

Rapport Krachtig Ouder Worden Rotterdam

Op 20 februari 2025 kwamen ruim 150 senioren uit regio Rotterdam samen in Lommerijk voor de bijeenkomst van Seniorencolatie, beweging van zorg naar gewoon leven, zorgkantoor Zilveren Kruis. Na het inspirerende plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS) en Jan Smelik (NLZVE) gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden. De bijeenkomst werd vormgegeven via de methode van het waarderend onderzoek. De deelnemers bespraken hun ervaringen, behoeften en ideeën rondom ouder worden in de stad. In dit rapport zijn de belangrijkste bevindingen samengebracht. De verhalen van de deelnemers zijn vertaald naar concrete inzichten en kansen voor overheid, zorgaanbieders, gemeenten, woningcorporaties en welzijnsorganisaties.

1. Waar hebben de senioren het met elkaar over?

“In contact blijven met anderen (sociaal netwerk) is zó belangrijk.”

Tijdens de bijeenkomst deelden de ruim 150 aanwezige senioren hun gedachten rondom de thema's wonen, sociaal contact, vitaliteit 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 van het thema de spontane urgentie (tabel 1). Hieruit blijkt dat **sociaal contact** het meest leeft onder de deelnemers, gevolgd door **wonen, zorg en vitaliteit**.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	32	19.5%
Sociaal contact	48	29.3%
Zorg	29	17.7%
Vitaliteit	29	17.7%
Overige	40	24.4%

Tabel 1.

“Hoe je in de toekomst wil wonen, daar denk ik nu al over na.”

Senioren spraken over het belang van samen leven, contact houden, maar ook de noodzaak om te anticiperen op veranderingen in hun gezondheid en woonsituatie. De breedte van de thema's wijst op het belang van een integrale benadering van ouder worden.

Hieruit blijkt dat sociaal contact en het bredere sociale netwerk het meest besproken thema was, op de voet gevolgd door wonen. Zorg en vitaliteit kwamen ongeveer even vaak aan bod. Ook opvallend is het aandeel aan 'overige' thema's, zoals digitalisering, zingeving, of maatschappelijke verantwoordelijkheid, die niet direct in een hokje passen, maar voor veel deelnemers wel wezenlijk zijn.

1. Sociaal contact (29%) – van burenhulp tot betekenisvolle gesprekken
Senioren benadrukken hoe essentieel het is om sociaal verbonden te blijven,

vooral bij het ouder worden, juist na pensionering of bij fysieke achteruitgang. *“Ik heb geen kinderen. Daarom investeer ik bewust in mijn sociale kring.*

Vrijwilligerswerk in de buurttuin helpt daarbij.” Het sociale netwerk, vrienden, burens, familie, werd vaak genoemd als een essentiële basis voor krachtig ouder worden. *“Ik heb met een vriendin afgesproken dat we elkaar elke ochtend een appje sturen. Geen teken = even bellen.”*

Naast het belang van contact, kwam ook de zorg naar voren over hoe men dat contact duurzaam houdt als gezondheid, mobiliteit of het gehoor minder wordt. Eén deelnemer noemde het expliciet: *“Sociaal fit blijven is iets anders dan fysiek fit. Daar denk ik nog over na.”*

2. Wonen (20%) – passend wonen begint bij tijdige keuzes.

Wonen werd vaak gekoppeld aan thema's als veiligheid, nabijheid van voorzieningen en sociale verbondenheid. *“Ik wil graag wonen met een gezamenlijke ruimte, maar wel met behoud van eigen regie.”* Het ging over keuzes maken vóórdat het ‘moet’ en over controle houden over de woonsituatie. Meerdere deelnemers gaven aan al te zijn verhuisd, of actief bezig te zijn met voorbereidingen. *“Bij mijn pensionering heb ik besloten dat ik vóór mijn 80e wil wonen waar het toekomstbestendig is.”*

