

Rapport Krachtig Ouder Worden Kennemerland

Op woensdag 14 mei 2025 kwamen ruim 100 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencolatie, beweging van zorg naar gewoon leven, zorgkantoor Zilveren Kruis en zorgkantoor VGZ in Heiloo. Na het inspirerende plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS) en Jan Smelik (NLZVE) gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van het waarderend-gespreksmethode. In dit rapport staan de belangrijkste bevindingen samengevat en worden de verhalen in concrete handelingsperspectieven voor zorgaanbieders, zorgkantoor, gemeenten, woningcorporaties en welzijnsorganisaties vertaald.

1. Waar hebben de senioren het over met elkaar?

“We willen zo lang mogelijk samen blijven wonen – maar wel zó dat we elkaar kunnen blijven ontmoeten.”

Tijdens de gesprekken deelden senioren ruim 570 concrete uitspraken rondom de thema's wonen, sociaal contact en zorg. De onderwerpen stonden niet vast van te voren. Het waarderend gesprek onderzoek stimuleert een open en onbevooroordeeld gesprek met elkaar, waarbij de senioren zelf bepalen wat hen bezig houdt. Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie. Door een analyse te maken over hoe vaak een thema benoemd is (tabel 1), wordt duidelijk welk thema het belangrijkste werd gevonden door de aanwezige senioren in Heiloo.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	188	32.9%
Sociaal contact	169	29.5%
Zorg	136	23.8%
Vitaliteit	79	13.8%

Tabel 1.

Hieruit blijkt dat het thema die de senioren het meest bezig hield wonen was, gevolgd door sociaal contact. Voor beleidsmakers betekent dit dat investeringen in woningen en sociale infrastructuur het grootste bereik hebben.

1. **Wonen (33 %)** – van drempelloze appartementen tot hofjes met gedeelde huiskamer.
2. **Sociaal contact (30 %)** – *“meedoen, ergens bij horen, elkaar kunnen bellen.”*
3. **Zorg (24 %)** – bereikbare huisartsen, mantelzorg-ondersteuning, digitale zorg.
4. **Vitaliteit (14 %)** – bewegen, gezond eten, eigen regie houden.

Bij het thema wonen ging het vaakst over Levensloopbestendige woningen, betaalbaarheid, samen-woonvormen. *“Ik wil verhuizen vóór het moet”, “Samen met vrienden oud worden”* waren twee exemplarische citaten die door de aanwezige senioren gezegd is in Heiloo.

Bij sociaal contact ging het een laagje dieper. Het ging over eenzaamheid versus ‘erbij horen’, burenhulp, maar ook praktische zaken als ontmoetingsplekken. *“Een kop koffie is mooi, maar samen iets doen verbindt pas echt.”*

“Ik red me, maar waar vind ik écht goede thuiszorg als het nodig is?” was een van de citaten die naar voren kwam als het gaat om het thema zorg. Het vaakst spraken de senioren over één aanspreekpunt in de zorg, de vertrouwde gezichten en tijdige info over bijvoorbeeld hulpmiddelen.

Vitaliteit was een thema die het minst vaak aan de orde kwam. Hier ging het met name over wat senioren zelf deden om vitaal te blijven. Het ging dan bijvoorbeeld over wandelen, fietsclub, sportpas 65+, maar ook ‘mentaal fit blijven’. *“Blijven bewegen is fijn, als iemand me maar meeneemt.”*

2 . Wat gaat er al goed en wat missen de senioren nog?

Belangrijk signaal voor uitvoerders: zelfs bij vitaliteit, het ‘best scorende’ thema, ervaart bijna de helft nog barrières. De analyse van positieve vs. gemis uitspraken (tabel 2) laat zien:

- **Vitaliteit:** hier wordt het vaakst iets als goed benoemd (55 % positieve signalen). Voorbeelden wat senioren doen zijn; wandelen, aansluiten bij een fietsclubs. Tevens wordt benoemd dat de sportpas 65+ goed gebruikt wordt. Wel wordt benoemd dat er weinig laagdrempelige beweeg- en voedingsprogramma’s aangeboden worden. *Succesfactor:* laagdrempelige beweeggroepen en gratis sportpas.

