

Rapport Krachtig Ouder Worden Assen

Op woensdag 15 oktober 2025 kwamen ruim 130 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencolatie en de beweging van zorg naar gewoon leven en in de Nieuwe Kolk in Assen. Na het inspirerende plenaire programma Pieter Hilhorst (RVS), Jan Smelik (NLZVE) 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?

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 Assen. (tabel 1) Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	52	36%
Sociaal contact	41	28%
Zorg	23	16%
Vitaliteit	16	11%
Overige	14	10%

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. In 'overige' (10%) zitten onderwerpen zoals zingeving/zelfbeschikking en inkomen/pensioen.

1. **Wonen** (28%) – Passende woonvormen, tijdig voorbereiden en de link met (on)eenzaamheid.

Wonen wordt het meest genoemd en gaat in de opmerkingen zowel over praktische woonkeuzes (wel/geen trap, nabijheid van voorzieningen), als over de vraag hoe je op tijd een passende stap zet. *“Op tijd verhuist naar een flat. Bewust op tijd weg, want ze moest toch een stap maken.”* De woonomgeving wordt daarnaast vaak direct gekoppeld aan sociale verbondenheid: een woonvorm kan ontmoeting faciliteren, maar ook eenzaamheid versterken (bijvoorbeeld in de avond). *“Er wordt vaak gezegd, een flat is ideaal want er zijn geen trappen, huis kopen gaat nog prima. Sociale contacten verminderen, dit zorgt vooral in de avonden voor eenzaamheid.”*

2. **Sociaal contact (28%)** – Verbonden blijven, netwerk vergroten en eenzaamheid voorkomen
Sociaal contact komt naar voren als basisvoorwaarde om krachtig ouder te worden. Tegelijkertijd laten opmerkingen zien dat het netwerk niet vanzelfsprekend (meer) groot is, en dat mensen zoeken naar manieren om verbonden te blijven of opnieuw aansluiting te vinden. *“Heb geen familie meer dus sta er alleen voor dreigende eenzaamheid Een vriendin neemt me mee naar de kerk en daar haal ik nu energie uit”*
3. **Zorg (16%)** – Hulp durven vragen, overzicht en digitale toegankelijkheid
Wanneer zorg en ondersteuning ter sprake komen, gaat het vaak over twee kanten: (1) de wens om regie te houden en (2) de drempel om hulp te vragen en te organiseren. *“Ik wil zelf meer durven te vragen en dingen ter sprake brengen, of contact zoeken met mensen die wel meer durven te vragen.”*
Daarnaast komen digitale zorgen expliciet naar voren (veiligheid, fraude, DigiD) en de afhankelijkheid van digitale systemen bij het regelen van zaken. *“Er zijn veel digitale zorgen, waaronder fraude en digiD. Het dorp is voor 50% 'grijs', hierdoor zijn er veel zorgen over hulp, sociaal contact en hulp durven vragen.”*
4. **Vitaliteit (11%)** – Fit blijven, blijven ontwikkelen en mentaal ‘positief’ blijven
Vitaliteit wordt breed ingevuld: fysiek fit blijven (bewegen, sport), mentaal sterk blijven en actief blijven deelnemen aan het leven. In de opmerkingen komt ook het belang terug van blijven meedoen met (digitale) ontwikkelingen. *“Het is belangrijk om hulp te geven, maar net zo belangrijk om hulp te kunnen ontvangen. Zorgen dat je digitaal bij kan blijven.” “Blijf geluk opzoeken, ondanks je leeftijd. Hou de autoriteit.”*
5. **Overige (17%)** – Generatie/samenhang, zingeving en inkomen/pensioen
In de data komt ook een bredere maatschappelijke laag terug: zorgen over samenhang tussen generaties en de woonkansen voor jongeren, discussies over zelfbeschikking en de rol van de overheid, en thema’s rond inkomen/pensioen. *“het overkoepelende tussen jeugd en ouderen is er niet. het staat los. er mist samenhang. De jonge mensen kunnen geen huis krijgen.” “AOW koppeling moet blijven met minimuminkomen” “We moeten solidairder zijn naar elkaar toe, omdat kloof arm en rijk te groot wordt”*

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

De gesprekken met senioren uit Assen laat zien dat veel deelnemers al actief bezig zijn met (voorbereiden op) ouder worden, bijvoorbeeld door woonkeuzes te overwegen, sociale contacten te onderhouden en praktische zaken te regelen. Tegelijkertijd komen er

duidelijke knelpunten naar voren: niet alles is te overzien, niet iedereen weet waar te beginnen, en sommige drempels (zoals hulp vragen of digitale systemen) blijven lastig.

