

Rapport Krachtig Ouder Worden Apeldoorn

Op maandag 13 oktober 2025 kwamen ruim 1000 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencolatie, beweging van zorg naar gewoon leven en gemeente Apeldoorn in het Orpheus Theater in Apeldoorn. Na het inspirerende plenaire programma met wethouder Anja Prins van gemeente Apeldoorn, Staatssecretaris Nicki Pouw-Verweij, Pieter Hilhorst (RVS) en Jetty Mathurin, gingen de senioren naar uiteenlopende inspiratiesessies. Deze inspiratiesessies gingen over voeding en het brein, ouder worden als ervaring, workshop voorzorgcirkels en met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden. In twee rondes voerden senioren met elkaar het gesprek 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?

Tijdens de gesprekken deelden de senioren hun ervaringen en gedachten rond de thema's wonen, sociaal contact, zorg en vitaliteit. Deze thema's waren niet vooraf bepaald, maar kwamen spontaan naar voren tijdens de gesprekken. De analyse van deze onderwerpen laat zien welke thema's het meest leefden onder de aanwezige senioren in Apeldoorn. (tabel 1) Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Sociaal contact	38	28%
Wonen	37	27%
Zorg	19	14%
Vitaliteit	18	13%
Overige	23	17%

Tabel 1.

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

1. **Sociaal contact** (28%) – Betrokkenheid en initiatief nemen.

Contact met anderen blijkt essentieel voor krachtig ouder worden. Senioren uit de bijeenkomst van Apeldoorn benoemen hoe belangrijk het is om betrokken te blijven en zich deel te voelen van een gemeenschap. Niet alleen oppervlakkige ontmoetingen, maar ook wederkerige relaties waarin je iets voor een ander kunt betekenen. *“Ik vind het stom om ouder te worden, ik wil dat mijn leven blijft zoals het was.”* Opvallend is dat sociaal contact vaak als eigen verantwoordelijkheid

wordt gezien: *“Het komt niet naar je toe, je moet zelf initiatief nemen.”*

Tegelijkertijd klinkt er ook zorg over het vinden van aansluiting wanneer gezondheid of energie afneemt. Het vraagt inspanning om nieuwe sociale verbindingen aan te gaan, zeker wanneer men zich kwetsbaar voelt.

2. **Wonen (27%)** – Zelfstandig blijven in een passende woning

Wonen werd vrijwel even vaak genoemd als sociaal contact. Het onderwerp roept zowel kansen als onzekerheden op. Senioren uit Apeldoorn tonen bewustzijn over hun toekomstige woonbehoeften en zoeken naar manieren om hier tijdig op te anticiperen. *“Wij zijn nu al verhuisd naar een geschiktere woning.”*

Toch ervaren veel mensen ook knelpunten: onduidelijkheid over wat mogelijk is, zorgen over betaalbaarheid en een tekort aan passende woonvormen die zowel comfort als contact mogelijk maken. *“Er zijn te weinig woonvormen die passen bij onze wensen.”* Een veilige, toegankelijke woning dichtbij voorzieningen en sociale netwerken wordt breed als wenselijk gezien, maar blijkt niet altijd beschikbaar of eenvoudig bereikbaar.

3. **Zorg (14%)** – Behoeftte aan overzicht en ondersteuning

Hoewel het thema zorg iets minder vaak werd genoemd, blijkt het wel beladen met zorgen en vragen. Er is behoefte aan ondersteuning, maar tegelijkertijd is er onzekerheid over hoe en waar deze te vinden is. Het ontbreken van overzicht en de versnippering van zorg worden meerdere keren genoemd. *“We hebben al een levenstestament. Maar als het over toekomstige zorg gaat, dan weet ik niet waar ik moeten beginnen.”* Ook het vragen om hulp blijkt niet vanzelfsprekend. Mensen willen zelf de regie houden, maar voelen zich daarin soms alleen. In de gesprekken kwam vooral naar voren dat het lastig is om te weten wanneer je welke stap moet zetten, en bij wie je moet zijn.