Toch bleek ook dat veel mensen hun woning waarderen, maar moeite hebben met concrete vervolgstappen. Verhuizen of aanpassen? Wanneer begin je? En waar vind je passende alternatieven? *“Mijn vrouw en ik wonen nu fijn, maar als we iets anders willen, weten we niet waar we moeten beginnen.”*

3. Zorg (18%) – bezorgdheid over toegang en regie

Hoewel deelnemers waardering uitspraken over de zorg die ze soms ontvangen, bijvoorbeeld bij de huisarts of fysiotherapeut, spraken zij ook hun zorgen uit over versnippering, onbekendheid met digitale zorg, en het gebrek aan overzicht.

“Zorgen voor de toekomst, ik weet dat ik actie moet ondernemen, maar hoe?”

“De zorg is erg versnipperd in Nederland. Iedereen moet zelf zoeken naar oplossingen.”

Ook het thema ‘durven vragen om hulp’ kwam vaak terug, bijvoorbeeld bij mantelzorg of burens. Sommigen vinden het lastig om iets te vragen, ook al is er hulp beschikbaar.

“Je durft alleen kleine dingen te vragen. Grote hulp? Dat is moeilijk.”

4. Vitaliteit (18%) – bewegen, bijdragen en mentale fitheid

Vitaliteit werd door veel deelnemers geassocieerd met in beweging blijven, letterlijk én figuurlijk. Fietsen, wandelen, fitness, roeien en yoga werden genoemd als voorbeelden van hoe men actief probeert te blijven.

“Gezond zijn gaat goed. Maar sociaal fit blijven, daar weet ik nog niet goed hoe dat moet.”

Opvallend is dat vitaliteit vaak in relatie tot autonomie werd besproken: mensen willen hun eigen ritme behouden en keuzes maken over hun leven, maar merken dat fysieke beperkingen of administratieve obstakels hen soms in de weg zitten.

“Er zijn te veel drempels om bijvoorbeeld hulp te krijgen van een fysiotherapeut, je moet eerst maanden zelf iets doen.”

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

Aan de hand van opmerkingen uit het gesprek zijn positieve ervaringen én gemiste kansen geanalyseerd. De thema's zorg (54%) en vitaliteit (55%) werden het vaakst positief belicht, terwijl bij wonen (53%) vooral de beperkingen en vragen opvielen.

- **Wonen:** Veel deelnemers zijn tevreden over hun huidige woning en hebben al aanpassingen gedaan om daar te kunnen blijven. Maar toch is het een thema wat het vaakst benoemd wordt als het gaat om iets missen (53%). Er is onduidelijkheid over vervolgstappen en een tekort aan passende woonvormen, zoals gelijkvloerse appartementen of Knarrenhof-achtige initiatieven.

“Het lukt nu nog wel met de trap, maar is wel zorgwekkend met oog op de toekomst, ik ben pas 10e op de lijst om een huis te ontvangen.”

- **Sociaal contact:** Senioren voelen zich sociaal verbonden via vrijwilligerswerk, burens en activiteiten. Ze werken bewust aan hun netwerk. Sommige deelnemers ervaren eenzaamheid of moeite met aansluiting bij nieuwe groepen, mede door fysieke beperkingen zoals slecht horen of zien.

“Toetreden tot een nieuwe groep is moeilijk. Ze kennen mij nog niet zonder mijn gebrek.”

- **Zorg:** Er zijn positieve ervaringen met huisarts, fysiotherapie en ondersteuning in de wijk. Zorgen bestaan over de versnippering van zorg, het ontbreken van overzicht en beperkte toegang tot passende hulp.

“Iedereen moet zelf zoeken naar oplossingen. Dat werkt niet.”

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Wonen	47.4%	52.6%
Sociaal contact	51.4%	48.6%
Zorg	54.1%	45.9%
Vitaliteit	53.6%	46.4%

Tabel 2.

