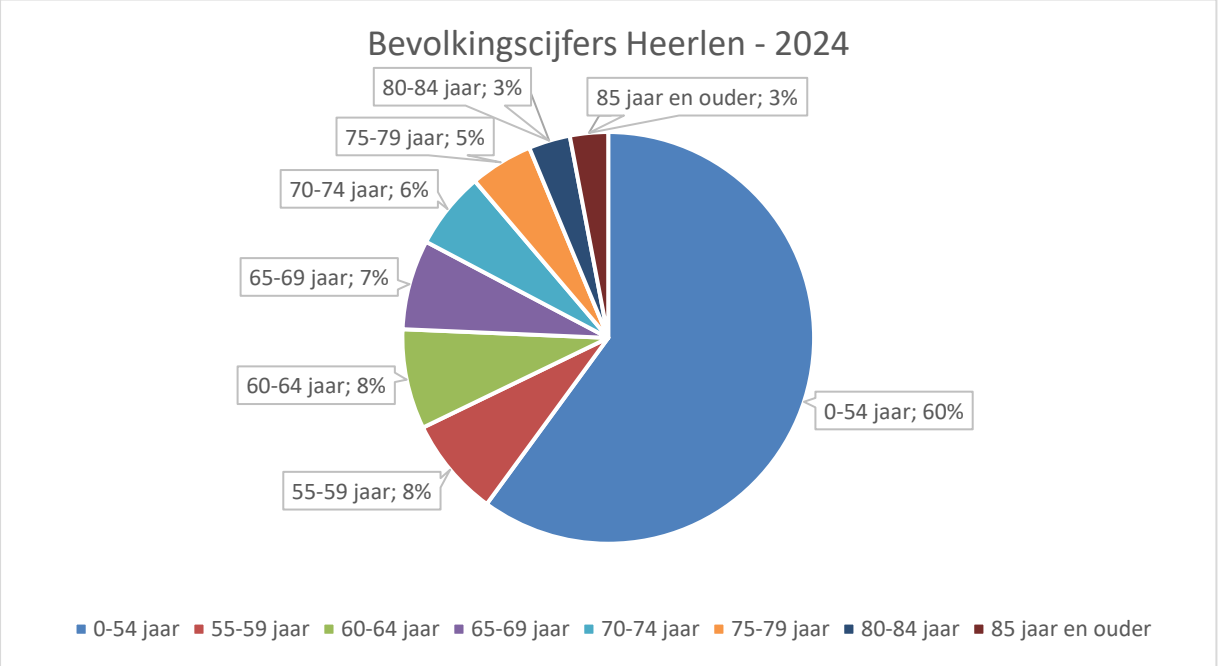
Bijlage 1 Demografie

In dit hoofdstuk bespreken we de demografische gegevens van de oudere inwoners van Heerlen en analyseren we hun spreiding over de verschillende stadsdelen. Dit inzicht is belangrijk om het ouderenbeleid in Heerlen af te stemmen op de specifieke behoeften van deze groeiende bevolkingsgroep en om gerichte maatregelen te kunnen nemen.

