

Beleidsnota voor vitale ouderen 2016-2018



Op de omslag ziet u foto's van bekende ouderen die tot op hoge leeftijd hun talenten inzetten:

Links boven: Leonard Cohen, 81-jarige zanger uit Canada die op 79-jarige leeftijd een wereldtoernee heeft gedaan.

Rechts boven: Winifred Pristell, een 76-jarige gewichtshefster die op 68-jarige leeftijd een wereldrecord vestigde in de leeftijdscategorie senioren.

Links onder: Betty White, een 93-jarige actrice die in april 2015 een Emmy Award voor haar hele oeuvre heeft ontvangen. Op 90-jarige leeftijd presenteerde ze de Amerikaanse versie van het programma 'Benidorm bastards' en momenteel acteert ze nog in een tv-serie.

Rechts onder: Martti Oiva Kalevi Ahtisaari, een 78-jarige diplomaat en ex-president van Finland. Hij heeft op 70-jarige leeftijd de Nobelprijs voor de Vrede gewonnen. Hij maakt deel uit van The Elders, een denktank van prominente 55+-ers die nadenken over oplossingen voor globale problemen zoals aids, gewapende conflicten en armoede.

INHOUD

	PAG
EEN WERELD VAN VERSCHIL...	5
HOOFDSTUK 1 INLEIDING	6
1.1 Aanleiding en afbakening	6
1.2 Functie	7
1.3 Leeswijzer	8
HOOFDSTUK 2 NU EN STRAKS	9
2.1 Demografische ontwikkelingen	9
2.2 Maatschappelijke ontwikkelingen	10
2.2 Waarvoor we staan	12
2.3 Waarvoor we gaan	12
HOOFDSTUK 3 DE STEM VAN DE OUDERE	13
3.1 De Seniorenmonitor 2015	13
3.2 In gesprek met de wijken	16
3.3 Actiepunten	17
HOOFDSTUK 4 WONEN	18
3.1 Levensbestendige woningen en wijken	18
3.2 Agenda 22 - Heerlen Inclusieve Stad	18
3.3 Actiepunten	18
HOOFDSTUK 5 GEZONDHEID	20
4.1 Het belang van gezonde voeding en beweging	20
4.2 Actiepunten	21
HOOFDSTUK 6 PARTICIPATIE	22
5.1 Sociale netwerken	22
5.2 Vrijwilligerswerk en mantelzorg	23

5.3	Een bijzondere doelgroep: Roze ouderen	23
5.5	Actiepunten	21
HOOFDSTUK 7	ORGANISATIE EN FINANCIËN	26
7.1	Rolverdeling	26
7.2	Budgetten	26
HOOFDSTUK 8	SAMENVATTING	27

EEN WERELD VAN VERSCHIL...

Dé oudere bestaat niet. De diversiteit in vitaliteit, opvattingen, wensen en gedragingen van ouderen is even groot als die van jongere mensen. Bovendien hebben we te maken met een heel grote leeftijdsspanne, van vijftigers tot mensen die de honderd zijn gepasseerd.

We begrijpen dat niet iedere 55-plusser zich aangesproken voelt door de term *oudere*. Bureau Vijftig¹ heeft in 2014 aan 7.000 mensen van boven de vijftig gevraagd hoe zij genoemd wilden worden. Daaruit bleek dat de oudere medemens niet eenduidig is als het gaat om hoe men aangesproken wil worden. Deze ambiguïteit bleek ook in de gesprekken die we in de wijken gevoerd hebben. Zo bleek men in één wijk veel moeite te hebben met het woord *oudere*, in de andere wijken gaf men aan daar geen bezwaar tegen te hebben. Ten behoeve van de leesbaarheid van deze nota en omdat deze nota de grondslag gaat vormen van het gemeentelijk ouderenbeleid, kiezen we er in deze nota voor om van *ouderen* te spreken, zonder een negatieve waarde aan het woord te willen verbinden of zonder een oordeel te willen geven over hoe oud iemand zich voelt.

Ouderen zijn vitaler, beter opgeleid en zelfredzamer dan hun leeftijdsgenoten in het verleden waren. Ook willen ze nadrukkelijk zelf de regie over hun leven blijven voeren. Ze willen mee blijven doen met de samenleving. Ouderen zijn de laatste decennia vermogender geworden en willen na hun pensionering nog van alles ondernemen. Deze groep mensen is heel kostbaar voor onze samenleving. Zij hebben veel kennis en ervaring te bieden aan de stad en hun levenswijsheid is zeer waardevol. Ze vormen de kern van hun vereniging, zetten zich als vrijwilliger in voor hun wijk, zijn mantelzorger of passen op de kleinkinderen. Bovendien: zo lang mogelijk je kennis en ervaring inzetten voor de samenleving is de beste manier om vitaal te blijven. Heerlen wil haar ouderen koesteren. Te veel van hun talenten blijven onbenut, vaak vanwege beeldvorming zowel bij de oudere als bij de samenleving. Het is de kunst als stad de talenten van inwoners zo goed mogelijk in te zetten. Ouder worden moet niet langer als een probleem worden gezien, maar als een waardevolle levensfase.

¹ <http://www.bureauvijftig.nl/nl/hoe-mag-ik-oudere-mensen-noemen>

Hoofdstuk 1 Inleiding

1.1 Aanleiding en afbakening

Aanleiding

De Heerlense bevolking vergrijst, sneller dan het landelijke gemiddelde. Omdat in 2003 geconstateerd werd dat de Heerlense oudere minder vermogend, minder mobiel en minder zelfredzaam is (en daardoor kwetsbaarder) werd een ouderennota opgesteld.

In de kadernota integraal ouderenbeleid van 2003 werden een drietal te volgen sporen in het beleid geïntroduceerd:

1. Beeldvorming.
2. Maatschappelijke participatie.
3. Spreiding en samenhang tussen voorzieningen.

Rode lijn door het gehele ouderenbeleid sedert 2003 is het verbeteren van de zelfredzaamheid en de maatschappelijke participatie van 55-plussers, onder andere door middel van het bieden van aanbodgerichte hulp door de gemeente en onze welzijnsorganisaties, door het subsidiëren van ouderenorganisaties en door het starten van het bewustwordingsproject 'Zilveren Kracht'.

De visie op ouderen en de uitgangspunten voor het beleid zoals geformuleerd in de kadernota ouderen uit 2003 zijn nog steeds actueel. Nog steeds valt er veel te verbeteren aan de beeldvorming over ouder worden, zowel onder ouderen als onder de rest van de samenleving. De toegenomen vergrijzing, de verhoogde pensioenleeftijd, de decentralisatie van de AWBZ en de opkomst van de participatiesamenleving maken het echter nodig het huidige ouderenbeleid onder de loep te nemen en aan te passen aan de ontwikkelingen van deze tijd. Zo is er in het kader van de decentralisatie van de AWBZ veel nagedacht over de samenhang tussen voorzieningen en de gewenste nauwe samenwerking tussen allerlei organisaties.

Afbakening

Deze nota heeft betrekking op het beleid voor vitale 55-plussers. Iemand is vitaal als hij² zelfstandig kan functioneren en participeren in de maatschappij, gezond is en voldoende inkomen heeft om in het levensonderhoud en het onderhouden van sociale contacten te kunnen voldoen.