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

“Het gaat niet alleen over later. Het gaat over wat ik nú al kan doen om straks goed voorbereid te zijn.”

Tijdens de ronde tafelgesprekken met senioren niet alleen gesproken over wat belangrijk is voor krachtig ouder worden, maar ook over wat zij zelf nú al kunnen doen om zich daarop

voor te bereiden. Deze combinatie van bewustwording én actie leverde waardevolle inzichten op.

De meeste aanwezigen gaven aan regelmatig stil te staan bij hun toekomst. Zo gaf 63% aan actief na te denken over hoe en waar zij in de toekomst willen wonen. De rol van het sociale netwerk wordt door 81% benoemd als essentieel om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Ook het belang van regie over eigen zorg (67%) en voorbereid zijn op praktische veranderingen kwam duidelijk naar voren.

Tegelijkertijd werden er ook concrete stappen genoemd die men “morgen al” zou kunnen zetten. Die stappen zijn vaak klein, maar betekenisvol. Ze tonen aan dat bewustwording gepaard gaat met handelingsbereidheid, mits de juiste voorwaarden aanwezig zijn.

De senioren in Rotterdam tonen zich bewust van wat krachtig ouder worden vraagt. Zij willen verantwoordelijkheid nemen, zijn bereid stappen te zetten, maar vragen daarbij om overzicht, ondersteuning en menselijke begeleiding. Kleine handelingen van vandaag zijn de voorbereiding op krachtiger ouder worden morgen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% van de deelnemers
Digitaal aangesloten blijven	8%
Positief blijven	14%
Verhuizen naar geschiktere woning	11%
Meer bewegen	8%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	13%

- **Wonen** – ‘Ik wil op tijd weten wat mijn opties zijn’

Senioren realiseren zich dat tijdig nadenken over de woonsituatie essentieel is. 63% noemt dit als prioriteit. Toch is het zetten van de stap, bijvoorbeeld daadwerkelijk verhuizen, voor velen lastig. Er is behoefte aan begeleiding en overzicht.

*“Het proces van afstand doen van spullen, daar begin ik nu alvast mee.
Maar het blijft lastig zonder hulp.”*

- **Sociaal contact** – ‘Je moet blijven verbinden, ook buiten je eigen kring’

Gesprekken aangaan, anderen opzoeken, nieuwe contacten maken; senioren benoemen dit als noodzakelijk, maar niet vanzelfsprekend.

*“Gesprekken moeten niet alleen met leeftijdsgenoten zijn,
maar juist ook met jongere mensen.”*

- **Zorg** – ‘Ik wil leren omgaan met digitale zorg, maar iemand moet me helpen’

Er is een groeiend bewustzijn dat digitale zorg een grotere rol speelt, en sommigen willen hier proactief in worden.

“Ik probeer mee te gaan met de tijd, maar wie helpt mij als het niet lukt?”

- **Vitaliteit** – *‘In beweging blijven is belangrijk, maar niet altijd vanzelfsprekend’*
Senioren benoemen mentale én fysieke vitaliteit als belangrijke voorwaarden voor krachtig ouder worden. De eerste stap is vaak houding: positief blijven, nieuwsgierig zijn.

“Blijf bewegen. Blijf nieuwsgierig. Blijf jezelf.”

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Rotterdam is een analyse gemaakt van de kansen 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 ook 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 krachtig ouder worden vanuit verbinding en zelfstandigheid, maar missen soms handvatten om dat concreet vorm te geven.
2. Zingeving, betrokkenheid en positief blijven zijn cruciaal, maar vragen om meer dan alleen een fysiek aanbod.
3. Digitale ontwikkeling biedt kansen, maar vergroot ook verschillen.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Ondersteun tijdige voorbereiding op wonen en ouder worden via informatiecampagnes en toegankelijke wooncoaches.
 - Stimuleer initiatieven die ontmoeting en verbinding bevorderen, met aandacht voor intergenerationeel contact.
 - Faciliteer lokale samenwerking tussen wonen, welzijn en zorg – één infrastructuur waar ouderen terechtkunnen.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**