4. **Vitaliteit (13%)** – Positief blijven, mentaal én fysiek actief

Vitaliteit werd het minst vaak genoemd van de vier hoofdthema's, maar is zeker niet onbelangrijk. Deelnemers benoemden hoe belangrijk het is om zowel lichamelijk als geestelijk in balans te blijven. Vitaliteit gaat voor hen verder dan 'gezond zijn', het gaat ook over zinvol bezig zijn, iets bijdragen, en nieuwe dingen blijven leren. *“Goed blijven communiceren met anderen.” “Leuk om nieuwe dingen te ontdekken en niet stil te staan.”* Hoewel er energie en motivatie is, zijn er ook drempels. Sommigen ervaren belemmeringen door fysieke klachten, anderen missen geschikte activiteiten of ondersteuning. Toch overheerst de wens om zo lang mogelijk actief en betrokken te blijven.

5. **Overige (17%)** – Generatieverschillen, maatschappelijke betrokkenheid en levensvragen

In 23 van de geanalyseerde uitspraken kwam een onderwerp naar voren dat niet direct onder één van de vier hoofdthema's valt. Deze 'overige' categorie laat zien dat veel senioren in Apeldoorn en omgeving hun positie in de maatschappij overdenken en reflecteren op bredere vragen over het ouder worden, de samenleving en de omgang tussen generaties. Zo spraken deelnemers over verschillen tussen jong en oud, en hoe de positie van ouderen veranderd is: *"Het ging het meeste om jongeren en hoe het vroeger was, wat toen normaal was. En dat dat nu niet meer normaal is."* Ook de persoonlijke beleving van ouder worden werd benoemd: *"Boven de 80 voelt echt ouder worden."*

Sommige opmerkingen hadden een meer maatschappelijk karakter, waarbij deelnemers zich nadrukkelijk betrokken tonen bij hun omgeving: *"Mensen hebben door dat ze dingen moeten gaan regelen, dat ze dit nu moeten doen en niet over 10 jaar. Het hoeft niet meteen, maar wel bewustwording dat het moet gebeuren."*

Daarnaast kwamen onderwerpen als digitalisering, erfenisplanning (zoals het levenstestament), en persoonlijke groei voorbij. Er werd gereflecteerd op zingeving, de wens om positief te blijven, en het belang van toekomstgericht denken.

Deze uitspraken laten zien dat ouderen in Apeldoorn niet alleen bezig zijn met praktische thema's, maar ook met mentale voorbereiding, sociale verantwoordelijkheid en de rol die zij nog willen en kunnen vervullen in de samenleving.

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

De gesprekken met senioren uit Apeldoorn laten zien dat zij actief bezig zijn met ouder worden. Velen denken bewust na over hun toekomst, ondernemen actie en proberen hun leven zo zelfstandig en betekenisvol mogelijk in te richten. Tegelijkertijd komen in elk thema ook obstakels naar voren: onduidelijkheid over mogelijkheden, gebrek aan overzicht of belemmeringen om daadwerkelijk gebruik te maken van voorzieningen.

Op basis van de inhoudelijke opmerkingen is per thema gekeken wat senioren als positief ervaren en waar juist iets ontbreekt. Deze analyse laat zien waar het systeem al goed aansluit bij hun wensen en waar ruimte is voor verbetering.

- **Vitaliteit – meer willen doen, maar behoefte aan richting**

Vitaliteit wordt relatief positief besproken. Meerdere deelnemers geven aan dat zij actief willen blijven, zowel lichamelijk als mentaal. Vitaliteit wordt niet alleen gezien als ‘gezond zijn’, maar ook als actief bijdragen en zelf regie houden over het dagelijks leven.

“Leuk om nieuwe dingen te ontdekken en niet stil te staan.”

“Goed blijven communiceren met anderen.”