We hopen dat de Heerlense ouderen zich herkennen in en aangesproken voelen door deze nota. Het schrijven van een nota voor een doelgroep die zo

² Waar in de nota *hij/zijn* staat moet ook *zij/haar* gelezen worden.

gedifferentieerd is, is niet eenvoudig. Vanuit het standpunt dat de senior zelf goed weet wat belangrijk voor hem of haar is, is besloten de informatie vooral te halen bij de doelgroep zelf en niet om de nota vanachter het bureau te ontwikkelen. Het halen van de informatie is gebeurd op een aantal manieren:

- Er hebben in acht wijken waar veel ouderen wonen bijeenkomsten plaatsgevonden met ouderen en professionals in de wijken. Op deze manier zijn meer dan 200 mensen met elkaar in overleg gegaan over wat de speerpunten van het gemeentelijk ouderenbeleid zouden moeten zijn.
- Er is aan 3300 inwoners die ouder zijn dan 55 jaar een enquête gestuurd. De helft van de personen heeft deze ingevuld en teruggestuurd. De conclusies zijn verwoord in de Seniorenmonitor 2015 en hebben een basis gelegd voor een aantal actiepunten voor de toekomst.
- Er is gesproken met vertegenwoordigers van ouderenorganisaties, de Adviesraad MO en buurtstichtingen.

In de nota van 2003 is er gekozen voor een leeftijdsgrens van 55 jaar. Ook in deze nota is daarvoor gekozen. Niet omdat mensen vanaf 55 jaar 'oud zijn', maar omdat tijdige bewustwording ten aanzien van zaken als gezondheid, wonen en participeren cruciaal is voor een vitaal en prettig leven op latere leeftijd. Het voorkomen van problemen is immers te verkiezen boven het moeten proberen ze op te lossen.

Deze nota gaat grotendeels niet over kwetsbare ouderen. Wat de gemeente Heerlen kan betekenen voor de mensen met een zorgvraag, staat al verwoord in het Beleidsplan WMO. Een groot deel van de ouderen is (nog) niet kwetsbaar, ze zijn actief en voelen zich goed. Wij vinden het een gedeelde taak van de ouderen zelf, de overheid en de maatschappij om zo lang mogelijk vitaal te blijven, zodat de regie over het eigen leven behouden wordt. De gemeente Heerlen wil daarbij ondersteunen. Daarom gaat deze nota vooral over het voorkomen van kwetsbaarheid.

1.2 Functie

Deze nota heeft als doel de beleidsdoelstellingen ten aanzien van vitaal ouder worden vast te leggen voor de periode 2016-2018. Wij geven hierin aan op welke terreinen de gemeente Heerlen een rol wil en kan spelen, en welke concrete acties wij in de komende drie jaren willen gaan ondernemen.

Deze nota vormt voor het onderdeel ouderenbeleid de basis voor de programmabegroting die jaarlijks door de gemeenteraad wordt vastgesteld. Het ouderenbeleid is versnipperd over diverse gemeentelijke programma's, zoals de kernthema's *Ouderen, Welzijn en Zorg, Ruimtelijke Ordening* en *Leefomgeving*. Aan de hand van deze beleidsnota bepaalt de gemeenteraad de richting van het beleid en vraagt het aan het college van burgemeester en wethouders om het beleid voor vitale ouderen uit te voeren. Deze nota gaat vooral in op wat de komende jaren

wordt gerealiseerd, zonder dat er gedetailleerd op de uitvoering wordt ingegaan. De details worden te zijner tijd in de afspraken met de benodigde partijen bepaald.

1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 van deze nota kijken we naar het ouderenbeleid tot nu toe. We staan stil bij de demografische en maatschappelijke ontwikkelingen in Heerlen en Nederland en bij het algemeen sociale beleid van de gemeente Heerlen.

Centrale vraag: Waar staan we vandaag en waar gaan we naartoe?

In hoofdstuk 3 kunt u de samenvattingen lezen van de Seniorenmonitor 2015 (een onder 55-plussers gehouden enquête over hun situatie en behoeften) en van de wijkgesprekken.

Centrale vragen: Hoe ervaart de senior zijn leven in Heerlen en wat heeft hij nodig om zo vitaal mogelijk te blijven?

In hoofdstuk 4 wordt ingegaan op het eerste speerpunt van deze nota: wonen. We bespreken levensbestendige woningen en wijken en kijken naar de beleidsrichting Heerlen Inclusieve Stad die zegt dat er bij de beleidsvorming rekening gehouden moet worden met mensen met een beperking, zodat zij naar vermogen mee kunnen blijven doen met onze samenleving.

Centrale vraag: Hoe zorgen we ervoor dat mensen zo zelfstandig en prettig mogelijk in hun eigen omgeving oud kunnen worden?

Hoofdstuk 5 handelt over gezondheid. Er wordt gesproken over de cruciale rol die beweging en gezonde voeding spelen in het voorkomen van lichamelijke gebreken en dementie. Ook kijken we naar veiligheid in en om het huis.

Centrale vraag: hoe kunnen we ouderen stimuleren om overgewicht te voorkomen en voldoende te blijven bewegen?

In hoofdstuk 6 gaat het over actieve en passieve participatie en over het belang van een sociaal netwerk. Ook gaan we in op een bijzondere groep ouderen, de 'roze ouderen'.

Centrale vraag: hoe kan de gemeente ouderen zodanig faciliteren dat zij elkaar kunnen ontmoeten?

In hoofdstuk 7 is de financiële paragraaf opgenomen.

Hoofdstuk 8 bevat een samenvatting van de actiepunten, waarbij per actiepunt aangegeven wordt wie de actoren zijn, wat het tijdspad is en hoeveel de uitvoering van het actiepunt kost.

Hoofdstuk 2 Nu en straks

2.1 Demografische ontwikkelingen

In Nederland zal het aantal ouderen blijven stijgen tot 2041³. De komende jaren zal vooral de groep 65-79-jarigen sterk stijgen en vanaf 2025 neemt de groep 80-plussers het sterkst toe in Nederland (dit wordt de dubbele vergrijzing genoemd). De belangrijkste oorzaak voor de sterk toenemende vergrijzing is de zogeheten 'babyboomgeneratie' van 1946-1970 die sinds 2011 de leeftijd van 65 jaar begint te passeren. De toename van de levensverwachting is ook een reden voor de toename van het aantal ouderen.

In de nota van 2003 werd al geconstateerd dat ook Heerlen zeer vergriest is, sterker zelfs dan de rest van Nederland. De gemeente volgt hiermee de trend die ook bij andere gemeenten in Zuid-Limburg waar te nemen is. Deze vergrijzing neemt verder toe: in 2001 was 28% van de Heerlense bevolking 55 jaar of ouder, in 2015 was dit percentage al opgelopen tot 35,9% van de bevolking⁴ (Nederland: 17,5%). Ruim 9,5% van de Heerlense bevolking is ouder dan 75 jaar. De stijging van het aantal 55+-ers houdt in Heerlen naar verwachting aan tot 2029. De stijging van het aantal 80-plussers zal de landelijke trend volgen.

Inwoners Heerlen 2015	
55-59 jaar	6971
60-64 jaar	6259
65-69 jaar	5681
70-74 jaar	4388
75-79 jaar	3411
80-84 jaar	2709
85-89 jaar	1570
90-94 jaar	645
95-99 jaar	111
100+ jaar	6
Totaal	31751

De meeste Heerlense ouderen wonen in Heerlen-Centrum, Hoensbroek De Dem en Passart. De minste ouderen wonen in Zeswegen-Nieuw Husken, Eikenderveld en Bekkerveld-Aarveld⁵.