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.

- **Wonen** – bewustzijn en eerste stappen, maar onzekerheid over beschikbaarheid en betaalbaarheid
 - Positief: er zijn deelnemers die bewust ‘op tijd’ zijn verhuisd of al in een woonbestendige omgeving wonen.
 - Gemis/knelpunten: zorgen over passende (kleinere) woningen, afstand tot voorzieningen en financiële drempels (zoals bijdragen/VvE).
- **Sociaal contact** – bereidheid tot verbinding, maar netwerk is ongelijk verdeeld
 - Positief: deelnemers noemen voorbeelden van buurtcontact, groepsapps en activiteiten in wooncomplexen.
 - Gemis/knelpunten: eenzaamheid (dreigend of ervaren) en de vraag hoe je nieuwe contacten legt of je netwerk verbreedt.
- **Zorg & ondersteuning** – regie willen, maar hulp vragen blijft een leerpunt
 - Positief: in meerdere opmerkingen komt terug dat hulp geven én ontvangen gezien wordt als onderdeel van ‘krachtig’ ouder worden.
 - Gemis/knelpunten: hulp vragen voelt niet ‘in één dag’ opgelost; daarnaast leven zorgen over digitale veiligheid en toegang.
- **Vitaliteit** – ambitie om fit te blijven, met reële zorgen over (mentale en fysieke) achteruitgang
 - Positief: er zijn deelnemers die al duidelijke routines en een actieve leefstijl benoemen (bewegen, sporten, eropuit gaan) en daarmee eigen regie pakken op gezondheid en energie.
 - Gemis/knelpunten: naast die actieve houding is er ook expliciet bewustzijn dat het lichaam (en soms ook de mentale gezondheid) achteruit kan gaan. In de huidige situatie komt o.a. de zorg over mentale achteruitgang terug. Daarnaast klinkt de behoefte door aan passende ondersteuning om te kunnen blijven bewegen/actief blijven wanneer het lastiger wordt.

Inzichten

Wat opvalt in de gesprekken met senioren uit Assen, is dat zij op meerdere fronten bereid zijn om zélf stappen te zetten richting prettig en zelfstandig ouder worden, maar dat dit

niet alleen een individuele opgave is. De data laat vooral zien waar motivatie hoog is én waar drempels of ondersteuningsbehoeften blijven bestaan:

- **Wonen en sociaal contact zijn de hoofdassen van het gesprek.** Dit wijst erop dat ‘goed ouder worden’ in Assen sterk wordt beleefd als een combinatie van passende woonomgeving én verbonden blijven met anderen.
- **Wederkerigheid is een krachtige motor.** In wat men regelmatig/vaak belangrijk vindt, staat “Hoe je iets kunt betekenen voor anderen” op 88%. Dat sluit aan bij het gesprek waarin hulp geven én ontvangen als onderdeel van krachtig ouder worden wordt gezien. *“Het is belangrijk om hulp te geven, maar net zo belangrijk om hulp te kunnen ontvangen.”*
- **Regie is belangrijk, maar hulp vragen blijft een concrete ontwikkelstap.** *“Zelf de regie houden over zorg die je krijgt”* staat op 81% bij wat men belangrijk vindt. Tegelijkertijd is ‘Hulp durven vragen’ de meest gekozen ‘morgen-stap’ (10x). Dat laat zien: de intentie is er, maar het gedrag is niet “in één keer geregeld”.
- **Vitaliteit wordt serieus genomen, maar vraagt om realistische ondersteuning.** De combinatie van actieve voorbeelden (zoals bewegen/sport) én uitspraken over achteruitgang (fysiek en mentaal) laat zien dat vitaliteit niet alleen gaat over motivatie, maar ook over toegang tot passende begeleiding/activiteiten wanneer het moeilijker wordt.
- **Digitalisering is aanwezig, maar niet vanzelfsprekend een oplossing.** In de ‘belangrijk’-vraag scoort “Digitale hulpmiddelen die kunnen helpen om zelfstandig te blijven” 25%, en “Digitaal aangesloten blijven” wordt 5x genoemd als ‘morgen-stap’. Ook worden door diverse senioren zorgen uitgesproken over digitale/AI-ontwikkelingen. Dat suggereert: digitaal kan helpen, maar vraagt om vertrouwen, vaardigheden en veilige ondersteuning.

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?

