

Rapport Krachtig Ouder Worden Zaandam

Op woensdag 12 november 2025 kwamen 110 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencoalitie, beweging van zorg naar gewoon leven en met betrokkenheid van zorgkantoor Zilveren Kruis in Zaandam. Na het inspirerende plenaire programma met 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?

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

Tijdens de bijeenkomst in Zaandam gingen senioren met elkaar in gesprek over hun ervaringen, wensen en zorgen rondom ouder worden. Deze gesprekken, gevoerd aan de hand van de waarderende gespreksmethode, leverden waardevolle inzichten op in wat de aanwezigen werkelijk bezighoudt. In totaal werden vier hoofdthema's veelvuldig genoemd: sociaal contact, wonen, zorg, en vitaliteit. Deze thematiek kwam zowel in het voorstelrondje als in de vervolggelassen expliciet naar voren. Hierdoor weerspiegelt de frequentie de spontane urgentie van de aanwezigen in Zaandam (tabel 1).

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Sociaal contact	65	30%
Wonen	50	23%
Zorg	43	20%
Overige	37	17%
Vitaliteit	21	10%

Tabel 1.

1. Sociaal contact – Verbondenheid en wederkerigheid (30%)

Sociaal contact werd het vaakst genoemd. Voor veel deelnemers is verbinding met anderen niet alleen een bron van gezelligheid, maar ook een manier om zich veilig, erkend en zelfstandig te voelen. Contact met bureu, familie of via vrijwilligerswerk geeft structuur aan de dag en vergroot het gevoel van betekenisvol leven.

“Ik woon pas in Zaandam, maar ben hier voor mezelf, ik wil weer nieuwe mensen leren kennen.”

Tegelijkertijd werd duidelijk dat sociaal contact niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Veranderingen in gezondheid, verhuizingen of verlies kunnen het netwerk kleiner

maken. Dit vergroot de behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken en initiatieven die sociale verbinding stimuleren.

2. Wonen – eigen regie, maar beperkte opties (23%)

Wonen is voor veel senioren een onderwerp waarover nagedacht wordt, maar dat tegelijk ook zorgen oproept. Deelnemers benoemden dat ze willen blijven wonen in een passende omgeving, maar dat het vinden van zo'n woning lastig is. Zowel emotionele als praktische drempels spelen daarbij een rol.

*“Ik ben mantelzorger, 55 jaar, en woon in een eengezinswoning,
maar ik weet dat dit straks niet meer past.”*

“Verhuizen is moeilijk, vooral alleen. Toch weet ik dat ik op tijd moet kiezen.”

Het gesprek over wonen ging niet alleen over de woning zelf, maar ook over de omgeving. Er is een sterke behoefte aan woonvormen waar ontmoeten vanzelfsprekend is. Zoals een deelnemer het samenvatte: *“Belangrijk om appartementencomplexen te hebben met een recreatiezaal. Dan wordt het makkelijker om contact te maken.”*

3. Zorg – behoefte aan overzicht en nabijheid (20%)

Zorg werd regelmatig genoemd, vaak in samenhang met het verlies aan vitaliteit of het kleiner worden van het netwerk. De deelnemers spraken over de behoefte aan betrouwbare ondersteuning, het belang van goede informatie, en zorgen over de toegankelijkheid van formele zorg.

“Er is veel besproken over de afname van vitaliteit, en hoe sociale contacten wegvallen. Wachtlijsten in de zorg maken het nog lastiger.”

Ook de digitale transitie kwam nadrukkelijk terug. Terwijl sommige deelnemers openstaan voor digitale zorgtoepassingen, ervaren anderen juist barrières:

“Ik red me digitaal nog wel, maar veel mensen haken af omdat er niemand is om te helpen.”

Er is behoefte aan persoonlijke ondersteuning bij het vinden van zorg én hulp bij het gebruik van digitale middelen. De zorg hoeft niet alleen beter, maar vooral ook dichterbij en menselijker.

4. Vitaliteit – regie houden en betekenis vinden (10%)

Hoewel vitaliteit het minst vaak expliciet werd genoemd, blijkt uit de toelichtingen dat het een belangrijk thema is. Het gaat hierbij niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar juist ook om mentale veerkracht, zingeving en plezier.

“Een huisdier geeft me levensvreugde. Je hebt weer een reden om 's ochtends op te staan.”

Deelnemers koppelden vitaliteit aan kleine acties in het dagelijks leven: blijven wandelen, vrijwilligerswerk, een gesprek met een buur, of deelnemen aan een activiteit in de wijk. Het belang van een stimulerende omgeving werd hierbij meerdere malen benadrukt.

