

Rapport Krachtig Ouder Worden Eemnes

Op woensdag 2 juli 2025 kwamen een kleine 100 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencolatie, beweging van zorg naar gewoon leven en met betrokkenheid van zorgkantoor Zilveren Kruis in Eemnes. Na het inspirerende plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS) en Jetty Mathurin, 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?

“Ik wil blijven meedoen, ook als ik minder mobiel word.”

Tijdens de voorstelronde deelden de aanwezigen ervaringen en inzichten over thema's als sociaal contact, vitaliteit, wonen en zorg. De onderwerpen stonden niet vooraf vast. De waarderende gespreksmethode stimuleerde een open en onbevooroordeeld gesprek, waarbij de senioren zelf bepaalden wat hen bezig hield. Hierdoor weerspiegelt de frequentie de spontane urgentie van de aanwezigen in Eemnes (tabel 1).

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	19	10.4%
Sociaal contact	40	34.8%
Zorg	22	19.1%
Vitaliteit	22	19.1%
Overige	12	10.4%

Tabel 1.

Hieruit blijkt dat sociaal contact het meest urgente thema is onder de aanwezige senioren in Eemnes, gevolgd door vitaliteit en zorg. Wonen werd minder vaak spontaan genoemd, maar kwam in verdiepende gesprekken alsnog regelmatig aan bod.

1. Sociaal contact – Verbondenheid en betekenisvol contact (35%)

Voor veel senioren vormt sociaal contact de basis van hun dagelijks welzijn. In Eemnes is er een sterk gevoel van gemeenschap: vrijwilligerswerk, buurtactiviteiten en initiatieven zoals telefoonkringen worden genoemd als manieren om verbonden te blijven.

“Ook vrijwilliger bij zonnebloem.”

“In Eemnes is er een telefooncirkel. Je moet jezelf blijven laten zien.”

Deze uitspraken laten zien dat deelname aan het sociale leven niet alleen gezelligheid biedt, maar ook betekenis en structuur geeft. Tegelijkertijd wordt

duidelijk dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is; het risico van eenzaamheid en het kleiner worden van netwerken speelt op de achtergrond mee.

2. Vitaliteit – bewegen en geestelijk actief blijven (19%)

Vitaliteit werd vaak verbonden met dagelijkse routines en kleine keuzes. Senioren benoemen dat actief blijven, zowel lichamelijk als geestelijk, helpt om de regie over het leven te behouden.

“Iedere dag bewegen, zelf in actie komen, vrouwen zoeken meer hulp, mannen verpieteren.”

“Een dier geeft veel levensvreugde.”

Naast bewegen en gezondheid wordt vitaliteit ook gezocht in plezier en energie halen uit dagelijkse activiteiten. Het zijn de kleine dingen die maken dat men zich vitaal en betrokken voelt.

3. Zorg – balans tussen formeel en informeel (19%)

Zorg kwam veelvuldig ter sprake, vaak in combinatie met zorgen over de toekomst. Deelnemers benoemden het belang van samenwerking tussen professionele en informele zorg, en deelden hun ervaringen met de beperkingen van het huidige systeem.

“Meer sociaal contact dan zorg besproken... Wachtlijsten in de zorg zijn besproken, afname vitaliteit, sociale contacten vallen weg.”

Daarnaast klinkt zorg over digitalisering: ouderen willen meedoen, maar missen soms ondersteuning om met digitale systemen om te gaan.

4. Wonen – zorgen en praktische belemmeringen (17%)

Hoewel minder vaak spontaan genoemd, speelt wonen een belangrijke rol. Veel deelnemers gaven aan na te denken over hun toekomstige woonsituatie, maar benoemden ook concrete drempels.

“Moeilijk om alleen te verhuizen.”

“Vind het belangrijk om een appartementencomplexen te hebben met een recreatiezaal voor het ontmoeten.

Daardoor makkelijker te verbinden met andere mensen.”

Deze uitspraken laten zien dat wonen niet alleen over stenen gaat, maar ook over sociale verbondenheid en toegankelijkheid. Senioren willen zelfstandig blijven wonen, maar wel in een omgeving waar ontmoeten en samenleven mogelijk blijft.

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

De gesprekken met senioren in Eemnes laten een evenwichtig beeld zien: veel deelnemers zijn actief bezig met hun eigen ouder worden en nemen stappen om vitaal te blijven en sociale contacten te onderhouden. Tegelijkertijd wordt duidelijk dat niet iedereen dezelfde kansen of mogelijkheden ervaart. Per thema is gekeken naar signalen van wat goed gaat en waar juist gemis wordt ervaren.

- **Vitaliteit – 58% ervaart dat het goed gaat, 42% mist nog iets**

Vitaliteit wordt vaak verbonden aan eigen initiatief en veerkracht. Deelnemers benoemen dat zij zelf stappen zetten om gezond en actief te blijven. Sommigen bewegen dagelijks, anderen zoeken mentale prikkels of sociale activiteiten die bijdragen aan levenslust.