³ CBS Bevolkingsprognose

⁴ Gemeentelijke basisadministratie

⁵ Parkstad Monitor 2015

Inwoners 55+ in de wijken	55-59 jaar	60-64 jaar	65 jaar+	Totaal
H 10 Maria Gewanden-Terschuren	396	386	734	1516
H 11 Mariarade	314	266	757	1337
H 12 Hoensbroek-De Dem	526	556	1731	2813
H 13 Nieuw Lotbroek	375	331	847	1553
H 20 Vrieheide-De Stack	406	394	834	1634
H 21 Heerlerheide-Passart	403	353	1538	2294
H 22 Heksenberg	247	217	611	1075
H 24 Rennemig-Beersdal	454	325	628	1407
H 30 Zeswegen-Nieuw Husken	319	222	332	873
H 31 Grasbroek-Musschemig-Schandelen	380	331	938	1649
H 32 Meezenbroek-Schaesbergv.-Palemig	462	417	1139	2018
H 33 Heerlen-Centrum	321	325	1551	2197
H 34 Eikenderveld	203	157	465	825
H 36 Welten-Benzenrade	354	323	1304	1981
H 37 Bekkerveld-Aarveld	213	165	497	875
H 38 Caumerveld-Douve Weien	446	426	1146	2018
H 39 Molenberg	307	304	1157	1768
H 40 Heerlerbaan-Centrum	343	337	1304	1984
H 41 Heerlerbaan-Schil	469	406	944	1819

2.2 Maatschappelijke ontwikkelingen

Het leven in Nederland is snel veranderd de afgelopen jaren. Er hebben grote wijzigingen plaatsgevonden in het sociale zekerheidsstelsel, de pensioenleeftijd stijgt en de samenleving raakt steeds meer gedigitaliseerd. Voorzieningen zoals postagentschappen, supermarkten en pinautomaten verdwijnen uit kleine kernen. Deze veranderingen hebben een grote invloed op het leven van burgers en vooral ouderen worden hierdoor geraakt.

Ontwikkelingen op het gebied van het sociaal beleid

Zowel het landelijke als het Heerlense sociale beleid is het afgelopen decennium steeds meer gericht op participatie en zelfredzaamheid in deze samenleving. De komst van de WMO in 2007 heeft dat beleid onderstreept. De decentralisatie van de zorg zet deze ontwikkeling versnelt door. De gemeente krijgt steeds meer verantwoordelijkheden maar ook steeds minder budget, waardoor er nog meer aanspraak gemaakt moet worden op de eigen kracht van burgers. Niet iedereen kan zomaar meer geholpen worden.

De decentralisatie van de Wet werken naar vermogen, de jeugdzorg en de overgang van de begeleiding van de AWBZ naar de WMO levert de gemeente kansen zaken efficiënter aan te pakken en burgers in hun eigen kracht te versterken. De decentralisaties hebben betrekking op voorzieningen voor kwetsbare burgers die vaak een complexe problematiek hebben op meerdere fronten. Dit geldt voor een aanzienlijk deel van de ouderen. Zij zullen geraakt worden door met name de

overgang van de een deel van de zorg van de AWBZ naar de WMO. De uitgangspunten van het brede sociale beleid van de gemeente Heerlen worden, mede vanwege de decentralisaties, de komende jaren toegespitst op het bieden van een kader aan de burger waarbinnen iedereen naar vermogen zoveel mogelijk in zijn leefomgeving kan meedoen. Dit betekent dat er niet meer als vanzelfsprekend gezorgd wordt voor de burger, maar dat er een omgeving geschapen wordt waarin de burger zo veel mogelijk voor zichzelf kan zorgen of waarin er hulp wordt gevraagd aan het sociale netwerk van de burger. De uitgangspunten van het ouderenbeleid, namelijk het langer in de eigen woning blijven wonen, het maatschappelijk participeren en zo lang mogelijk vitaal blijven, sluiten aan bij dit algemeen sociale beleid. Het prikkelt mensen gebruik te maken van hun talenten en te ervaren dat ze iets waardevols bij te dragen hebben aan hun wijk of stad of elkaar te helpen en van onze samenleving weer een 'samen'leving te maken.

Het college is het met het rijk eens dat de samenleving een grote verantwoordelijkheid voor haar ouderen heeft, maar constateert dat de ontwikkelingen erg snel zijn gegaan en vraagt zich af of de samenleving er al klaar voor was om een zo grote omslag in denken en doen te kunnen maken. Er moeten daarom mogelijkheden blijven bestaan om mensen te helpen die deze verantwoordelijkheid niet zelf kunnen dragen. Heerlen is een sociale stad en wil dit ook blijven. Mensen die niet meer het vermogen hebben zichzelf te redden en ook niet meer terug kunnen vallen op hun omgeving, zullen geholpen worden.

Opschuiven pensioenleeftijd

De landelijke overheid wil dat mensen meer en langer doorwerken. De pensioenleeftijd verschuift van 65 in 2013 naar 67 jaar in 2021. Daarna wordt de AOW-leeftijd gekoppeld aan de levensverwachting en zal de pensioenleeftijd naar verwachting verder stijgen. Vervroegd uitreden is een uitzondering geworden. Hierdoor krijgen ouderen minder vrije tijd om bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te doen, mantelzorger te zijn of op hun kleinkinderen te passen, terwijl de participatiemaatschappij dat wel van mensen gaat vragen. De babyboomgeneratie wordt steeds meer een sandwichgeneratie: ze hebben de zorgen voor de generatie voor en de generatie na hen. Langer doorwerken kan bijdragen aan de vitaliteit, maar we moeten er met zijn allen voor waken dat mensen niet te zwaar belast worden.

Digitalisering van de samenleving

De samenleving digitaliseert snel. Steeds meer ouderen gebruiken internet en dat schept mogelijkheden ze te bereiken en informeren. Er is echter ook een grote groep ouderen die niets kan met multimedia, zij moeten door menselijk contact de weg gewezen krijgen. Het blijft dus belangrijk dat belangrijke informatie ook op andere manieren beschikbaar blijft.

2.3 Waarvoor we staan

Vaak concentreert berichtgeving over ouderen zich op het problematische deel van het ouder worden. Zo wordt vergrijzing als een probleem gezien. Ouder worden wordt vaak geassocieerd met stereotype kenmerken als uitgerangeerd raken, traag worden, ziek worden. Oud worden staat dan gelijk aan hulp- en zorgbehoevend worden, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Er is al geconstateerd dat ouderen geen homogene groep vormen en het is jammer dat de beeldvorming over ouderen uitgaat van het generaliserende beeld van een zwakke oudere. Er zijn genoeg vitale 55-plussers die het tegendeel bewijzen.

Heerlen vindt het belangrijk dat ouderen betrokken worden en blijven bij de samenleving, zodat de negatieve beeldvorming verandert. Ook moeten ouderen zich meer bewust worden van het belang van hun talenten, hun kennis en kunde. Ze moeten niet langer het gevoel hebben dat ze er niet meer toe doen en de samenleving moet ouderen op waarde gaan leren schatten.

2.4 Waarvoor we gaan

De afgelopen jaren heeft de gemeente Heerlen via het ondersteunen van ouderenorganisaties, programma's als Meer Bewegen voor Ouderen en het project Zilveren Kracht uitwerking gegeven aan haar ouderenbeleid.

Om de doelgroep zo vitaal mogelijk te houden, zodat zij de regie over het eigen leven behouden en met hun kennis en ervaring kunnen bijdragen aan de maatschappij, wil de gemeente de vitale ouderen ondersteunen met een aantal nieuwe voorzieningen. Met een actief beleid voor vitale ouderen willen wij bijdragen aan het verhogen van de zelfredzaamheid. Ook voor minder vitale ouderen richten wij ons op het verhogen van de zelfredzaamheid waar dat mogelijk is, maar zullen wij ook zorgen voor een vangnet waar dat nodig is. In het kader van de Wmo is de gemeente zich nadrukkelijker gaan bemoeien met minder vitale doelgroepen. De vitale inwoners worden meer op hun eigen regiemogelijkheden aangesproken.

We willen meer verbindingen leggen tussen ouderen onderling en tussen ouderen en de rest van de maatschappij zodat mensen elkaar leren kennen. We willen dat er in de inrichting van de fysieke omgeving rekening gehouden wordt met ouderen, zodat zij zo lang mogelijk in staat worden gesteld in hun eigen omgeving te blijven wonen en functioneren. Ook willen wij ouderen bewust maken van de gevolgen die overgewicht en weinig beweging met zich meebrengen, niet alleen lichamelijk maar vooral ook geestelijk.

We beseffen dat onze wensen niet van vandaag op morgen te realiseren zijn en misschien wel nooit helemaal, maar via de in deze nota genoemde actiepunten willen we in de periode 2016-2018 een stevige basis leggen voor de toekomst.