Tegelijkertijd klinkt in de gesprekken ook door dat niet iedereen goed weet hoe hij of zij vitaal kan blijven, of waar passende ondersteuning te vinden is. De motivatie is aanwezig, maar de weg naar concrete actie is niet altijd duidelijk. In de aantekeningen wordt onderstreept dat er meer behoefte is aan inspiratie en structuur om vitaal gedrag vol te houden: *“Mensen hebben door dat ze dingen moeten gaan regelen, dat ze dit nu moeten doen en niet over 10 jaar.”*

- **Sociaal contact – sterke wil tot verbinding, maar aansluiting is niet vanzelfsprekend**

Sociaal contact wordt door veel deelnemers genoemd als een belangrijk aspect van krachtig ouder worden. Mensen willen betrokken blijven en zoeken naar manieren om betekenisvolle relaties te onderhouden.

“Het komt niet naar je toe, je moet zelf initiatief nemen.”

Toch is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om deel te nemen aan sociale groepen of nieuwe contacten aan te gaan. De drempel ligt soms hoog, zeker bij toenemende kwetsbaarheid of gevoelens van onzekerheid. Uit de gesprekken blijkt ook dat vergrijzing in de wijk en verlies van bestaande netwerken sociale verbinding onder druk kunnen zetten. De balans tussen willen en kunnen is niet altijd eenvoudig: deelnemers willen actief zijn, maar zoeken naar manieren om aansluiting te vinden die passen bij hun situatie.

- **Wonen – bewustzijn groeit, maar concrete stappen zijn lastig**

Wonen is het meest besproken thema tijdens de bijeenkomst in Apeldoorn. Deelnemers zijn zich bewust van de noodzaak om tijdig na te denken over hun toekomstige woonomgeving. Sommigen hebben hier al op geanticipeerd: *“Wij zijn tijdig verhuisd naar een geschiktere woning.”*

Toch blijkt uit de gesprekken dat veel mensen onvoldoende overzicht hebben over wat mogelijk is. De vraag ‘moet ik verhuizen of juist mijn huis aanpassen?’ leeft breed, maar er is vaak geen duidelijk antwoord of begeleiding. De behoefte aan passende woonvormen is groot, evenals de wens voor duidelijkheid over wanneer je actie moet ondernemen.

“Er zijn te weinig woonvormen die passen bij onze wensen.”

Deze signalen worden versterkt in de open antwoorden, waarin 76% van de deelnemers noemt dat het belangrijk is na te denken over hoe je in de toekomst wil wonen. Er is dus niet alleen bewustzijn, maar ook een roep om praktische ondersteuning.

- **Zorg – bereidheid om te anticiperen, maar gebrek aan overzicht**

Zorg komt in de gesprekken minder vaak spontaan aan bod dan andere thema's, maar wanneer het onderwerp besproken wordt, komt er veel diepgang naar voren. Deelnemers tonen zich bewust van hun toekomstige zorgbehoeften, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen.

De wens om de regie te houden is sterk aanwezig, maar er wordt ook gesproken over het gebrek aan overzicht, de lastigheid van het vragen om hulp, en de behoefte aan iemand die meekijkt of adviseert. In de antwoorden komt ook naar voren dat deelnemers meer duidelijkheid willen over wie zij kunnen bellen als er iets verandert: *“Wat je samen met anderen in de buurt kunt organiseren, zoals klussendiensten of eetclubs”*, wordt vaker genoemd als praktische aanvulling op informele zorg.

Inzichten

Wat opvalt in de gesprekken met senioren uit Apeldoorn, is dat zij bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ouder worden. Ze tonen initiatief, denken na over hun toekomst en zoeken naar manieren om zelfstandig, gezond en verbonden te blijven. Maar dit lukt niet altijd vanzelf. De volgende inzichten springen eruit:

- **Er is veel motivatie om actief te blijven**, maar er is behoefte aan begeleiding, richting en herkenbare voorbeelden om dit vol te houden.
- **Senioren willen vooruitkijken**, maar missen regelmatig toegang tot praktische informatie en ondersteunende structuren.
- **Wonen en zorg vragen om heldere routes**: wanneer moet je actie ondernemen, waar begin je, en wie helpt je op weg?
- **Sociaal contact wordt als cruciaal ervaren**, maar vereist actieve ondersteuning om toegankelijk te blijven, vooral bij kwetsbaarheid.