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

De gesprekken gaven een rijk beeld van waar senioren nu staan: wat lukt al goed, en waar lopen zij tegenaan? Hoewel veel deelnemers zich bewust zijn van hun eigen regie en doenvermogen, blijkt dat praktische ondersteuning, informatie en toegankelijke voorzieningen cruciaal zijn om dit vol te houden. Per thema is gekeken naar signalen van wat goed gaat en waar juist gemis wordt ervaren.

- **Wonen**

Senioren gaven aan tevreden te zijn over hun huidige woning, maar ervoeren ook grote onzekerheid over toekomstige alternatieven. Veel mensen wonen al in een aangepaste woning of hebben zelf aanpassingen gerealiseerd. Toch is er een duidelijke roep om overzicht en betaalbare, passende alternatieven.

“Mijn woning is eigenlijk prima, maar als ik straks niet meer zelfstandig kan traplopen, wat dan?”

- **Sociaal contact**

Bij sociaal contact klonken zowel positieve geluiden als zorgen. Veel deelnemers voelen zich verbonden via burens, activiteiten of familie. Tegelijkertijd zijn er zorgen over eenzaamheid en het verliezen van contact wanneer gezondheid achteruitgaat.

“Ik maak me zorgen over mijn sociale kring als ik slechter ter been word.”

Een deelnemer merkte op: *“Je moet blijven investeren in mensen om je heen. Maar dat is soms best lastig, vooral als je niet meer werkt.”*

- **Zorg**

Wat opvalt, is dat het vertrouwen in zorgprofessionals als de huisarts of wijkverpleegkundige overwegend positief is. De zorgen liggen vooral bij de toegang tot zorg, het overzicht en de complexiteit van regelingen.

“Als je weet waar je moet zijn, dan lukt het wel. Maar dat weten is precies het probleem.”

Ook het durven vragen om hulp kwam regelmatig terug. Niet iedereen vindt het makkelijk om hulp te accepteren, zelfs als die beschikbaar is.

“Hulp vragen voelt soms als toegeven dat je het niet meer zelf kan. Dat zit diep.”

- **Vitaliteit**

Senioren ondernemen verschillende acties om vitaal te blijven: wandelen, vrijwilligerswerk, sporten of mentaal actief blijven. Het gesprek toont aan dat vitaliteit breed wordt opgevat, niet alleen fysiek, maar ook sociaal en mentaal.

“Ik ben lid van een wandelgroepje, dat is goed voor lichaam én geest.”

Toch worden ook hier drempels ervaren. Niet iedereen weet waar je laagdrempelig terecht kunt voor bijvoorbeeld beweegactiviteiten.

Inzichten

- Sociaal contact vormt het fundament van krachtig ouder worden in Zaandam.
- Wonen is voor veel deelnemers een actueel thema, waarbij regie en overzicht ontbreken.
- Zorg roept zorgen op over toegankelijkheid en digitalisering, ondanks positieve ervaringen.
- Vitaliteit wordt gezocht in dagelijkse routines en betekenisvolle activiteiten.

De gesprekken laten zien dat ouderen in Zaandam niet wachten tot het misgaat. Ze zijn actief bezig met hun toekomst en zoeken naar manieren om zelfstandig, vitaal en verbonden ouder te worden. Wat zij nodig hebben, is een omgeving die dat mogelijk maakt.

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

Tijdens de bijeenkomst is aan de deelnemers gevraagd wat voor hen belangrijk is als zij denken aan krachtig ouder worden. De antwoorden zijn gestructureerd geanalyseerd en gegroepeerd per hoofdthema. Deze inzichten bieden richting aan beleid, ondersteuning en voorzieningen die beter kunnen aansluiten bij de leefwereld van senioren.

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	17%
Positief blijven	16%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	14%
Elkaar helpen inspireren	14%
Hulp durven te vragen	14%
Positief blijven	13%
Meer bewegen	11%
Verhuizen naar geschiktere woning	7%
Iets anders	6%
Digitaal aangesloten blijven	4%