Hoofdstuk 3 De stem van de oudere

3.1 De Seniorenmonitor 2015

De doelstelling van de Seniorenmonitor 2015 is om inzicht te verkrijgen in de situatie en de behoeften van 55-plussers, zodat deze inzichten de basis kunnen vormen voor het beleid in de periode 2016-2018. De actiepunten die voortkomen uit de Seniorenmonitor staan vermeld bij de drie kernthema's: wonen, gezondheid en participatie. De Seniorenmonitor betreft een nulmeting, in 2018 wordt er weer een monitor opgesteld, zodat de effecten van het beleid gemeten kunnen worden.

Hieronder vindt u een samenvatting van de Seniorenmonitor 2015.

Demografische kenmerken

Ruim 1 op de 3 inwoners behoort in 2015 tot de 55-plussers, en 1 op de 5 tot de 65-plussers. Geprognoseerd wordt dat het aandeel 55- en 65-plussers in 2040 gestegen is tot resp. 46% en 34%.

Heerlense ouderen wonen verspreid over de stad. De meeste ouderen wonen in Hoensbroek-De Dem, Heerlerheide-Passart, Heerlen-Centrum, Meezenbroek-Schaesbergerveld-Palemig, Caumerveld-Douve Weien, Welten-Benzenrade, Heerlerbaan-Centrum en Heerlerbaan-Schil.

De buurten Welten-Benzenrade en Heerlerbaan-Centrum zijn het meest vergrijsd: hier woont het grootste aandeel ouderen van de totale bevolking. Dit is grotendeels toe te schrijven aan de concentratie van intramurale instellingen. Het leeuwendeel van de ouderen woont zelfstandig: slechts 3% van hen woont intramuraal. Onder de 75-plussers is dit aandeel 8%. De buurten met relatief gezien de meeste niet zelfstandig wonende ouderen zijn: Molenberg en Welten-Benzenrade.

Woon- en leefomgeving

Twee derde van de zelfstandig wonende ouderen woont in een rijwoning, twee-onder-een-kap of vrijstaande woning. Circa een kwart woont in een appartement, en 6% in een seniorenwoning. Naarmate ouderen ouder worden verandert ook het woontype waarin ze wonen. De groep 65-plussers woont in verhouding tot de 55-64-jarigen vaker in een appartement of seniorenwoning (resp. 41% en 17%). In het algemeen zijn Heerlense ouderen tevreden over hun woning: ze waarderen deze met een 7,6.

Voor het realiseren van de doelstelling om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen is het een vereiste dat de woning geschikt is. Eén op de zes ouderen geeft aan dat de huidige woning niet geschikt is, terwijl 8 op de 10 aangeven dat deze reeds geschikt is dan wel geschikt te maken is. Vooral de toegankelijkheid van ruimten vanwege verschillende verdiepingen wordt als meest frequent obstakel genoemd om (in de nabije toekomst) in de woning te kunnen blijven wonen (75%).

Naarmate men ouder wordt, is de huidige woning vaker al geschikt. De geschiktheid van de woning hangt, naast de leeftijd, ook af van het feit of het een koop- of een huurwoning betreft. De meerderheid van de personen die in een huurwoning wonen (60%) geeft aan dat hun woning reeds geschikt is t.o.v. 30% van de personen die in een koopwoning wonen. Een derde van de ouderen geeft aan dat ze reeds aanpassingen aan hun woning gedaan hebben om in hun toekomstige woonbehoefte te kunnen voorzien.

De bereidheid om zelf een financiële bijdrage te leveren aan de (toekomstige) woningaanpassing is bij de meerderheid aanwezig, mits de bijdrage niet te hoog is.

Gezondheid en vitaliteit

Heerlense ouderen zijn over het algemeen tevreden over hun gezondheid: twee derde ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed of uitstekend. Ook voelen ouderen zich in het algemeen fit: fitheid wordt gemiddeld met een 6,6 beoordeeld. In 2015 voldoen ruim 4 op de 10 Heerlense 55-plussers aan de norm Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en 21% voldoet aan de fitnorm. In totaal voldoet de helft van de 55-plussers aan één van deze twee normen en voldoet daarmee aan de combinorm. Heerlense ouderen scoren in vergelijking met landelijke cijfers iets slechter op de NNGB en de combinorm. Daarentegen scoren ze relatief beter op de fitnorm.

De lichamelijke gezondheid wordt minder goed gewaardeerd: bijna de helft van de 55-plussers heeft een beperking of chronische aandoening. Niet iedereen ervaart hierdoor beperkingen in het dagelijkse leven: één op de drie ervaart beperkingen, met name bij het verrichten van huishoudelijke taken.

Maatschappelijke participatie en sociaal netwerk

De helft van de 55 t/m 64-jarigen verricht betaalde arbeid van 12 uur of meer per week, terwijl dit onder de 65-plussers conform verwachting slechts een fractie (6%) is. Binnen de leeftijdsgroep 65 t/m 74 jaar verricht 2% betaalde arbeid van 12 uur of meer per week.

Naast betaalde werkzaamheden, verrichten ouderen frequent onbetaald werk: Een kwart van de Heerlense ouderen van 55 jaar en ouder verricht *momenteel* vrijwilligerswerk, terwijl bijna een derde dit in de *afgelopen 12 maanden* gedaan heeft. Vooral ouderen in de leeftijd van 55 t/m 74 jaar verrichten vrijwilligerswerk (ca. 30%). Bijna driekwart van de vrijwilligers doet dit 1 keer per week of vaker. Van de 55-plussers die nog geen vrijwilliger zijn geeft 12% aan dat ze dit wel zouden willen. Hierbij gaat het vooral om de 55 t/m 74-jarigen.

Personen die momenteel (nog) geen vrijwilligerswerk verrichten en dit ook niet van plan zijn om in de toekomst te gaan doen geven hiervoor als voornaamste reden aan dat zij fysiek niet in staat te zijn om vrijwilligerswerk te verrichten.

Mantelzorg wordt naast vrijwilligerswerk *nóg* frequenter verricht: één op de drie ouderen verricht mantelzorg. Circa de helft van de personen doet dit minimaal één keer per week. Daarnaast ontvangt 17% van de ouderen mantelzorg.

Wat betreft leefstijl sport de helft van de ouderen eens per maand of vaker, wat niet afwijkt van het Heerlense gemiddelde. Ten opzichte van landelijke referentiecijfers sporten Heerlense 65-plussers minder frequent. Persoonlijke redenen, vooral medische redenen, worden als meest voorkomende reden genoemd om niet te sporten. Ook desinteresse wordt vaak genoemd.

Heerlense ouderen besteden in hun vrije tijd voldoende tijd aan culturele activiteiten in Heerlen. Ruim 80% van de 55-plussers heeft in de afgelopen 12 maanden minimaal 1 (Heerlense) culturele instelling bezocht of heeft deelgenomen aan (Heerlense) culturele activiteiten. Hierbij is geen significant verschil tussen 55-plussers en het Heerlense gemiddelde. Parkstad Limburg Theaters worden het meest frequent bezocht: 6 op de 10 ouderen hebben in de afgelopen 12 maanden minimaal 1x een bezoek gebracht aan Parkstad Limburg Theaters. Dit aandeel is iets hoger dan het Heerlense gemiddelde (53%).

Ondanks dat er ouderen zijn die zich weleens eenzaam voelen (ca. 25%), vindt verreweg de meerderheid van de ouderen dat zij voldoende sociale contacten hebben. Naarmate men ouder wordt, is er minder contact met anderen.

Daarnaast is in het huidige onderzoek onder ouderen gevraagd naar diverse praktische aspecten die de zelfredzaamheid in het dagelijkse leven bepalen. Hierbij kan gedacht worden aan het huishouden, de dagelijkse verzorging, een bezoek brengen aan familie of financiën.