“Fit blijven lukt, maar betaalbare begeleiding ontbreekt.”

- **Zorg:** hier hoort men de meeste gemissen (66 %). Enkele voorbeelden die dit onderbouwen zijn: Tekort aan thuiszorg-personeel en onvoldoende informatie over en toegang tot hulpmiddelen. Wat wel positief gekenmerkt wordt zijn de positieve ervaringen met eigen huisarts en het maken van digitale afspraken.

“Chatten met de zorgverzekeraar werkt goed.”

“Mantelzorg is overbelast”

“Digitale afspraken met mijn huisarts werken perfect, maar mijn buurvrouw haakt af omdat niemand haar helpt met die app.”

- **Wonen** tonen een gemengd beeld: > 41 % tevredenheid, maar een meerderheid die nog iets mist (ruim 58 %). De aanwezige senioren geven over het algemeen aan dat veel eigen huizen al aangepast zijn (drempelloos, traplift). Maar vinden het een gemiste kans dat er zulke lange wachttijden voor 55+-woningen zijn en er onduidelijkheid bestaat over verhuizen vs. aanpassen. Onderstaande quote onderschrijft deze signalen.

“Mijn huis is klaar, maar geen betaalbare alternatieven als ik wil verhuizen.”

- **Sociaal contact** tonen een gemengd beeld: > 43 % tevredenheid, maar een meerderheid die nog iets mist (ruim 56 %). De aanwezigen gaven aan deel te nemen aan actieve buurtapps en dat ze hun vrijwilligerswerk als zingevend beschouwen. Waar er meer behoefte aan is, zijn meer ontmoetingsplekken & intergenerationele activiteiten.

“We willen niet alleen koffie, maar samen problemen oplossen.”

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Wonen	41.6%	58,4%
Sociaal contact	43.2%	56.8%
Zorg	34.2%	65.8%
Vitaliteit	55.1%	44.9%

Tabel 2.

Inzichten: bij alle thema's is het “doenvermogen” hoog, maar men heeft structuur, informatie en betaalbare opties nodig om in actie te blijven.

3. Wat hebben de senioren nodig om Krachtig ouder te worden?

“Je hoort pas later wat je eerder had moeten weten, dus begin ik liever vandaag.”

Tijdens de bijeenkomst in Heiloo is met senioren niet alleen gesproken over wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over wat zij nú al kunnen doen om zich daarop voor te bereiden. Door deze twee vragen te combineren (wat vind je belangrijk en welke stap kun je morgen al zetten) ontstaat een duidelijk beeld van zowel bewustzijn als initiatiefkracht.

Senioren in Heiloo bleken opvallend toekomstgericht. Zo gaf 80% aan dat zij het belangrijk vinden om tijdig na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Ook het belang van een stevig sociaal netwerk (genoemd door 72%) en het kunnen blijven wonen in de eigen

woning met aanpassingen (49%) kwamen veelvuldig terug. Daarbij werd het belang van een goede balans tussen fysieke en mentale vitaliteit benadrukt.

