

Rapport Krachtig Ouder Worden Nieuwegein

Op maandag 17 maart 2025 kwamen ruim 150 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencoalitie, beweging van zorg naar gewoon leven, zorgkantoor Zilveren Kruis in Nieuwegein. 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?

*“Als ik nu kan terugkijken in de tijd, dan wou ik eerder zijn
begonnen met nadenken over later.”*

Tijdens de bijeenkomst in Nieuwegein gingen tientallen senioren met elkaar in gesprek over wat ‘krachtig ouder worden’ voor hen betekent. Deze gesprekken zijn gevoerd aan de hand van de waarderende gespreksmethode, waarin deelnemers zélf de thema’s benoemen die voor hen belangrijk zijn. De onderwerpen kwamen dus spontaan op, zonder vooraf vastgesteld kader. Dit maakt de frequentie waarmee een thema werd genoemd een directe afspiegeling van wat er leeft bij senioren in de regio.

Uit de analyse (tabel 1) blijkt dat het thema wonen het vaakst werd genoemd, gevolgd door sociaal contact, zorg en vitaliteit. Ook het thema ‘anders’, met onderwerpen als zingeving, veiligheid of digitalisering, kwam regelmatig naar voren.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	46	32%
Sociaal contact	32	22%
Zorg	29	20%
Vitaliteit	24	16%
Anders	14	10%

Tabel 1.

Wonen (32%) – “Het woningaanbod sluit niet aan op wat ik nu nodig heb”

Wonen was hét gespreksonderwerp. Senioren spraken over hun huidige situatie, het tekort aan passende woningen, en de onzekerheid over waar en hoe zij in de toekomst willen wonen. Veel deelnemers gaven aan actief te willen nadenken over later, maar hierin beperkt te worden door gebrek aan aanbod en ondersteuning. Zoals een deelnemer zei:

*“Alvast gaan nadenken over woonsituatie, verhuizen, voorzieningen in de buurt...
maar hoe dan?”*

Sociaal contact (22%) – “Mensen dichterbij elkaar brengen, dat is waar het begint”

Verbinding met anderen werd veelvuldig genoemd. Of het nu gaat om burenhulp, gezamenlijke activiteiten of gewoon een goed gesprek: het sociale netwerk vormt een belangrijke basis. Tegelijkertijd bleek uit de gesprekken dat lang niet iedereen aansluiting vindt. Eén deelnemer vat het krachtig samen:

“Je moet het samen doen, maar niet iedereen weet hoe je dat contact maakt.”

Zorg (20%) – “Je moet van alles regelen, maar niemand vertelt je hoe”

De zorg werd besproken vanuit een dubbel perspectief: enerzijds waardering voor bestaande voorzieningen, anderzijds frustratie over versnippering, digitalisering en onduidelijkheid. Senioren willen regie houden, maar ervaren drempels bij het aanvragen van hulp of het gebruiken van digitale toepassingen.

“Problemen met digitaal op de hoogte blijven en aanvragen van zorg maakt me afhankelijk.”

Vitaliteit (16%) – “Blijf bewegen, blijf nieuwsgierig, blijf jezelf”

Vitaliteit werd breed geïnterpreteerd: van fysiek actief blijven tot mentaal weerbaar zijn.

Deelnemers spraken over sport, zingeving, positief blijven en ‘blij lekker eigenwijs’.

Tegelijkertijd gaven ze aan dat ondersteuning en aanbod vaak ontbreken:

“Als er iemand is die met je meegaat, beweeg je sneller.”

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

Aan de hand van de gesprekken is een analyse gemaakt van wat goed gaat en waar nog kansen liggen. De thema's *sociaal contact* (55%) en *vitaliteit* (52%) worden het vaakst positief belicht. *Wonen* blijkt het meest gemiste thema: 62% van de uitspraken over wonen ging over knelpunten of onduidelijkheid. Bij *zorg* is het beeld gemengd: goede ervaringen wisselen zich af met frustratie over toegankelijkheid en gebrek aan overzicht.

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Wonen	38%	62%
Sociaal contact	55%	45%
Zorg	44%	56%
Vitaliteit	52%	48%

Tabel 2.

- **Wonen** (38% positief – 62% mist nog iets)

Veel senioren willen zich voorbereiden op de toekomst, maar lopen tegen belemmeringen aan. Het aanbod sluit niet aan, er is weinig begeleiding bij verhuistrajecten en er is onzekerheid over wachttijden.

“Mensen willen graag een groter appartement dan ze nu hebben,
maar waar moet je beginnen?”

- **Sociaal contact** (55% positief – 45% mist nog iets)

Er is een sterk bewustzijn dat sociale verbondenheid belangrijk is. Deelnemers benoemden initiatieven om elkaar op te zoeken en actief betrokken te blijven. Toch werd ook eenzaamheid genoemd, evenals de behoefte aan meer kleinschalige ontmoetingsplekken.