De meerderheid van de ouderen is zelfredzaam op alle gebieden die het dagelijkse leven domineren. Nog het meest in het oog springt de zelfredzaamheid inzake huishoudelijke werkzaamheden: hiermee hebben de meeste ouderen meer moeite ten opzichte van andere praktische zaken, zoals de dagelijkse verzorging, financiën en het zelfstandig een bezoek brengen aan anderen. Naarmate men ouder wordt, daalt het aandeel ouderen dat het huishouden alleen kan doen aanzienlijk (74% voor de 55 t/m 64-jarigen en 45% voor de 75-plussers). Het is dan ook niet verwonderlijk dat de oudste leeftijdsgroep het meest een beroep doet op anderen voor hulp in de huishouding/zorgtaken.

Voorzieningen

Onder de zelfstandig wonende ouderen zijn internet en de mobiele telefoon de meest populaire technologische hulpmiddelen: deze middelen worden dagelijks/wekelijks door een ruime meerderheid van de ouderen gebruikt. Hier tegenover staat dat gemiddeld genomen 16% geen internet heeft en 15% geen mobiele telefoon. Onder de 75-plussers is dit aandeel aanzienlijk groter dan onder de groep 55 t/m 74 jaar.

Een minderheid mist voorzieningen in de buurt, waarbij er geen verschil tussen de leeftijdsgroepen is. Vooral winkelvoorzieningen worden relatief gezien het meeste

gemist. Desondanks is bijna driekwart van de ouderen (zeer) tevreden over de bereikbaarheid van winkels en over het aanbod van dagelijkse boodschappen in hun buurt. Ook over het aanbod van openbaar vervoer is de meerderheid content.

Ten slotte is aan ouderen gevraagd of ze (de intentie hebben om) gebruik (te) maken van diverse soorten voorzieningen op het gebied van vervoer, gezondheid, cultuur, sport en maaltijdverstrekking. De meerderheid van de ouderen heeft geen behoefte aan dit soort voorzieningen.

Het lokaal loket voor informatie over gezondheid, welzijn en wonen wordt door 1 op de 10 personen nog het meest gebruikt. Er wordt nauwelijks gebruik gemaakt van sport- of bewegingsactiviteiten voor ouderen; desondanks zou één op de vijf dit wel willen.

3.2 In gesprek met de wijken

In aanloop naar de ontwikkeling van deze nota is er met ouderen en professionals in zeven wijken gesproken. In totaal hebben meer dan 200 ouderen kunnen meepraten over hoe zij hun leven in Heerlen ervaren en wat er nodig is om vitaal oud te kunnen worden. In ieder gesprek ontwikkelde zich een eigen toon en centraal thema. De verschillen tussen de wijken waren vrij groot. Twee wijken kaarten de parkeerproblematiek in de wijk aan, in andere wijken was er vooral aandacht voor cultuur of voor fysieke aanpassingen in de openbare ruimte.

Een aantal zaken kwamen echter in (vrijwel) elk wijkgesprek naar voren:

- Een sociaal netwerk en mee blijven doen zijn onmisbare factoren als het gaat om vitaal ouder worden. Mensen willen elkaar leren kennen en niet alleen zijn. Er wordt gevraagd om betaalbare of gratis ontmoetingsmogelijkheden die in de wijken liggen en ook in de weekenden beschikbaar zijn. Eén persoon vroeg om een boodschappenplusbus, niet zo zeer voor de boodschappen als wel voor de ontmoetingsmogelijkheid die deze voorziening biedt.
- In de openbare ruimte moet er meer rekening gehouden worden met ouderen. Te denken valt aan bankjes op veelgebruikte looproutes en bij bushaltes of aan aflopende stoepanden op hoeken van de straten zodat gebruikers van een scootmobiel of rollator veilig over kunnen steken. Er wordt ook veel geklaagd over stoeptegels die niet recht liggen.
- Mensen missen de informatievoorziening van de gemeente op papier. Vooral de Stadskrant wordt gemist. Veel ouderen hebben geen internet, omdat de energie of het geld daarvoor ontbreekt, of omdat men het gebruik van een pc of tablet niet meer onder de knie krijgt. Vooral 75-plussers voelen zich buitengesloten in deze steeds digitaler wordende samenleving. Gewaardeerd wordt dat men niet een ellenlang keuzemenu maar een echt mens aan de lijn krijgt als de gemeente gebeld wordt.

- Men is bang dat voorzieningen uit de wijk verdwijnen. Dit haalt de leefbaarheid uit de wijk. Voorzieningen zoals een supermarkt zijn vaak ook ontmoetingsplekken waar mensen elkaar tegenkomen en een praatje kunnen maken.
- Meer aandacht voor cultuur in de wijken. Men heeft niet altijd de mogelijkheden om naar het theater in het centrum te gaan. Het mogen kleinschalige culturele activiteiten zijn, zoals een lezing of een buurtbewoner die iets interessants te vertellen heeft. Deze kunnen in een gemeenschapshuis of plaatselijk café plaatsvinden.
- Mensen willen graag een overzicht van wat er allemaal in de regio te doen is voor Ouderen. Men wil wel activiteiten ondernemen, maar heeft geen idee waar wat wanneer te doen is.

3.3 Actiepunt

1. *Er wordt in 2018 weer een Seniorenmonitor opgesteld.*
Dit onderzoek zal gehouden worden om de effecten van het beleid te meten. De resultaten van de Seniorenmonitor 2018 zullen daartoe vergeleken worden met de resultaten van de nulmeting uit 2015.
2. *Er wordt gezocht naar een geschikte manier om belangrijke informatie voor ouderen met hen te communiceren.*
De Stadskrant was een informatief huis-aan-huisblad dat maandelijks werd bezorgd bij alle inwoners van Heerlen. Een bezuiniging heeft ervoor gezorgd dat dit blad verdwenen is. In ieder wijkgesprek wordt aangegeven dat het blad gemist wordt. Veel mensen gebruiken geen internet of denken er niet aan en worden zo niet meer geïnformeerd. We onderzoeken in de eerste helft van 2016 de mogelijkheden om de ouderen op papier te informeren over zaken die belangrijk voor ze kunnen zijn. Te denken valt aan een halfjaarlijkse uitgave met nuttige informatie, een pagina in een wijkblad of een pagina in een wekelijks huis-aan-huisblad.
Ook mensen die wel beschikken over internet geven aan dat informatie van de gemeente te moeilijk te vinden is. Daarom wordt er voor de koepelorganisatie van alle ouderenvereniging, de Ouderen Vereniging Heerlen, een internetsite gebouwd waarop onder andere nieuws dat interessant is voor ouderen, een evenementenkalender en een 'mens zoekt mens'-rubriek worden geplaatst.
3. *Er komt een subsidieregeling voor goede ideeën.*
Geregeld is tijdens wijkbezoeken de vraag gesteld of de gemeente zou bijdragen als er uit de samenleving goede ideeën voor ouderenactiviteiten zou komen. Het inbrengen van ideeën door en voor ouderen juichen wij toe. Daarom willen wij een eenvoudige subsidieregeling creëren, waarbij we goede initiatieven steunen met een financiële bijdrage.

Hoofdstuk 4 Wonen

4.1 Levensbestendige woningen en wijken

De hoofddoelstelling van de gemeente Heerlen is dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig moeten kunnen blijven wonen en naar vermogen moeten kunnen participeren in onze samenleving. Ook als er fysieke en mentale problemen ontstaan willen veel ouderen in hun eigen omgeving blijven wonen. Ze zullen dat ook moeten, aangezien alleen mensen met ernstige zorgvragen een indicatie voor intramuraal verblijf kunnen krijgen. Dit betekent dat ook mensen met een grote zorgvraag thuis blijven wonen. Verhuizen naar een aangepaste woning is niet altijd een optie, bijvoorbeeld als het koophuis onverkoopt blijkt. Met enige aanpassingen, zoals het weghalen van drempels, kan men langer in het eigen huis blijven wonen. De meeste mensen zijn bereid deze aanpassingen aan te brengen in de woning als de gemeente een bijdrage in de kosten levert⁶.