De antwoorden op de vraag welke stap men nú al kan zetten, laten zien dat veel senioren hun rol serieus nemen. Het meest genoemd werd het digitaal aangesloten blijven (bijvoorbeeld leren werken met een zorgportaal of app), gevolgd door gesprekken voeren met leeftijdsgenoten en een positieve levenshouding aannemen. Senioren in Heiloo zijn zich zeer bewust van wat krachtig ouder worden inhoudt. Zij denken vooruit, willen zelf in actie komen en zoeken manieren om zich op veranderingen voor te bereiden. Tegelijkertijd geven zij aan dat goede ondersteuning, vooral bij digitale zorg en wonen, het verschil maakt tussen voornemen en daadwerkelijk handelen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% van de deelnemers
Digitaal aangesloten blijven	13%
Positief blijven	15%
Verhuizen naar geschiktere woning	9%
Meer bewegen	8%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	13%

- **Wonen** – *‘Ik wil op tijd keuzes maken, maar ik moet wel weten wat die zijn’*
Veel deelnemers benoemden dat zij zich actief willen voorbereiden op hun woonsituatie. Ze denken na over verhuizen, ontspullen of aanpassingen aan de woning, maar missen soms informatie over wat mogelijk is.

“Het proces van afstand doen van spullen is niet makkelijk, maar het helpt me om na te denken over wat ik straks nodig heb.”

- **Sociaal contact** – *‘Samen leven betekent ook samen blijven praten’*
Senioren zien hun sociale netwerk als fundament voor krachtig ouder worden. Gesprekken voeren, met leeftijdsgenoten én met jongere generaties, helpt bij het vinden van betekenis en houvast.

“We moeten het gesprek niet alleen met elkaar voeren, maar juist ook met jongeren. Daar leer je van.”

- **Zorg** – *‘Mee met de tijd, maar wel op mijn eigen tempo’*
Digitaal aangesloten blijven wordt vaak genoemd als noodzakelijke stap om toegang tot zorg te houden. Tegelijkertijd geeft men aan ondersteuning nodig te hebben bij het leren gebruiken van digitale middelen.

*“Ik wil het best proberen, maar iemand moet het
me wel uitleggen. Anders haak ik af.”*

- **Vitaliteit – ‘Blijf bewegen, blijf bijdragen’**
Fysieke én mentale fitheid worden als essentieel ervaren. Veel senioren zetten zich actief in om in beweging te blijven en hun kennis of ervaring te delen.

*“Als ik vitaal ben, kan ik ook iets betekenen voor anderen.
Dat maakt me krachtiger.”*

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Heiloo is een analyse gemaakt van de kansen, knelpunten en oplossingsrichtingen zoals benoemd door de senioren zelf. Deze inzichten zijn verdeeld in twee onderdelen:

1. **Kansen per stakeholder** – gericht op partijen die een rol kunnen spelen in de uitvoering (zoals overheid, zorgaanbieders en woningcorporaties).
2. **Oplossingsrichtingen per thema** – zoals geformuleerd en ervaren door de senioren in hun eigen woorden.

De opbrengst laat zien dat de aanwezige senioren goed weten wat er nodig is. Hun voorstellen zijn vaak praktisch, concreet en uitvoerbaar, mits organisaties bereid zijn om ruimte te maken voor deze input.

Op basis van de gesprekken zijn er drie centrale inzichten voor de uitvoering naar voren gekomen. Deze inzichten bieden richting aan overheid, gemeenten, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties en woningcorporaties die het mogelijk willen maken dat ouderen in Drachten krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen zich voorbereiden, maar hebben behoefte aan een kader dat helpt om keuzes te maken.
2. Ouderen willen meebewegen met veranderingen, maar het tempo van de samenleving ligt soms te hoog.
3. Sociale betrokkenheid en zingeving zijn sleutelbegrippen, maar komen niet vanzelf tot stand.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**