*“Veel proberen te praten met elkaar en de verbinding zoeken,
maar niet iedereen kan dat makkelijk.”*

- **Zorg** (44% positief – 56% mist nog iets)

Er zijn positieve ervaringen met huisartsen en ondersteuning, maar het zorglandschap wordt vaak als onoverzichtelijk en complex ervaren. Vooral de digitalisering maakt sommige mensen onzeker.

“Als je alles online moet aanvragen en je weet niet hoe, dan haak je af.”

- **Vitaliteit** (52% positief – 48% mist nog iets)

Senioren proberen zelf vitaal te blijven, door te wandelen, zich mentaal scherp te houden of actief te blijven in de buurt. Toch geven velen aan dat ze meer ondersteuning nodig hebben, bijvoorbeeld in de vorm van beweeggroepen of begeleiding.

“Blijf jezelf. Blijf actief. Maar dat lukt beter als er iets of iemand is die je helpt.”

3. Wat helpt de senioren om krachtig ouder te worden?

“Blijf lekker eigenwijs. Blijf jezelf. Blijf actief.”

In Nieuwegein is met senioren niet alleen gesproken over wat belangrijk is voor krachtig ouder worden, maar ook over wat zij nú al kunnen doen om zich daarop voor te bereiden. Deze combinatie (bewustzijn en handelen) levert inzicht in hun betrokkenheid én de drempels die zij ervaren.

De aanwezigen gaven in ruime meerderheid aan vooruit te denken: 76% noemt het belangrijk om na te denken over de toekomstige woonsituatie. Daarnaast worden ook thema's als sociale verbondenheid, veilig wonen en zelfstandig blijven wonen vaak genoemd. Daarbij werden concrete acties genoemd die men nú al kan inzetten, zoals verhuizen, meer bewegen of digitaal bijblijven.

De aanwezige senioren in Nieuwegein tonen daarmee een sterk bewustzijn van wat krachtig ouder worden inhoudt. Ze denken actief na over wonen, gezondheid en hun netwerk, en willen daar nú al stappen in zetten. Tegelijkertijd geven ze aan dat informatie,

ondersteuning en ruimte om eigen keuzes te maken essentieel zijn om daadwerkelijk in beweging te komen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% van de deelnemers
Digitaal aangesloten blijven	7%
Positief blijven	15%
Verhuizen naar geschiktere woning	9%
Meer bewegen	5%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	13%

- **Wonen** – ‘Ik wil kunnen nadenken over hoe ik straks wil wonen’

Het thema wonen leeft sterk bij senioren in Nieuwegein. Ze willen hun woonsituatie op tijd tegen het licht houden, zodat ze kunnen blijven wonen zoals zij dat willen; zelfstandig, veilig en vertrouwd. 76% noemt dit als belangrijk onderwerp. Toch blijkt dat goede informatie, begeleiding en timing cruciaal zijn. *“Als ik nu kan terugkijken in de tijd, dan zou ik dat ik het eerder wist.”* Anderen zijn al bezig met de eerste stappen: *“Alvast gaan nadenken over woonsituatie, verhuizen of iets dergelijks.”*

Deze uitspraken laten zien dat er bij senioren wel degelijk bereidheid is om vooruit te denken, mits ze daarbij geholpen worden op het juiste moment, met passende oplossingen.

- **Sociaal contact** – ‘We moeten met elkaar blijven praten’

Sociale verbondenheid wordt door veel deelnemers gezien als voorwaarde om goed oud te worden. Niet alleen met directe familie of vrienden, maar juist ook in de buurt. Deelnemers gaven aan dat ze meer willen investeren in onderlinge gesprekken en contact. *“Veel proberen te praten met elkaar en de verbinding zoeken.”* *“Mensen dichterbij elkaar brengen. Uitzoeken waar dat al goed gaat en waarom.”* Ook het bestaande netwerk speelt een belangrijke rol. 43% noemt de eigen omgeving (familie, vrienden, buren) als fundament om krachtig ouder te worden. Toch is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend. Ondersteuning om verbinding te maken (of te herstellen) wordt als waardevol ervaren.

- **Zorg** – ‘Ik wil mee kunnen doen, ook digitaal’

De toegang tot zorg en ondersteuning wordt steeds digitaler, maar lang niet alle senioren voelen zich daarin voldoende toegerust. Tegelijkertijd willen zij wel meedoen, mits ze daar hulp bij krijgen. 7% van de deelnemers gaf aan dat *“digitaal aangesloten blijven”* voor hen een concrete stap is om zelfstandig te blijven. Tegelijkertijd klonken er zorgen: *“Digitale informatie goed kunnen begrijpen en ook zelfstandig kunnen regelen.”* De behoefte aan overzicht, duidelijkheid en

persoonlijk contact blijft daarmee essentieel, zeker als ouderen de regie willen behouden over hun eigen zorg en leven.