4.2 Agenda 22 – Heerlen Inclusieve Stad

In 2013 heeft Heerlen agenda 22 vastgesteld, een handelwijze die gebaseerd is op de 22 standaardregels van de Verenigde Naties. Agenda 22 helpt de gemeente bij het vormen van beleid voor mensen met een beperking door het betrekken van de doelgroep bij de besluitvorming en bij het inrichten van de openbare ruimte. Heerlen inclusief is op deze agenda gebaseerd. Mensen met een beperking lopen vaak tegen dezelfde problemen in de openbare ruimte aan als ouderen. De gemeente Heerlen probeert met hulp van o.a. de Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen de stad toegankelijker en veiliger te maken voor mensen met een beperking. De komende tijd wordt er samen met de cliëntenraad gekeken naar het toegankelijker maken van de binnenstad. Het toegankelijk maken van openbare voorzieningen past in de doelstelling om de zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van mensen te vergroten.

4.3 Actiepunten

1. *De gemeente zet een subsidieregeling voor woningaanpassingen op.* Voor de gevallen waarin blijven wonen in de eigen woning alleen mogelijk is na een aanpassing van die woning, wil de gemeente Heerlen via een subsidieregeling een bijdrage leveren in de onkosten die zo'n woningaanpassing met zich meebrengt. Het jaar 2016 wordt gebruikt om te onderzoeken in welke vorm deze subsidieregeling het best opgezet kan

⁶ Seniorenmonitor 2015

worden. In andere gemeenten die een dergelijke subsidieregeling kennen, is het aantal mensen dat een aanvraag doet, vaak heel laag. De geënquêteerden uit de Seniorenmonitor 2015 geven echter aan dat er behoefte is aan de tegemoetkoming van de gemeente in het levensbestendig maken van een woning. We willen de ervaringen van die andere gemeenten gebruiken, zodat de regeling in Heerlen zo goed mogelijk opgezet kan worden. De subsidieregeling wordt tijdig gecommuniceerd naar de Heerlense burgers, zodat men zich bewust wordt van de beperkingen en mogelijkheden van het huis op het moment dat men minder mobiel wordt.

2. *Bij de inrichting van de openbare fysieke leefomgeving wordt rekening gehouden met mensen met een beperking, waaronder veel ouderen.* Bij bouwprojecten dient er rekening gehouden te worden met mensen met een beperking. Ook ouderen zijn geregeld minder mobiel. Trappenlopen gaat vaak moeilijk. Het grootste bouwproject dat Heerlen sedert lang gekend heeft, Het Maankwartier, heeft aan de zuidzijde geen roltrap, terwijl dat wel nodig is. Vanuit het ouderenbeleid wordt er een bijdrage geleverd in de kosten van het plaatsen van een roltrap. In de komende jaren gaan we in overleg met de ouderenorganisaties en de cliëntenraad gehandicapten kijken welke verbeteringen er nog meer in de openbare ruimte aangebracht kunnen worden.

Hoofdstuk 5 Gezondheid

5.1 Het belang van gezonde voeding en beweging

Bij het ouder worden nemen de veerkracht van lichaam en geest langzaam af. Vanaf de leeftijd van 75 jaar komen de gebreken steeds sneller. De dichtheid van de botten neemt af waardoor er sneller breuken voorkomen, de spiermassa neemt af wat zorgt voor minder kracht en voor overgewicht, de conditie wordt minder en men wordt stijfjes. Lange tijd werd gedacht dat dit nu eenmaal hoorde bij het ouder worden. Dat is echter niet persé zo. Door een gezond gewicht en voldoende beweging kunnen veel ouderdomsgebreken voorkomen of uitgesteld worden.

Overgewicht en bewegingsarmoede komen weliswaar bij alle leeftijdsgroepen voor, maar meer bij ouderen dan bij jongeren. Een gezonde leefstijl bevordert de vitaliteit van burgers. Het zorgt ervoor dat mensen zich prettiger voelen, langer mobiel blijven en langer mee kunnen doen met de samenleving. Het onderhouden van sociale contacten gaat gemakkelijker als iemand nog vitaal is en de deur uit kan. Gelukkig wordt er steeds meer aandacht gegeven aan het belang van beweging en goede voeding.

Iedereen moet regelmatig en goed eten om gezond te blijven. Ouderen slaan, zeker als ze alleen wonen, geregeld hun warme maaltijden over. Dit kan omdat ze het niet gezellig meer vinden om alleen te eten of omdat het koken steeds moeilijker gaat. Ook kan het zijn dat men het te veel moeite vindt om nog te koken voor één persoon. Zo kunnen tekorten aan essentiële voedingsstoffen ontstaan. Sociale restaurants bieden mensen een gezonde maaltijd aan tegen een kleine prijs, het geeft mensen de mogelijkheid elkaar te ontmoeten en het geeft mensen een reden om het huis uit te gaan. Heerlen kent diverse sociale restaurants, o.a. in Heerlen-Centrum en Hoensbroek. Daar worden ook geregeld andere activiteiten georganiseerd.

Een gezond lichaamsgewicht, niet roken en een goede conditie, werken preventief tegen allerlei ziekten en gebreken:

- Voldoende beweging vermindert het risico op chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten.
- Het zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen en daardoor voor een beter geheugen.
- De lichaamscoördinatie en mobiliteit blijven intact, waardoor er minder valincidenten (en dus botbreuken) voorkomen.
- Beweging stimuleert de spijsvertering.
- Door voldoende te bewegen slaapt men beter.

De gemeente steunt al jaren beweegprogramma's voor ouderen, zoals het beweegprogramma Meer Bewegen voor Ouderen. De activiteiten vinden over het algemeen in groepsverband plaats, waardoor deelnemers met elkaar in contact komen. Voor veel deelnemers geldt dat het in groepsverband bewegen bijdraagt aan het plezier dat men er aan beleefd, het is gezellig. Het maakt het bovendien makkelijker om het bewegen vol te houden.

5.2 Actiepunten

- 1 *In samenwerking met maatschappelijke organisaties en sportverenigingen stemmen we het beweegaanbod voor ouderen meer af op de vraag. Er wordt een activiteitenregeling voor sportverenigingen opgezet.*

In overleg met maatschappelijke organisaties en sportverenigingen onderzoeken we op welke wijze we het beweegaanbod voor ouderen meer onder de aandacht van de doelgroep kunnen brengen. Ouderen zijn namelijk vaak niet op de hoogte van de sportmogelijkheden in Heerlen, terwijl uit de Seniorenmonitor 2015 wel blijkt dat de behoefte er is. Vanuit de doelgroep allochtonen komt regelmatig het signaal dat allochtone ouderen slecht op de hoogte zijn van de gevaren van overgewicht of te weinig beweging, terwijl de behoefte om samen te bewegen er wel is. Ook zij moeten zich aangesproken voelen door ons beweegaanbod.

Wij willen ouderen ook laten zien dat sport niet alleen belangrijk voor de gezondheid maar vooral ook leuk en gezellig kan zijn. Het is een goed middel om een sociaal netwerk op te bouwen. We gaan sportverenigingen en zorgaanbieders via een activiteitenregeling stimuleren om activiteiten voor ouderen te organiseren, bijvoorbeeld sportmiddagen voor grootouders en kleinkinderen of het oprichten van seniorenteams waarbij het competitieve element wat minder belangrijk is. Sportverenigingen kunnen een centrale ontmoetingsplek gaan vormen. De gemeente kan een activiteitenbudget verstrekken.