Bevolkingssamenstelling in Heerlen

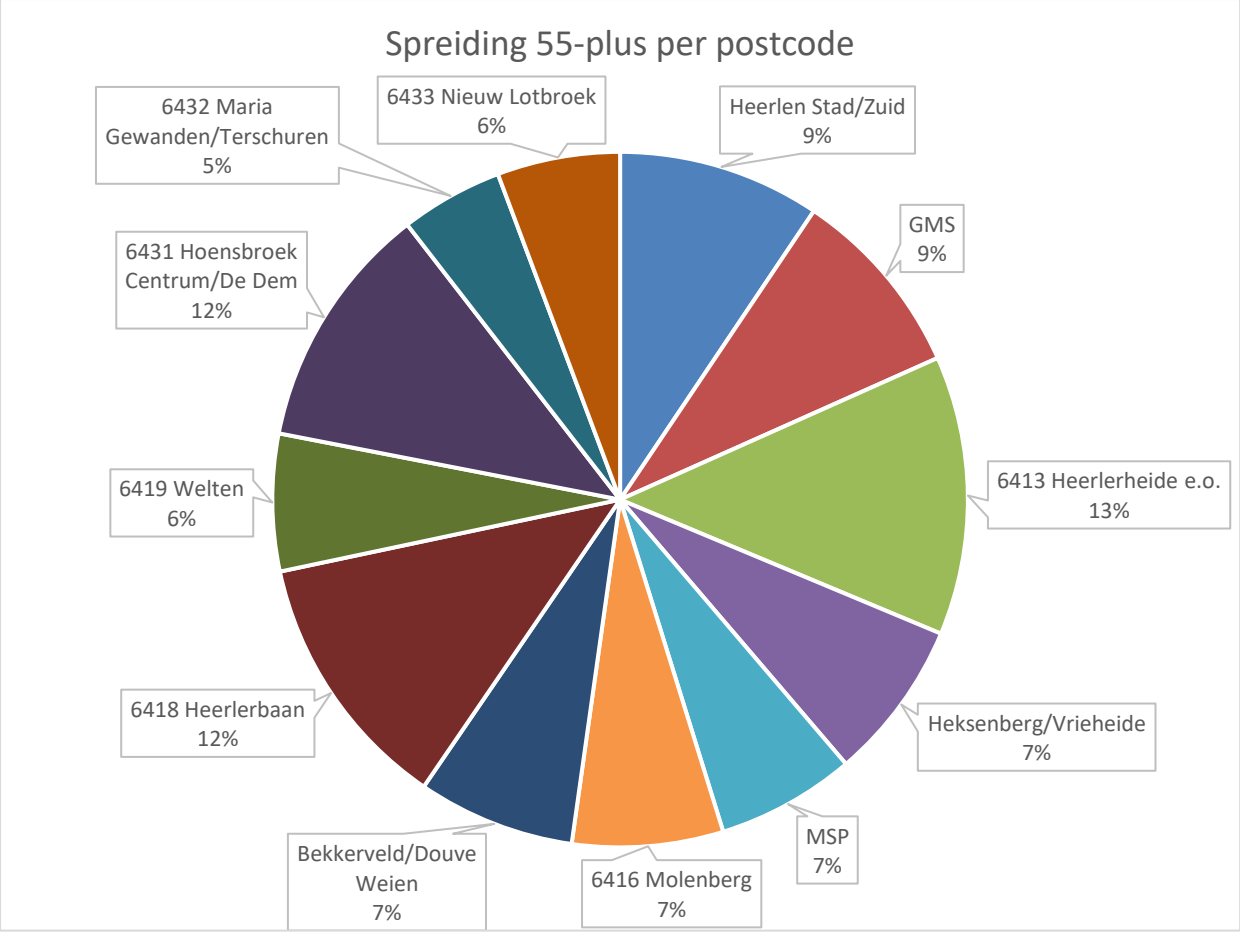
Heerlen telt in totaal 87.461 inwoners. Van deze inwoners is een aanzienlijk deel ouder dan 55 jaar, namelijk 34.941 personen, wat neerkomt op bijna 40% van de totale bevolking. Dit vraagt om specifieke beleidsmaatregelen en voorzieningen die aansluiten bij de behoeften van de 55-plussers, zowel nu als in de toekomst.

De groep 55-plussers omvat mensen in verschillende levensfasen, met uiteenlopende wensen en behoeften. De 75-plussers binnen deze groep vormen een belangrijke subgroep, aangezien zij doorgaans een grotere behoefte hebben aan specifieke zorg en ondersteuning. In Heerlen zijn er 9.810 inwoners die 75 jaar of ouder zijn.