- Begeleid ouderen bij digitale zorg, met persoonlijke hulp en een fysiek aanspreekpunt in de wijk.
- Verbind formele en informele zorg: ouderen geven aan dat ze niet altijd weten wie hen kan helpen.
- Ondersteun eigen regie door overzichtelijke informatie en minder versnippering.
- **Woningcorporaties**
 - Bied inzicht in woonopties voor 60-plussers – met voorbeelden, criteria en wachttijden.
 - Ondersteun verhuisprocessen met begeleiding, praktische hulp bij spullen opruimen of administratie.
 - Experimenteer met woonvormen die zelfstandig wonen combineren met ontmoeting (zoals hofjes, gedeelde ruimten).
- **Welzijnsorganisaties**
 - Organiseer ontmoetingsactiviteiten die gericht zijn op zingeving, beweging en sociaal contact.
 - Faciliteer maatjesprojecten tussen ouderen en jongere generaties.
 - Ondersteun ouderen bij hun eigen initiatief, zoals eetgroepen of gesprekskringen.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen**
 - *“Laat mij op tijd zien wat mijn opties zijn.”* → Senioren willen inzicht in toekomstige woonmogelijkheden.
 - *“Het proces van verhuizen begint met opruimen.”* → Behoefte aan praktische ondersteuning in het verhuisproces.
 - *“Ik denk nu al na over de buurt waar ik later wil wonen.”* → Vraag naar begeleiding bij toekomstkeuzes.
- **Sociaal contact**
 - *“We moeten gesprekken blijven voeren, ook met andere generaties.”* → Vraag naar intergenerationele dialoog.
 - *“Je netwerk is belangrijk, maar je moet weten wie er is.”* → Behoefte aan zicht op informele hulpstructuren.
 - *“Ik zou willen aansluiten bij een groep, maar dat is niet vanzelfsprekend.”* → Knelpunt in toegankelijkheid van sociale groepen.

- **Zorg**
 - *“Ik probeer digitaal bij te blijven, maar het is lastig.”* → Verlangen naar hulp bij digitale zorgsystemen.
 - *“Je moet van alles regelen, maar niemand vertelt je hoe.”* → Vraag naar één helder aanspreekpunt voor zorg.
- **Vitaliteit**
 - *“Blijf bewegen. Blijf nieuwsgierig. Blijf jezelf.”* → Persoonlijke houding als fundament.
 - *“Soms heb je een zetje nodig.”* → Vraag naar begeleiding en groepsaanbod voor vitaliteit.
 - *“We willen niet alleen koffie, maar ook verdieping.”* → Behoeftte aan betekenisvolle activiteiten, naast gezelligheid.
- **Overige inzichten**
 - *“Je hoort pas later wat je eerder had moeten weten.”* → Belang van anticipatie en tijdige informatie.
 - *“We moeten meebewegen met de tijd, maar wel samen.”* → Seniorvriendelijke innovatie.

Tot slot

Senioren in Rotterdam laten zien dat zij betrokken en initiatiefrijk zijn, mits zij ondersteuning krijgen die aansluit bij hun wensen. Ze willen:

- Vooruit kunnen denken over wonen, maar hebben hier overzicht voor nodig.
- Verbonden blijven met anderen, ook als mobiliteit of gezondheid afneemt.
- Gezond en vitaal blijven, mits ze daartoe worden gefaciliteerd.
- Regie houden, met hulp als het nodig is.

Dit rapport onderstreept het belang van een integrale aanpak. **Wonen, zorg, sociaal contact en vitaliteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.** Alleen als alle schakels meebewegen, wordt krachtig ouder worden mogelijk voor alle Rotterdammers.