In Assen benoemen senioren niet alleen wat zij belangrijk vinden, maar ook welke stap zij zelf (morgen) kunnen zetten. Door die twee lagen te combineren ontstaat een concreet beeld van wat er nodig is om krachtig ouder te worden: heldere informatie en routes, sociale steun en wederkerigheid, en praktische, haalbare eerste stappen die passen bij ieders situatie.

Daaronder zitten duidelijke thema’s die steeds terugkomen (o.a. Wonen: 52x, Sociaal contact: 41x, Zorg: 23x, Vitaliteit: 16x). Per thema laat de data zien wat senioren belangrijk vinden én waar zij ondersteuning bij nodig hebben.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	23%
Hulp durven vragen	16%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	11%
Elkaar helpen inspireren	11%
Positief blijven	10%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Digitaal aangesloten blijven	8%
Iets anders	6%
Meer bewegen	5%

- **Wonen** – *“Woningen zijn vaak ver van het centrum. En dus ver weg van de voorzieningen.”*

Wonen is één van de meest besproken thema's en komt ook sterk terug in wat men regelmatig/vaak belangrijk vindt: “Hoe je in de toekomst wil wonen” (81%), “Welke woonvormen passen bij de behoefte van sociaal contact en zelfstandigheid” (75%) en “Wat je nu al kunt doen om hulp in de toekomst makkelijker te maken” (75%). Tegelijk laat de stap die men nu zelf kan zetten zien dat verhuizen voor een deel haalbaar voelt (10%), maar dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is. In de gesprekken klinkt ook dat sommigen bewust al vroeg hebben geschakeld: *“Ben op tijd verhuisd naar een flat, want ik moest toch een stap maken.”*

- **Sociaal contact** – *“Heb geen familie meer dus sta er alleen voor... Een vriendin neemt me mee naar de kerk en daar haal ik nu energie uit.”*

Sociaal contact is in Assen een kernvoorwaarde voor krachtig ouder worden. Dat zie je terug in de prioriteiten: “Hoe je nieuwe contacten kunt leggen of bestaande versterken” (81%), “Hoe je eenzaamheid kunt voorkomen” (80%), “Hoe je samen een sterk netwerk op kunt bouwen” (69%), en “Welke mensen in het leven een gevoel van verbondenheid en steun geven” (63%). In de ‘morgen-stappen’ vertaalt zich dat direct naar actie: contact maken in de buurt (23%), gesprekken voeren met leeftijdsgenoten (11%) en elkaar helpen en inspireren (11%). Tegelijk laat de onderbouwing zien dat netwerken ongelijk verdeeld zijn en dat verlies/krimp van kring een reëel thema is: *“De ouderen gaan allemaal weg in mijn straat.”*

- **Zorg** – *“Zorgt op dit moment voor iedereen... maar het wordt steeds moeilijker en wat dan? Wie zorgt er dan voor mij?”*

In wat senioren belangrijk vinden zit een duidelijke behoefte aan regie én nabijheid: “Zelf de regie houden over zorg die je krijgt” (81%), “Organiseren dat hulp dichtbij

en makkelijk beschikbaar is” (69%), en “De taken die familie, vrienden en burens kunnen oppakken” (75%). Ook komt terug dat senioren willen snappen wat zij nu al kunnen regelen (“Wat je nu al kunt doen om hulp in de toekomst makkelijker te maken” 75%) en hoe formeel en informeel elkaar aanvullen (31%).

De meest gekozen ‘morgen-stap’ binnen dit thema is veelzeggend: “Hulp durven vragen” (16%). *“hulp vragen heb ik niet in 1 dag opgelost.”*

Daarbij spelen drempels rond digitaal vertrouwen mee: *“Ik heb veel digitale zorgen, waaronder fraude en digiD.”* en ook: *“Er zijn zorgen om Al...”*

- **Vitaliteit** – *“ik hoop nog jaren vitaal te blijven.”*

Vitaliteit is in Assen inhoudelijk aanwezig als verlangen én als realistische zorg. In de betekenisvraag komt het vaak terug: “Gezond en vitaal blijven” (12x genoemd) en “Voldoende bewegen en fit blijven” (6x genoemd), maar ook “Leren omgaan met fysieke beperkingen” (5x) en “dat het minder wordt” (5x).