Hoofdstuk 6 Participatie

6.1 Sociale netwerken

Bij het ouder worden verkleint de leefwereld van ouderen vaak, bijvoorbeeld doordat men met pensioen gaat, mensen uit het sociale netwerk overlijden en/of de mobiliteit afneemt. Dit werkt met het stijgen van de leeftijd steeds meer eenzaamheid en kwetsbaarheid in de hand. Vooral 80+-ers verkeren vaak in een isolement en lopen het gevaar te vereenzamen. Zij hebben behoefte aan een praatje, een uitje of een culturele activiteit, maar hebben steeds minder mensen om zich heen om dat mee te doen. Om het reduceren van het sociaal netwerk te voorkomen is het belangrijk dat mensen elkaar blijven ontmoeten en nieuwe mensen kunnen leren kennen. Via diverse maatregelen stimuleert Heerlen de ontmoetingsmogelijkheden van ouderen.

Zo biedt de gemeente Heerlen aan ouderenorganisaties de mogelijkheid een waarderingssubsidie aan te vragen. Via deze subsidie wil de gemeente haar waardering uitspreken voor de activiteiten van ouderenorganisaties op het gebied van ontmoeting, voorlichting en scholing. Talloze vrijwilligers van deze organisaties zetten zich ieder jaar belangeloos in om hun doelgroep van een gezellige middag, een luisterend oor of nuttige informatie te voorzien. De activiteiten van de ouderenorganisaties dragen bij aan de maatschappelijke participatie en zorgen ervoor dat ouderen een sociaal netwerk blijven behouden.

Ouderenadviseurs van Alcander staan klaar om zelfstandig wonende ouderen vanaf 68 jaar en hun familie te adviseren over wonen, zorg, welzijn en financiën. Zij hebben ook inzicht in de activiteiten die er in Heerlen zijn. Om ook de allochtone ouderen te bereiken, zit er regelmatig een ouderenadviseur in de moskee.

Het project De Verbinding is in mei 2011 gestart in de Luciushof (Heerlen-Centrum). Inmiddels is er ook een locatie op de Heerlerbaan bijgekomen en start er binnenkort een in Huize Tobias. Het is een project waarbij ouderen die om verschillende redenen (nog) niet kunnen meedoen aan reguliere activiteiten of geïndiceerde dagbestedingsactiviteiten, achter “de geraniums” uit worden gehaald. Het doel is om eenzaamheid in Heerlen verder te dringen en de sociale netwerken van mensen te vergroten. Ook hebben vitale (oud)deelnemers een soos opgericht die zeer actief zijn. Zij runnen deze zelf, soms onder begeleiding van een adviseur van Alcander. De activiteiten die bij de verbinding plaatsvinden zijn zeer divers en gericht op het opbouwen van een netwerk. Er vinden hobbymatige activiteiten plaats, maar er is ook tijd ingeruimd voor geheugentraining, voorlichting en beweging. Al deze activiteiten zorgen ervoor dat mensen vitaler worden en blijven, waardoor ze langer thuis kunnen blijven wonen.

6.2 Vrijwilligerswerk en mantelzorg

Vrijwilligerswerk

De ondersteuning door vrijwilligers is onmisbaar voor het bereiken van de doelstelling dat zoveel mogelijk inwoners van Heerlen meedoen aan de samenleving. Door de decentralisatie van de AWBZ en de daarmee gepaard gaande bezuinigingen, wordt ondersteuning door vrijwilligers nog belangrijker. Voor ouderen is vrijwilligerswerk heel belangrijk. Aan de ene kant worden veel activiteiten voor ouderen gedragen door vrijwilligers, aan de andere kant zijn veel ouderen vrijwilliger. De gemeente wil ouderen stimuleren aan vrijwilligerswerk te doen. Ouderen hebben veel kennis en ervaring opgebouwd en het zou jammer zijn als deze niet meer ingezet wordt.

Mantelzorg

Veel ouderen komen op een moment in hun leven waarop zij de zorg voor hun zieke partner krijgen. Doordat mensen in de toekomst veel later aanspraak kunnen maken op een plek in een verpleeghuis, zullen veel mensen afhankelijk worden van hun partner of iemand anders in hun omgeving. De verzorging van een zieke of demente partner is een enorme belasting, zeker als de oudere zelf ook niet meer gezond is. Het risico bestaat dat de oudere mantelzorger overbelast raakt en de zorg niet meer aankan. Door ontmoetingsactiviteiten voor mantelzorgers en dagbesteding voor patiënten worden mantelzorgers tijdelijk ontlast en kunnen zorgaanbieders alert zijn op mantelzorgers die het niet meer redden.

6.3 Een bijzondere doelgroep: roze ouderen

Nederland kent een groot aantal homoseksuele en lesbische ouderen, de zog. roze ouderen (naar schatting 150.000 personen van 65 jaar of ouder). De meesten wonen in de Randstad, maar ook Heerlen kent een aantal roze ouderen. Deze groep groeit met de vergrijzing mee. Het zijn potentieel kwetsbare ouderen want:

- zij hebben vaak geen kinderen en de kans op een klein of geen netwerk is groter dan bij andere ouderen;
- het netwerk bestaat vaak uit andere roze ouderen. Zodra de mobiliteit afneemt, wordt het moeilijker om gelijkgestemden te ontmoeten, waardoor eenzaamheid dreigt.
- Om het moment dat ze aan activiteiten mee gaan doen, zorg nodig hebben of intramuraal gaan wonen, gaan zij vaak terug in de kast omdat ze bang zijn om gepest of buitengesloten te worden.

Om de situatie van roze ouderen te verbeteren, hebben vier landelijke organisaties de handen ineengeslagen. Zij werken sinds 2006 samen in het Consortium Roze 50+ Nederland. Dit is een samenwerkingsverband tussen organisaties die normaal

gesproken niet aan één tafel zitten, zoals de ouderenbond ANBO en het COC. Er worden trainingen en bijeenkomsten georganiseerd en roze ambassadeurs (leden van de doelgroep) houden de situatie van ouderen in hun omgeving in de gaten. Via een Tolerantiescan wordt bekeken wat verzorgingstehuizen voor hun homoseksuele en lesbische bewoners doen.

6.4 Actiepunten

1. *In Heerlen Centrum worden meer ontmoetingsmogelijkheden voor ouderen gecreëerd.*
De meeste wijken in Heerlen hebben een gemeenschapshuis. Heerlen-Centrum heeft dat niet, terwijl er veel ouderen wonen rond het Parkstad Limburg Theater en rond de Putgraaf. Er is grote behoefte aan ontmoetingsruimtes die ook toegankelijk zijn buiten de winkelopeningstijden. Ontmoetingsruimtes waar een kopje koffie nog betaalbaar is voor ouderen die rond moeten komen van een minimuminkomen, zodat ook zij de kans krijgen een sociaal netwerk op te bouwen. De mogelijkheden om te komen tot een à twee ontmoetingsruimtes in Heerlen-Centrum of tot laagdrempelig activiteitenaanbod buiten winkelopeningstijden worden onderzocht. We streven ernaar in 2016 een ontmoetingsmogelijkheid in de omgeving van de Putgraaf te ontwikkelen en in 2017-2018 een ontmoetingsmogelijkheid in de omgeving van het theater.
2. *Er wordt een cultuuraanbod voor ouderen gerealiseerd met een ontmoetingscomponent eraan gekoppeld.*
Een theater bezoeken is fijn, maar om elkaar te leren kennen, zul je ook met elkaar over een voorstelling moeten kunnen praten. Daarom komt er een cultuuraanbod waarvan cultuur niet het enige doel is, maar vooral ook ontmoeting.
3. *Er wordt een verbinding gelegd tussen de bewoners en voorzieningen van Parc Imstenrade en die van de wijk Heerlerbaan.*
In Parc Imstenrade wonen veel ouderen. Het is een prachtige locatie maar het ligt geïsoleerd ten opzichte van de wijk Heerlerbaan. Ouderen van Parc Imstenrade willen graag de winkels en horeca van Heerlerbaan kunnen bezoeken. Andersom willen ouderen van Heerlerbaan gebruik kunnen maken van de voorzieningen die Parc Imstenrade biedt, zoals een cultuuraanbod en een restaurant. Parc Imstenrade wil een bus aanschaffen zodat zij bewoners en wijkbewoners met elkaar in contact kunnen brengen. De gemeente geeft een kleine bijdrage.
4. *De keuken van De Laurier in Passart wordt aangepast zodat ouderen kookworkshops kunnen gaan volgen en samen kunnen gaan koken voor andere bewoners in de wijk.*

Alcander wil graag in buurtcentrum De Laurier kookworkshops gaan geven waarin de doelgroep ouderen elkaar en andere wijkbewoners leert kennen. De ouderen kunnen daarna ook voor sociale activiteiten in de wijk gaan koken, zodat zij een 'kookvrijwilliger' worden. De Laurier beschikt echter niet over een professionele keuken. De gemeente zorgt voor een keukeninstallatie.