Deze inzichten vragen van beleidsmakers, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties en woningcorporaties een ondersteunende benadering. Niet door het aanbod te vergroten alleen, maar door ouderen te faciliteren in wat zij zelf willen en kunnen. Dat betekent: duidelijke informatie, laagdrempelige toegang, en ruimte om in eigen tempo keuzes te maken.

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

Tijdens de bijeenkomst in Apeldoorn spraken senioren niet alleen over wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over welke stappen zij nú al willen of kunnen zetten. Door deze antwoorden te combineren ontstaat een rijk beeld van waar ouderen waarde aan hechten én waar zij toe bereid zijn in hun dagelijks leven.

De antwoorden laten zien dat veel senioren toekomstgericht denken. Zij willen niet wachten tot er iets misgaat, maar juist nu al in beweging komen. Tegelijkertijd blijkt uit de onderbouwing van hun antwoorden dat duidelijke informatie, sociale steun en praktische ondersteuning cruciaal zijn om daadwerkelijk in actie te komen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	19%
Hulp durven vragen	15%
Positief blijven	13%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	10%
Elkaar helpen inspireren	10%
Meer bewegen	10%
Iets anders	10%
Verhuizen naar geschiktere woning	8%
Digitaal aangesloten blijven	5%

- Wonen** – *“Er zijn te weinig woonvormen die passen bij onze wensen.”*
 Wonen is voor veel deelnemers een centraal thema. In de gesprekken komt naar voren dat senioren zich bewust zijn van het belang om tijdig na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Dit gaat niet alleen over het fysieke aspect van de woning, maar ook over de nabijheid van voorzieningen, zorg en sociale contacten. Ook in de vraag ‘wat is voor jou regelmatig of vaak belangrijk als het gaat om krachtig ouder worden’ kwam “Hoe je in de toekomst wil wonen” met 76% het vaakst terug. Dit laat zien dat het bewustzijn groot is, maar dat praktische handelingsopties soms ontbreken. De stap “verhuizen naar een geschiktere woning” werd door 11,1% van de deelnemers genoemd als iets wat zij nu al kunnen ondernemen, maar ook dat blijkt vaak nog een zoektocht.
- Sociaal contact** – *“Het komt niet naar je toe, je moet zelf initiatief nemen.”*
 Senioren uit Apeldoorn beschouwen sociaal contact als essentieel onderdeel van krachtig ouder worden. Het gaat niet alleen om gezelligheid, maar om verbondenheid, ondersteuning en betekenisvolle interactie. In de gesprekken worden termen genoemd als “elkaar helpen”, “leeftijdsgenoten opzoeken” en “het gesprek aangaan”. Toch is aansluiting niet voor iedereen vanzelfsprekend. Fysieke

beperkingen, verlies van netwerken of onzekerheid over deelname kunnen drempels opwerpen. Als haalbare concrete volgende acties werden genoemd: *“Contact maken met mensen en organisaties in de buurt”* 19% en hulp durven vragen 15%. Deze acties onderstrepen dat sociaal contact niet alleen gewenst is, maar ook als iets wederkerigs wordt gezien: je hebt niet alleen anderen nodig, je wilt ook iets kunnen betekenen voor een ander.

- **Zorg** – *“We denken na over toekomstige zorg, maar weten niet waar we moeten beginnen.”*

Toegang tot passende zorg, op het juiste moment en op een begrijpelijke manier, is voor veel senioren een aandachtspunt. Uit de gesprekken blijkt dat men zich zorgen maakt over het gebrek aan overzicht en ondersteuning. Mensen willen voorbereid zijn, maar weten vaak niet welke stappen ze moeten zetten.