Als ‘morgen-stap’ kiest 5% expliciet voor meer bewegen. Tegelijk zit in de aantekeningen een scherp punt over bereik en ongelijkheid: *“We moeten ons richten op de mensen die niet naar dit soort bijeenkomsten komen, want die zijn fysiek en sociaal minder fit.”*

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Assen 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 Amsterdam krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. **Wonen en sociaal contact horen bij elkaar:** woonkeuzes hebben direct impact op (on)eenzaamheid en netwerk.
2. **Regie vraagt om handelingsperspectief:** deelnemers willen wel, maar zoeken houvast om hulp te vragen, digitaal mee te blijven doen en concrete stappen te zetten.
3. **Een betekenisvolle bijdrage is een sterke motivator:** het hoogste ‘belangrijk’-item gaat over iets kunnen betekenen voor anderen.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Maak woon- en ondersteuningsopties concreet en vindbaar (zeker rond betaalbaarheid, voorzieningen en doorstroom).
 - Ondersteun digitale veiligheid en toegankelijkheid (zorgen over fraude/DigiD).
 - Faciliteer ontmoeting en samenhang tussen generaties en in wijken.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Normaliseer ‘hulp vragen’ en maak het praktisch (wie kan wat doen, hoe regel je het).
 - Bied ondersteuning bij digitale zorgtoegang en preventieve leefstijl (bewegen/clubjes) dichtbij huis.
- **Woningcorporaties**
 - Zorg voor voldoende passende, toegankelijke woonvormen dichtbij voorzieningen.
 - Ondersteun bewoners bij het tijdig oriënteren en daadwerkelijk kunnen verhuizen.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Organiseer laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden en help bij het leggen/versterken van contacten.
 - Ondersteun bewoners die iets willen betekenen voor anderen om initiatieven te starten of aan te haken.

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** - Wat senioren nodig hebben is vooral: overzicht in opties, duidelijkheid over passend aanbod en wat “een slimme volgende stap” is (bijv. woningtype, voorzieningen, nabijheid van netwerk).
 - Tijdig praten over toekomstige woonkeuzes en wat ‘een passende stap’ is.
 - Woonvormen die ontmoeting ondersteunen (bijvoorbeeld gemeenschappelijke ruimtes/activiteiten in wooncomplexen).
 - Aandacht voor betaalbaarheid en nabijheid van voorzieningen.
- **Sociaal contact** - Wat senioren nodig hebben: laagdrempelige plekken/aanleidingen om mensen te ontmoeten, ondersteuning bij “hoe begin je opnieuw?”, en vormen van buurtcontact die niet alleen voor de mondige en al-actieve groep werken.

- Ondersteunen bij het leggen van nieuwe contacten en het versterken van bestaande netwerken.
 - Samen activiteiten organiseren in buurt/complex (eten, kaarten, samen vieren).
 - Eenzaamheid vroeg signaleren en bespreekbaar maken.
- Zorg & ondersteuning - Wat senioren nodig hebben: praktische steun bij het gesprek over hulp (hoe/wanneer/aan wie), duidelijke routes naar passende ondersteuning, en veilige begeleiding bij digitaal meedoen (zodat 'digitaal aangesloten blijven' ook echt haalbaar wordt).
 - Hulp vragen en hulp organiseren concreet maken (wie kan wat doen, wat regel je vooraf).
 - Digitale ondersteuning bieden bij het regelen van zaken en zorg (veiligheid en vaardigheden).
 - Regie en autonomie ondersteunen: ruimte voor eigen keuzes en voorbereiding.
- Vitaliteit - Wat senioren nodig hebben: ondersteuning die niet alleen de al-actieve groep bedient, maar ook de senioren bereikt die minder mobiel of minder verbonden zijn, met haalbare acties (kleine routines, dichtbij huis, samen met anderen) die vol te houden zijn.
 - Bewegen en fit blijven koppelen aan sociale activiteiten (fiets-/wandelclubs).
 - Aandacht voor mentaal welzijn en 'positief blijven' als onderdeel van vitaliteit.
 - Praktische ondersteuning voor wie begeleiding nodig heeft (bij sport of in beweging blijven).

Wat opvalt is dat de senioren niet om 'meer' vragen, 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 Assen hebben duidelijk verwoord waar zij behoefte aan hebben: sociale verbondenheid, van betekenis zijn en regie. Hun uitspraken zijn concreet en direct toepasbaar voor iedereen die werkt aan beleid, zorg, wonen of welzijn voor ouderen.

Drie punten om te onthouden:

- **Wonen is het dominante gespreksthema, en staat zelden op zichzelf:** het raakt direct aan sociale verbinding en (on)eenzaamheid.
- **De grootste 'belangrijk'-behoeften gaan over betekenis, regie en contact;** de grootste 'morgen-stappen' gaan over contact maken en hulp durven vragen.
- **Digitale afhankelijkheid is voelbaar:** zorgen over veiligheid én de behoefte om digitaal mee te blijven doen komen expliciet terug in de opmerkingen.