- **Vitaliteit** – ‘*Positief blijven en in beweging blijven*’

Voor veel senioren in Nieuwegein is vitaliteit meer dan alleen lichamelijke gezondheid. Het gaat om actief blijven, zowel fysiek als mentaal, en daarbij trouw blijven aan zichzelf. Een positieve levenshouding speelt hierin een centrale rol. 15% van de deelnemers noemt “positief blijven” als iets waar ze direct zelf invloed op willen uitoefenen. Daarnaast geeft 5% aan meer te willen bewegen om gezond en zelfstandig te blijven. Het gaat daarbij niet om grote sportprestaties, maar om in beweging blijven op een manier die bij hen past.

“Blij lekker eigenwijs. Blijf jezelf. Blijf actief.”

Gezond blijven wordt vaak genoemd. Meedoen aan activiteiten, bewegen en een positieve instelling worden gezien als manieren om invloed te houden op het ouder worden.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Drachten is een analyse gemaakt van de kansen en oplossingsrichtingen per stakeholder. De analyse is gebaseerd op de rode draad van alle gesprekken. 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 **vroegtijdig nadenken over wonen**, maar missen overzicht en begeleiding bij hun keuzes.
2. De behoefte aan **persoonlijke verbinding** en zinvolle sociale contacten is groot, maar niet vanzelfsprekend.

3. **Digitaal meedoen** is belangrijk voor toegang tot zorg en informatie, maar niet iedereen redt het zelfstandig.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Stimuleer vroegtijdig nadenken over wonen. 76% noemt dit belangrijk.
 - Ondersteun initiatieven die mensen dichterbij elkaar brengen.
 - Zorg voor toegankelijke, begrijpelijke informatie over woonopties en ondersteuning.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Bied begeleiding bij digitale zorgvragen. 7% wil hiermee aan de slag, maar ervaart belemmeringen.
 - Faciliteer levensverhaal-methodes voor regie en zingeving: *“Invullen van het levensverhaal helpt daarbij.”*
- **Woningcorporaties**
 - Ontwikkel passende woonvormen op maat van senioren.
 - Geef ondersteuning bij verhuizen of aanpassen van de woning.
 - Maak inzichtelijk welke woonopties er zijn.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Organiseer kleinschalige ontmoetingen gericht op verbinding.
 - Zet in op activiteiten rond vitaliteit, eigen regie en positief ouder worden.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen**
 - *“Alvast gaan nadenken over woonsituatie, verhuizen of iets dergelijks.”* → Ouderen willen zich voorbereiden op een verhuizing, maar missen structuur en begeleiding bij die stap.
 - *“Hoe je in de toekomst wil wonen.”* → Er is behoefte aan vroegtijdige bewustwording en toegankelijke informatie over woonopties.
 - *“Als ik nu kan terugkijken in de tijd, dan zou ik dat ik het eerder wist.”* → Informatie en ondersteuning moeten op het juiste moment komen, voordat het ‘moet’.
- **Sociaal contact**

- *“Veel proberen te praten met elkaar en de verbinding zoeken.”* → Senioren willen sociale verbinding actief opzoeken, maar hebben handvatten nodig om dat vorm te geven.
- *“Mensen dichterbij elkaar brengen. Uitzoeken waar dat al goed gaat en waarom.”* → Er is behoefte aan initiatieven die verbinden, en ruimte om van bestaande voorbeelden te leren.
- *“Rol van het netwerk (familie/vrienden/buren).”* → De kracht van het informele netwerk wordt erkend, maar moet ondersteund en versterkt worden.
- **Zorg**
 - *“Digitaal aangesloten blijven.”* → Ouderen willen mee kunnen doen, ook in digitale zorgsystemen, maar hebben begeleiding nodig.
 - *“Digitale informatie goed kunnen begrijpen en ook zelfstandig kunnen regelen.”* → Begrijpelijke communicatie en persoonlijke uitleg maken het verschil tussen afhaken en meedoen.
 - *“Leef met de dag – invullen van het levensverhaal helpt daarbij.”* → Het delen van het eigen verhaal helpt om passende ondersteuning te organiseren en zingeving te vinden.
- **Vitaliteit**
 - *“Positief blijven.”* → Een positieve levenshouding wordt als sleutel gezien voor krachtig ouder worden, maar moet gevoed worden door passende activiteiten.
 - *“Meer bewegen.”* → Senioren willen in beweging blijven, het liefst op een laagdrempelige manier, in eigen tempo.
 - *“Blij lekker eigenwijs. Blijf jezelf. Blijf actief.”* → Eigen regie en authenticiteit zijn belangrijk: krachtig ouder worden betekent jezelf blijven én in actie blijven.

Tot slot

Senioren in Nieuwegein willen zich voorbereiden op de toekomst, hun netwerk inzetten én hun zelfstandigheid behouden. Ze vragen niet om méér beleid, maar om toegankelijkheid, begeleiding en betrokkenheid.

Krachtig ouder worden in Nieuwegein begint bij zicht krijgen op wat mogelijk is, en bij samenwerken om het ook écht mogelijk te maken.