“Wat je samen met anderen in de buurt kunt organiseren, zoals klussendiensten of eetclubs” werd ook meerdere keren genoemd als manier om informele zorg te organiseren.

De bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen gezondheid is aanwezig: *“Hulp durven vragen”* werd door 15% van de mensen benoemd.

Toch is hier ook twijfel: men wil wel, maar weet niet altijd hoe. Dit geldt zeker voor het gebruik van digitale hulpmiddelen. Zonder gerichte uitleg of ondersteuning blijft de drempel te hoog.

- **Vitaliteit** – *“Leuk om nieuwe dingen te ontdekken en niet stil te staan.”*

Vitaliteit wordt breed opgevat door de senioren in Apeldoorn. Het gaat over lichamelijke fitheid, mentale balans en zingeving. In de gesprekken komt naar voren dat deelnemers willen blijven bewegen, willen bijdragen aan hun omgeving en zich mentaal actief willen houden.

Ook het thema ‘sociaal vitaal zijn’ wordt genoemd: *“Goed blijven communiceren met anderen.”*

De behoefte om actief te blijven wordt breed gedragen, maar ook hier geldt: er is begeleiding en inspiratie nodig. Niet iedereen weet hoe hij of zij vitaal blijft als omstandigheden veranderen. Vitaliteit gaat dus niet alleen over gezondheid, maar ook over regie, veerkracht en verbonden blijven met het dagelijks leven.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Apeldoorn 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 gesprekken met de aanwezige senioren tijdens de gesprekken over krachtig ouder worden tonen aan dat senioren bereid zijn om initiatief te nemen, mits ze ondersteund worden door heldere informatie, toegankelijke voorzieningen en een sociaal vangnet.

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 Amsterdam krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Regie begint bij overzicht. Geef duidelijkheid over woonopties, zorgmogelijkheden en sociale netwerken.
2. Oplossingen zitten vaak in het kleine: een gesprekje, een duwtje in de goede richting, een praktische tip.
3. Mensen willen niet alleen ‘meedoen’, maar ook bijdragen. Erken deze kracht.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Behoefte aan tijdige informatie en begeleiding bij keuzes.
 - Voorzie in tijdige wooninformatie: Senioren denken na over hun woontoekomst, maar missen duidelijke informatie over wanneer zij iets moeten regelen en welke mogelijkheden er zijn.
 - Stimuleer ontmoetingen en gesprekken in de buurt: *“Wijkcentrum wordt benoemd tegen vereenzaming. [...] Bijv. een buurtborrel, etc. De persoon doet wel vrijwilligerswerk, maar er is niks in de buurt.”*
 - Maak procedures begrijpelijk en concreet: *“Meer concreet maken. In plaats van ‘moeten we een keer doen.’”*
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Bied hulp bij digitale toegang tot zorg en informatie *“Ik wil het best proberen, maar iemand moet het me wel uitleggen. Anders haak ik af.”*

- Erken de behoefte aan preventieve ondersteuning: *“Doe mee aan training valpreventie als je angstig wordt om te lopen. Blij en bijzonder dat dit bekostigd wordt door de gemeente.”*
- Ondersteun eigen regie en autonomie: *“Begin bij jezelf, niet wachten op de overheid. Het begint bij autonomie.”*

- **Woningcorporaties**

- Help bij het maken van woonkeuzes: Deelnemers benoemen de wens om tijdig te verhuizen of aan te passen, maar weten vaak niet hoe te beginnen of waar begeleiding te vinden is.
- Communiceer helder over het aanbod: Hoewel er geen directe opmerkingen zijn over woningaanbod of wachttijden, blijkt uit de aantekeningen dat bewoners vaak uitstellen door een gebrek aan overzicht of duidelijkheid.