Geografische verspreiding van 55-plussers

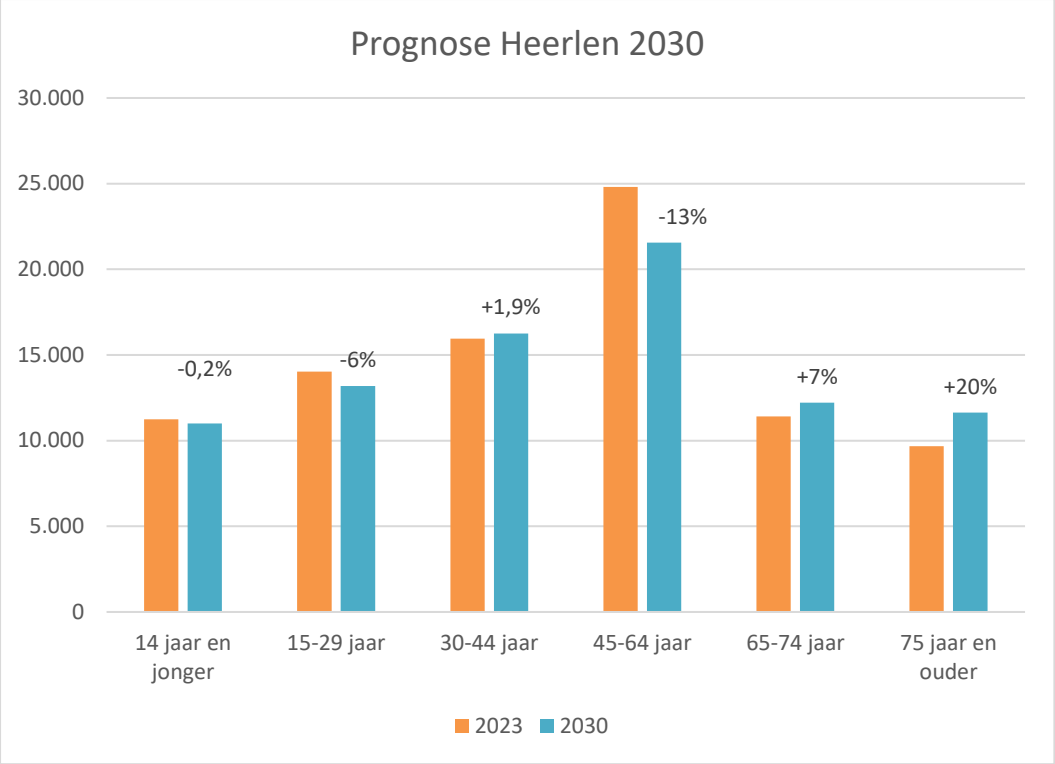
De verdeling van 55-plussers binnen de verschillende wijken van Heerlen laat zien waar de concentraties van ouderen het hoogst zijn. Het merendeel van deze groep woont in Heerlerheide e.o. (13%), Heerlerbaan (12%) en Hoensbroek Centrum/De Dem (12%). Dit betekent dat in deze wijken de voorzieningen en ondersteuning gericht op ouderen extra aandacht verdienen. Door te focussen op de wijken met een hoger percentage ouderen kan Heerlen beter inspelen op de lokale behoeften, gerichte initiatieven ontwikkelen en zorgen voor een evenredige verdeling van middelen en ondersteuning.



Toekomstige ontwikkelingen: Prognose 2030

In 2030 wordt een duidelijke demografische verschuiving verwacht binnen de ouderenpopulatie van Heerlen. De leeftijdsgroep van 45 tot 64 jaar zal naar verwachting met 13% afnemen. Tegelijkertijd stijgt de groep van 65 tot 74 jaar naar verwachting met 7%, en de groep van 75 jaar en ouder met maar liefst 20%. Deze cijfers wijzen op een sterke toename in de oudste leeftijdscategorieën, waardoor de vraag naar zorg, aangepaste woonomgevingen en specifieke ondersteuningsinitiatieven naar verwachting zal toenemen.

Deze prognose onderstreept de noodzaak voor proactieve beleidsmaatregelen. De groei van de 75-plussers betekent dat Heerlen te maken krijgt met een toenemende vraag naar ouderenzorg en ondersteunende diensten, terwijl de daling in de groep van 45 tot 64 jaar erop wijst dat er mogelijk minder werkende volwassenen zijn om een ondersteunende rol te vervullen voor deze oudere generatie. Dit biedt zowel uitdagingen als kansen om in Heerlen een ondersteunende infrastructuur op te bouwen die ouderen helpt om zo lang mogelijk zelfstandig en veilig te blijven wonen.



Toekomstig beleid

De demografische trends in Heerlen tonen aan dat de stad te maken krijgt met een ouder wordende bevolking, waarbij vooral de groep van 75 jaar en ouder sterk groeit. De verwachte stijging van de 65-plussers en vooral de 75-plussers vraagt om een toekomstgericht ouderenbeleid waarin extra aandacht wordt besteed aan woonaanpassingen, zorgvoorzieningen, veiligheid en sociale ondersteuning.

Inwoners in de leeftijdscategorie 45 tot 64 jaar, die momenteel de grootste groep mantelzorgers en vrijwilligers vormen, zullen afnemen. Dit vraagt om gerichte acties om jongere generaties te betrekken bij het ondersteunen van de oudere inwoners van Heerlen. Daarnaast is het werven en ondersteunen van vrijwilligers een belangrijk speerpunt om deze veranderende bevolkingssamenstelling op te vangen.