- **Wonen** – *“Ik wil op tijd weten wat mijn opties zijn, zodat ik nu al keuzes kan maken.”*
Alle deelnemers (100%) gaven aan dat nadenken over toekomstige woonvormen belangrijk is. Het gaat hierbij zowel om de fysieke woning (levensloopbestendig, veilig, bereikbaar) als verhuizen naar een plek waar ontmoeten vanzelfsprekend is. Er is een grote wens naar duidelijkheid over alternatieven zoals gelijkvloerse woningen of woonvormen met gemeenschappelijke ruimtes.
- **Sociaal contact** – *“Niet alles hoeft van familie te komen, maar weten wie er in de buurt is, geeft rust.”*
De rol van het sociaal netwerk wordt breed erkend. Contact met burens, vrienden en familie wordt als cruciaal gezien om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Veel mensen denken actief na over hoe zij hun netwerk kunnen versterken. Het opzetten van buurtinitiatieven, eetclubs of klussendiensten wordt door veel deelnemers als waardevol gezien. Deze initiatieven verlagen de drempel tot hulp én versterken het gevoel van erbij horen.
- **Zorg** – *“Ik wil zelf de touwtjes in handen houden, maar dan moet ik wél weten wie ik kan bellen.”*
Toegang tot zorg en ondersteuning moet laagdrempelig, nabij en begrijpelijk zijn. 76% van de deelnemers gaf aan dat het belangrijk is dat hulp makkelijk beschikbaar is, terwijl 67% de nadruk legde op het zelf willen houden van de regie. Zorg moet persoonlijk en afgestemd zijn, en er is behoefte aan een herkenbaar aanspreekpunt in de wijk dat de brug slaat tussen informele en formele zorg.
- **Vitaliteit** – *“Sociaal fit blijven is minstens zo belangrijk als lichamelijk fit zijn.”*
Gezond en vitaal blijven werd door veel deelnemers genoemd als onderdeel van krachtig ouder worden. Denk aan voldoende bewegen, mentaal fit blijven en zingeving vinden. Beweeggroepen, vrijwilligerswerk en ontmoetingen dragen allemaal bij aan vitaliteit, maar er is behoefte aan meer laagdrempelige initiatieven en ondersteuning.

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 Zaandam 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 bij verhuis- of aanpassingsvragen.
 - Stimuleer buurtinitiatieven en ontmoetingsplekken.
 - Ondersteun het opzetten van nieuwe woonvormen waar ontmoeting vanzelfsprekend is.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Organiseer begeleiding bij digitale zorgtoepassingen.
 - Zorg voor laagdrempelige aanspreekpunten in de wijk.
 - Stimuleer samenwerking tussen formele en informele zorg
- **Woningcorporaties**
 - Ontwikkel appartementencomplexen met gemeenschappelijke ruimten en recreatiezalen.
 - Bied duidelijkheid over beschikbaarheid, wachttijden en woonopties.
 - Ondersteun ouderen actief bij verhuizen of aanpassen.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Faciliteer vrijwilligersinitiatieven en groepsactiviteiten.
 - Ondersteun ouderen bij het opzetten van eigen sociale initiatieven.
 - Zet in op programma's rond sociaal contact, zingeving en vitaliteit.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen:** Senioren in Zaandam zijn actief bezig met hun toekomstige woonvormen, maar ervaren belemmeringen in overzicht en uitvoering. Concreet:
 - Bied hulp bij verhuizen of het aanpassen van de woning.
 - Ontwikkel woonvormen met gezamenlijke ruimten voor ontmoeting.
 - Zorg voor tijdige en begrijpelijke informatie over woonopties.
- **Sociaal contact:** Contact met anderen wordt gezien als basisvoorwaarde voor krachtig ouder worden. Senioren nemen hier initiatief in, maar vragen om ondersteuning en structuur. Concreet:
 - Stimuleer en versterk buurtinitiatieven zoals telefoonkringen en eetgroepen.
 - Faciliteer laagdrempelige ontmoetingsplekken in de wijk.
 - Ondersteun ouderen bij het opzetten van sociale initiatieven.
- **Zorg:** Zorg roept gemengde gevoelens op: waardering voor professionals, maar ook verwarring over het systeem en digitale barrières. Concreet:
 - Bied begeleiding bij digitale zorgtoepassingen.
 - Ontwikkel wijkklokken waar ouderen zonder omweg terecht kunnen.
 - Zorg voor duidelijke en toegankelijke informatie over zorg en ondersteuning.
- **Vitaliteit:** Vitaliteit draait om actief blijven, mentale veerkracht én plezier. Senioren nemen zelf verantwoordelijkheid, maar zoeken naar ondersteuning. Concreet:
 - Stimuleer laagdrempelige beweegactiviteiten.
 - Ondersteun activiteiten die levenslust en plezier bevorderen.
 - Versterk initiatieven voor mentale vitaliteit en zelfredzaamheid.

5. Tot slot

De ouderen in Zaandam 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:

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

Senioren willen in regie blijven, nu én in de toekomst. Ze hebben de motivatie, maar vragen om een systeem dat meebeweegt, begeleidt en toegankelijk is. Alleen dan wordt krachtig ouder worden voor iedereen bereikbaar.