- Maak vroegtijdig informeren over wonen tot een vast onderdeel van beleid. Senioren willen op tijd weten wat hun opties zijn; hoe, waar en wanneer ze kunnen verhuizen of hun woning aanpassen.
- Investeer in ontmoeting tussen generaties. Gesprekken met jongeren en gemengde buurtinitiatieven worden als zeer waardevol ervaren.
- Zorg voor toegankelijke informatie in begrijpelijke taal. Vooral bij digitalisering en zorgprocedures is dit essentieel.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Organiseer ‘app-assist’-momenten in buurthuizen of bibliotheken. Veel senioren willen digitaal meedoen, maar missen ondersteuning.
 - Zorg voor één herkenbaar aanspreekpunt per wijk. Senioren verdwalen nu in loketten, formulieren en doorverwijzingen.
 - Werk integraal samen met welzijn. Fysieke, mentale en sociale gezondheid zijn volgens deelnemers onlosmakelijk verbonden.
- **Woningcorporaties**
 - Bied begeleiding bij verhuizen of woningaanpassing. Senioren benoemen letterlijk de behoefte aan hulp bij opruimen en keuzes maken.
 - Ontwikkel kleinschalige woonvormen waar ontmoeting vanzelfsprekend is. Denk aan hofjes of appartementen met gedeelde huiskamers.
 - Wees transparant over wachttijden en keuzemogelijkheden.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Stimuleer betekenisvolle activiteiten voor en door senioren. Van wandelgroepen tot koken of buurtinitiatieven, mits met inhoud en ruimte voor zingeving.
 - Faciliteer maatjesprojecten of intergenerationele gesprekken. Contact met jongeren wordt expliciet genoemd als wens.
 - Ondersteun eigen initiatieven met begeleiding en ruimte.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen**
 - *“Ik ben nu al bezig met ontspullen.”* → Verhuisvoorbereiding begint bij kleine stappen. Senioren hebben behoefte aan praktische hulp bij dit proces.
 - *“Ik wil weten wat mijn opties zijn als het straks niet meer lukt.”* → Behoeft aan overzicht, wooninformatie en begeleiding.
 - *“Een hofje of gedeelde woonkamer lijkt me geweldig.”* → Interesse in woonvormen die zelfstandigheid combineren met sociaal contact.
- **Sociaal contact**

- *“We moeten het gesprek aangaan, ook met jongere mensen.”* → Vraag naar intergenerationele dialoog en gezamenlijke activiteiten.
- *“Er moet ruimte zijn voor echte gesprekken.”* → Senioren zoeken zingeving en verdieping in sociale contacten.
- *“Ik wil iets kunnen betekenen voor anderen.”* → Verlangen om bij te dragen via informele hulp of buurtactiviteiten.
- **Zorg**
 - *“Ik wil digitaal meedoen, maar wie helpt me?”* → App-assist of digitale hulp wordt breed gewenst.
 - *“Je zoekt je suf naar de juiste informatie.”* → Behoefte aan één aanspreekpunt voor zorg en ondersteuning.
 - *“Ik weet wat ik wil, maar het systeem helpt niet mee.”* → Regie houden lukt pas als het systeem begrijpelijk en toegankelijk is.
- **Vitaliteit**
 - *“In beweging blijven is belangrijk, maar het moet ook leuk zijn.”* → Vraag naar laagdrempelige beweegactiviteiten met sociaal element.
 - *“Als ik iets voor een ander kan doen, blijf ik zelf ook vitaal.”* → Vitaliteit wordt niet alleen fysiek, maar ook sociaal en mentaal opgevat.
 - *“Meedoen aan de maatschappij houdt me scherp.”* → Deelname aan maatschappelijke activiteiten draagt bij aan vitaliteit.

6. Tot slot

1. **Wonen is de hefboom:** een passende woning versnelt zorg-, vitaliteits- en sociaal netwerkoplossingen.
2. **Digitalisering biedt kansen,** mits er persoonlijke vangnetten bestaan.
3. **Regiegevoel maakt het verschil:** Regiegevoel groeit waar informatie, keuze-mogelijkheden én sociale steun elkaar raken.

Met dit rapport zijn waardevolle inzichten van de senioren uit de regio Kennemerland verzameld. Wie dit leest, merkt: ieder systeemonderdeel heeft zijn eigen knoppen, maar pas als we ze tegelijk indrukken ontstaat het krachtig ouder worden dat de inwoners voor ogen hadden.