“Probeer sterk te blijven.”

Naast deze positieve voorbeelden komt ook naar voren dat vitaliteit onder druk kan komen te staan door gezondheidsproblemen of een afnemend netwerk. Een deelnemer verwoordt dit als: *“Gezondheid gaat achteruit, vrijwilliger bij zonnebloem. Hoe ga je om met gezondheidsproblemen?”*

Veel ouderen ervaren vitaliteit door eigen inzet, maar bijna de helft mist nog passende ondersteuning of begeleiding om actief en veerkrachtig te blijven.

- **Sociaal contact – 52% ervaart dat het goed gaat, 48% mist nog iets**

Sociaal contact staat hoog op de agenda in Eemnes. Er zijn positieve verhalen over lokale betrokkenheid en vrijwilligerswerk. Mensen vinden betekenis in het bijdragen aan de gemeenschap en het onderhouden van contacten via buurtinitiatieven en verenigingen.

“Ken veel mensen in Eemnes en door mijn activiteiten voor de zonnebloem blijf ik mensen ontmoeten”

Tegelijkertijd zijn er zorgen over eenzaamheid en het kleiner worden van netwerken. Het aangaan van nieuwe contacten is niet voor iedereen vanzelfsprekend, zeker niet bij afnemende vitaliteit of verlies van partner en vrienden.

Sociaal contact wordt door velen actief vormgegeven, maar bijna de helft van de deelnemers mist voldoende aansluiting of mogelijkheden voor betekenisvolle verbinding.

- **Wonen – 45% ervaart dat het goed gaat, 55% mist nog iets**

Het thema wonen roept gemengde gevoelens op. Enerzijds zijn er senioren die zich voorbereiden door hun woning aan te passen of na te denken over alternatieven.

Anderzijds is er een duidelijke groep die zich zorgen maakt over beschikbaarheid en praktische uitvoering.

“Moeilijk om alleen te verhuizen.”

Deze uitspraken laten zien dat de wens om zelfstandig te blijven wonen sterk leeft, maar dat praktische drempels (fysiek, financieel en organisatorisch) vaak in de weg staan.

Een meerderheid van de senioren voelt dat er nog iets ontbreekt: meer begeleiding, meer duidelijkheid en meer passende woonvormen.

- **Zorg – 40% ervaart dat het goed gaat, 60% mist nog iets**

Het thema zorg werd vaak besproken in relatie tot onzekerheid. Veel deelnemers geven aan dat zij niet altijd weten waar ze terecht kunnen, of dat het systeem te ingewikkeld is.

“Meer sociaal contact dan zorg besproken (...) Wachtlijsten in de zorg zijn besproken, afname vitaliteit, sociale contacten vallen weg.”

Daarnaast speelt digitalisering een grote rol. Sommige deelnemers zien kansen, maar anderen voelen zich buitengesloten: *“Hulp bij de digitale omgeving.”*

De meerderheid van de deelnemers mist overzicht, toegankelijkheid en begeleiding bij het gebruik van zorgvoorzieningen.

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Vitaliteit	58%	42%
Sociaal contact	52%	48%
Wonen	45%	55%
Zorg	40%	60%

Inzichten

1. Vitaliteit en sociaal contact worden door veel ouderen zelf georganiseerd, maar zijn niet vanzelfsprekend voor iedereen.
2. Wonen en zorg leveren de meeste onzekerheid op: deelnemers weten vaak niet waar ze moeten beginnen.
3. Digitale ontwikkelingen bieden kansen, maar vergroten ook verschillen tussen ouderen.
4. Senioren willen zelf verantwoordelijkheid nemen, maar vragen om duidelijke kaders, uitleg en ondersteuning.

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

Tijdens de bijeenkomst werd senioren gevraagd wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden en welke stap zij nú al kunnen zetten. De antwoorden laten zien dat ouderen bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen, maar dat ondersteuning en overzicht onmisbaar zijn.

De antwoorden laten zien dat veel senioren toekomstgericht zijn. 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 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	11%
Positief blijven	16%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	18%
Elkaar helpen inspireren	18%
Iets anders	10%
Verhuizen naar geschiktere woning	11%
Meer bewegen	7%
Hulp durven vragen	12%
Digitaal aangesloten blijven	5%

- Wonen** – *“Belangrijk om appartementencomplexen te hebben met een recreatiezaal voor het ontmoeten.”*

Alle deelnemers (100%) gaven aan dat nadenken over toekomstige woonvormen belangrijk is. Dit varieert van verhuizen naar een geschiktere woning tot het aanpassen van de huidige woning. Daarbij speelt ook het sociale aspect mee: samenleven in een omgeving waar ontmoeting vanzelfsprekend is.
- Sociaal contact** – *“Wat je samen met anderen in de buurt kunt organiseren om elkaar te ondersteunen: 46%.”*