5. *Er worden een aantal laagdrempelige activiteiten voor roze ouderen georganiseerd.*

De gemeente Heerlen vindt acceptatie van seksuele diversiteit zeer belangrijk. Er worden in dat kader in samenwerking met andere grote gemeenten in Limburg een aantal projecten uitgevoerd, waarbij de nadruk vooral op acceptatie onder en door jongeren ligt. Er zijn geen activiteiten die speciaal gericht zijn op het vergroten van het sociaal netwerk van roze ouderen. De gemeente wil dat zij elkaar in een sociaal veilige omgeving kunnen ontmoeten.

6. *Maatschappelijke partners krijgen een financiële bijdrage voor de organisatie van ontmoetingsactiviteiten voor mantelzorgers.*

Mantelzorgers hebben het niet gemakkelijk. Door contacten met andere mantelzorgers en ondersteuning door zorgaanbieders of andere maatschappelijke partners blijven zij langer vitaal en kunnen zij het zorgen voor hun naaste langer volhouden. De gemeente stimuleert ontmoetingsactiviteiten voor mantelzorgers door het bieden van een kleine financiële bijdrage.

Hoofdstuk 7 Organisatie en financiën

7.1 Rolverdeling

De gemeente speelt verschillende rollen in het in deze nota uiteengezette beleid:

1. Regisserend: de gemeente neemt het initiatief om de benodigde partijen om tafel te brengen en ziet toe op de uitvoering van de actiepunten, of voert zelf uit.
2. Ondersteunend: de gemeente ondersteunt en waardeert activiteiten van anderen via een subsidie of een andere vorm van ondersteuning.
3. Stimulerend: de gemeente spoort aanbieders aan activiteiten voor ouderen te ontwikkelen. De gemeente hoopt hiermee bepaalde ontwikkelingen in gang te zetten.

7.2 Budgetten

Het gemeentelijk beleid is erop gericht de zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van ouderen te stimuleren. De autonome middelen die de gemeente Heerlen specifiek hiervoor inzet zijn relatief gering en dat zorgt ervoor dat de noodzaak tot het efficiënt inzetten van deze middelen groot is. Een structureel deel van het budget gaat naar Alcander (ouderenadviseurs, Meer Bewegen voor Ouderen) en naar de ouderenorganisaties. Daarnaast is er in de vorige collegeperiode eenmalig € 50.000 beschikbaar gesteld voor het bewustwordingsproject Zilveren Kracht.

De beperkte financiële middelen brengen met zich mee dat er door de gemeente steeds kritisch gekeken moet worden naar het door de gemeente bekostigde voorzieningenniveau voor ouderen. Het initiatief tot zorgen voor elkaar moet steeds meer uit de samenleving zelf komen, wat de verantwoordelijkheid teruglegt bij de burger. Toch heeft de gemeente een aantal wensen in deze nota neergelegd. Om deze wensen te kunnen uitvoeren, heeft de gemeenteraad besloten om voor de jaren 2016 t/m 2018 jaarlijks € 200.000 beschikbaar te stellen.

In de samenvatting van hoofdstuk 8 ziet u welk budget er per jaar met de actiepunten gemoeid is. Omdat de actiepunten betrekking hebben op nieuw beleid, is er tijd nodig om regelingen en activiteiten op te zetten. Hiervoor willen we het jaar 2016 gebruiken. Dat betekent dat voor sommige acties in 2016 nog geen budget of een lager budget dan in de volgende jaren is opgenomen. In totaal wordt in 2016 € 150.000 ingezet voor het nieuwe beleid.

Hoofdstuk 8 Samenvatting

In onderstaande tabel staan de actiepunten uit deze nota opgesomd. Per actiepunt worden de betrokken actoren genoemd en wordt waar mogelijk ook iets gezegd over het tijdpad en de benodigde financiële middelen. De actiepunten vormen een manier om de doelstellingen van ons beleid ten aanzien van vitale ouderen te bereiken. Dat betekent dat uit deze actiepunten in de toekomst weer nieuwe actiepunten kunnen komen of dat kan blijken dat actiepunten of doelstellingen aangepast moeten worden aan nieuwe bevindingen en voortschrijdend inzicht.

Voor nu bevat de tabel de actiepunten die in de jaren 2016, 2017 en 2018 kunnen en/of moeten worden opgepakt. Omdat we in gesprek blijven met ouderen en ouderenorganisaties kunnen de actiepunten op basis voortschrijdend inzicht in de toekomst wijzigen.

	Actiepunt	Actoren	Periode en middelen		
			2016	2017	2018
1.	Er wordt in 2018 weer een Seniorenmonitor opgesteld.	Gemeente Heerlen afd. Statistiek en Onderzoek	-	€12.500	€ 12.500
2.	Er wordt gezocht naar een geschikte manier om belangrijke informatie voor ouderen met hen te communiceren.	Gemeente Heerlen, afd. Communicatie	€ 20.000	€ 20.000	€ 20.000
3.	Er komt een subsidieregeling voor goede ideeën.	Gemeente Heerlen		€ 12.500	€ 12.500
4.	De gemeente zet een subsidieregeling voor woningaanpassingen op.	Gemeente Heerlen	-	€ 50.000	€ 50.000
5.	Bij de inrichting van de openbare fysieke leefomgeving wordt er rekening gehouden met mensen met een beperking, waaronder veel ouderen.	Gemeente Heerlen	€ 50.000	€ 25.000	€ 25.000
6.	In samenwerking met maatschappelijke organisaties en sportverenigingen stemmen we het beweegaanbod voor ouderen meer af op de vraag. Er wordt een activiteitenregeling voor sportverenigingen opgezet.	Gemeente Heerlen, zorgaanbieders en sportverenigingen	€ 7.000	€ 15.000	€ 15.000
7.	In Heerlen Centrum worden meer ontmoetingsmogelijkheden voor ouderen gecreëerd.	Gemeente Heerlen	€ 12.000	€ 20.000	€ 20.000
8.	Er wordt een cultuuraanbod voor ouderen gerealiseerd met een ontmoetingscomponent eraan gekoppeld.	Gemeente Heerlen en cultuuraanbieders	€ 25.000	€ 25.000	€ 25.000
9.	Er wordt een verbinding gelegd tussen de bewoners en voorzieningen van Parc Imstenrade en die van de wijk Heerlerbaan.	Gemeente Heerlen, Parc Imstenrade	€ 5.000		
10.	De keuken van De Laurier in Passart wordt aangepast zodat ouderen kookworkshops kunnen gaan volgen en samen kunnen gaan koken voor andere bewoners in de wijk.	Gemeente Heerlen en Alcander	€ 25.000	-	-
11.	Er worden een aantal laagdrempelige activiteiten voor roze ouderen georganiseerd.	Gemeente Heerlen, belangenorganisaties	€ 5.000	€ 5.000	€ 5.000
12.	Maatschappelijke partners krijgen een financiële bijdrage voor de organisatie van ontmoetingsactiviteiten voor mantelzorgers.	Gemeente Heerlen, zorgaanbieders	-	€ 15.000	€ 15.000
	Totaal		€ 150.000	€ 200.000	€ 200.000