- **Welzijnsorganisaties**

- Ondersteun betekenisvolle sociale initiatieven: *“De Stedendriehoek, met veel tips voor ontmoeting.” “Wijkcentrum wordt benoemd tegen vereenzaming.”*
- Zet in op inhoudelijke ontmoetingen tussen senioren.
- Maak eigen initiatieven mogelijk: In opmerkingen over contact, ontmoeting en zelfredzaamheid klinkt impliciet de wens om iets op te bouwen in de eigen buurt of leefomgeving.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

De oplossingen die deelnemers aandragen zijn concreet, praktisch en geworteld in hun eigen leefwereld. Deze zijn hieronder per thema geordend, zoals ze letterlijk of in betekenis terugkomen in de dataset.

- **Wonen:** Senioren denken actief na over hun woontoeekomst, maar missen ondersteuning bij het maken van keuzes. Er is geen expliciete vraag om meer woningen, maar wel om helderheid en begeleiding. Concreet:
 - Geef inzicht in woonopties en het moment waarop actie nodig is.
 - Bied hulp bij verhuizen of ontspullen.
 - Organiseer gesprekken over toekomstig wonen.
- **Sociaal contact:** Sociaal contact is belangrijk, maar niet vanzelfsprekend. Eenzaamheid, terughoudendheid of gebrek aan activiteiten in de buurt worden benoemd. Concreet:
 - Organiseer laagdrempelige ontmoetingen in de wijk.
 - Stimuleer inhoudelijke gesprekken onder leeftijdsgenoten.
 - Zorg voor zichtbaarheid van bestaande initiatieven.

- **Zorg:** Deelnemers willen regie houden, maar vinden het zorgsysteem ondoorzichtig. Digitale zorg is niet vanzelfsprekend toegankelijk en begeleiding ontbreekt vaak. Concreet:
 - Leg zorgopties en hulpmiddelen begrijpelijk uit.
 - Ondersteun bij gebruik van digitale diensten.
 - Bied preventieve ondersteuning dichtbij huis.
- **Vitaliteit:** Vitaliteit wordt breed benaderd: van fysieke activiteit tot mentale scherpte. Senioren tonen initiatief, maar zoeken ook structuur om dat vol te houden. Concreet:
 - Stimuleer dagelijks bewegen en mentaal actief blijven.
 - Erken ook de rol van zingeving en reflectie.
 - Ondersteun routines en dagstructuur.

Deze oplossingsrichtingen zijn letterlijk terug te vinden in de woorden van senioren uit Apeldoorn. Wat opvalt is dat er geen vragen worden gesteld om ‘meer’, maar vooral om helderheid, nabijheid en praktische ondersteuning. De kracht zit in wat mensen zélf willen doen, mits ze geholpen worden om dat mogelijk te maken.

6. Tot slot

De ouderen in Apeldoorn hebben duidelijk verwoord waar zij behoefte aan hebben: overzicht, regie, ontmoeting en ondersteuning dichtbij. Hun uitspraken zijn concreet en direct toepasbaar voor iedereen die werkt aan beleid, zorg, wonen of welzijn voor ouderen. Wat zij vragen is geen extra systeem, maar helderheid binnen wat er al is, met ruimte om hun eigen pad te kiezen.

Drie punten om te onthouden:

1. **Voorbereiden lukt beter met overzicht en begeleiding:** Senioren willen tijdig keuzes maken over wonen, zorg en hun sociale omgeving, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen.
2. **Digitale zorg en communicatie werkt alleen met ondersteuning:** De bereidheid om mee te doen is er, maar zonder uitleg of hulp wordt afhaken het alternatief.
3. **Sociale verbinding geeft richting en betekenis:** Gesprekken, kleine initiatieven en herkenbare ontmoetingsplekken worden gezien als waardevol en nodig.

Door serieus te luisteren naar wat ouderen zelf aangeven, ontstaat een beweging die niet draait om meer regels of structuren, maar om ruimte maken voor wat er al leeft. Niet wachten tot zorg nodig is, maar investeren in het gewone leven: contact houden, dingen regelen, bijdragen aan de buurt. Dat is wat krachtig ouder worden in Apeldoorn betekent.