Sociaal contact wordt gezien als fundament. Senioren benoemen buurtinitiatieven, telefoonkringen en het belang van vrijwilligerswerk. Deelnemers zijn zich bewust van hun rol hierin: contact moet onderhouden en gestimuleerd worden.
- Zorg** – *“Hulp bij de digitale omgeving.”*

Toegang tot zorg en ondersteuning is cruciaal, maar deelnemers benoemen dat zij moeite hebben met de digitalisering. Dit leidt soms tot afhaken, terwijl er tegelijk een duidelijke bereidheid is om te leren – mits er hulp en uitleg beschikbaar is.
- Vitaliteit** – *“Iedere dag bewegen, zelf in actie komen.”*

Vitaliteit wordt breed opgevat. Het gaat over bewegen, maar ook over mentale veerkracht en plezier. Een deelnemer benoemde dat een huisdier daarbij kan helpen: *“Een dier geeft veel levensvreugde.”*

Inzichten

- Senioren willen nú al actie ondernemen en zien vitaliteit, sociaal contact en wonen als belangrijkste invalshoeken.
- Digitale vaardigheden zijn een doorslaggevende factor om mee te blijven doen in de zorg en samenleving.
- Praktische hulp bij verhuizen of woningaanpassing kan veel onzekerheid wegnemen.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Eemnes 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.

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 Eemnes krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen meedoen, maar hebben overzicht en structuur nodig.
2. Vitaliteit wordt breed opgevat en vraagt om stimulans vanuit de gemeenschap.
3. Wonen en zorg zijn de grootste bronnen van onzekerheid, en vragen om begeleiding bij keuzes.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Zorg voor toegankelijke wooninformatie en ondersteun senioren bij verhuis- of aanpassingsvragen.
 - Stimuleer buurtinitiatieven en ontmoetingsplekken.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Organiseer begeleiding bij digitale zorgtoepassingen.
 - Stimuleer samenwerking tussen formele en informele zorg
- **Woningcorporaties**
 - Ontwikkel appartementencomplexen met gemeenschappelijke ruimten en recreatiezalen.
 - Geef duidelijkheid over beschikbaarheid en wachttijden

- **Welzijnsorganisaties**

- Faciliteer vrijwilligersinitiatieven en groepsactiviteiten.
- Ondersteun ouderen bij het starten van eigen initiatieven.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen:** Senioren in Eemnes zijn bezig met hun toekomstige woonsituatie, maar ervaren praktische drempels. Verhuizen wordt als moeilijk ervaren en er is behoefte aan woonvormen die ontmoeting mogelijk maken. Concreet:
 - Bied praktische hulp bij verhuizen of het aanpassen van de woning.
 - Ontwikkel wooncomplexen waar gezamenlijke ruimten ontmoeting stimuleren.
 - Maak informatie over woonopties tijdig en begrijpelijk beschikbaar
- **Sociaal contact:** Sociaal contact wordt gezien als fundament voor krachtig ouder worden. Vrijwilligerswerk, buurtinitiatieven en structuren zoals een telefooncirkel spelen hierin een rol, maar deelname is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Concreet:
 - Stimuleer en versterk bestaande buurtinitiatieven, zoals telefoonkringen en vrijwilligersnetwerken.
 - Faciliteer ontmoetingsplekken waar ouderen elkaar informeel en regelmatig kunnen treffen.
 - Ondersteun ouderen bij het opzetten van eigen initiatieven die sociale samenhang versterken.
- **Zorg:** Zorg werd vaak genoemd in relatie tot onzekerheid en versnippering. Er is waardering voor informele zorg, maar ook zorgen over de formele zorgstructuur en de toenemende digitalisering. Concreet:
 - Zorg voor betere afstemming tussen formele en informele zorg.
 - Organiseer begeleiding bij het gebruik van digitale zorgtoepassingen.
 - Maak zorgprocedures eenvoudiger en overzichtelijk voor ouderen.
- **Vitaliteit:** Vitaliteit wordt breed opgevat: bewegen, geestelijk actief blijven en plezier in het leven houden. Senioren benadrukken eigen verantwoordelijkheid, maar geven ook aan dat steun uit de omgeving dit kan versterken. Concreet:
 - Stimuleer laagdrempelige beweegactiviteiten die ook sociaal van aard zijn.
 - Ondersteun activiteiten die plezier en levenslust bevorderen, zoals contact met dieren of hobbygroepen.
 - Versterk initiatieven die bijdragen aan mentale vitaliteit en zelfredzaamheid.

6. Tot slot

De ouderen in Amsterdam geven zelf aan waar zij behoefte aan hebben: duidelijke keuzes, De senioren in Eemnes laten zien dat zij goed weten wat zij nodig hebben. Hun kracht ligt in eigen initiatief, maar dat moet ondersteund worden door duidelijke informatie, toegankelijke voorzieningen en ruimte voor ontmoeting.

Drie kernpunten:

- Duidelijkheid en begeleiding bij wonen en zorg.
- Sociale initiatieven versterken vitaliteit én verbondenheid.
- Digitale ondersteuning voorkomt uitsluiting en vergroot de regie.