

Rapport Krachtig Ouder Worden Almere

Op woensdag 3 december 2025 kwamen 100 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencoalitie, beweging van zorg naar gewoon leven en met betrokkenheid van zorgkantoor Zilveren Kruis in de Kunstlinie in Almere. Na het inspirerende plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS) en Annemarie vd Wal van NLZVE, gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van het waardierend-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?

“Je moet nu al nadenken over later, maar dat is niet makkelijk als je niet weet waar te beginnen.”

Tijdens de bijeenkomst over krachtig ouder worden in Almere gingen tientallen senioren met elkaar in gesprek over hun leven nu en hun verwachtingen voor de toekomst. De gesprekken vonden plaats aan thematafels, met de waarderende gespreksmethode als basis. Senioren bepaalden zelf waar zij het over wilden hebben. Daardoor weerspiegelen de genoemde onderwerpen wat werkelijk leeft onder de aanwezigen.

In totaal zijn er 120 spontane opmerkingen gecategoriseerd rond de thema's wonen, sociaal contact, vitaliteit en zorg. Deze vier hoofdthema's (tabel 1) werden het meest genoemd:

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Sociaal contact	36	30%
Wonen	31	25.8%
Vitaliteit	25	20.8%
Zorg	14	11.7%
Overige	14	11.7%

Tabel 1.

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

1. Sociaal contact (30%) – “Er zijn voor elkaar”

Het vaakst bespraken senioren het belang van sociaal contact. Er is een sterke wens om verbonden te blijven met anderen en actief deel te nemen aan de samenleving. Vrijwilligerswerk, burenhulp en gezamenlijke initiatieven werden

benoemd als belangrijke manieren om contact te onderhouden. Een deelnemer zei hierover:

“We moeten elkaar blijven opzoeken, ook als we ouder worden en misschien minder mobiel zijn.”

Tegelijk klonk bezorgdheid over hoe sociaal actief te blijven bij gezondheidsproblemen of verlies van een partner.

2. Wonen (25.8%) – “Een huis dat past bij hoe je leeft”

Wonen kwam als tweede meest besproken thema naar voren. Senioren gaven aan dat zij tijdig willen nadenken over passende woonvormen en veilige, toegankelijke woningen:

“Ik wil graag gelijkvloers wonen en weet dat ik moet verhuizen vóórdat het niet meer anders kan.”

Er zijn zorgen over de beschikbaarheid van geschikte woningen in Almere, vooral voor wie wil doorstromen naar een kleinere woning of een woonvorm zoekt waarin contact met anderen mogelijk blijft.

3. Vitaliteit (20.8%) – “Blijven doen wat goed voelt”

Vitaliteit werd veelal besproken vanuit eigen verantwoordelijkheid. Wandelen, fietsen, gezond eten en mentale fitheid kwamen aan bod:

“Als ik fit blijf, hou ik zelf de regie. Maar het moet wel leuk en bereikbaar blijven.”

Senioren benadrukten dat vitaliteit niet alleen over fysieke gezondheid gaat, maar ook over zingeving, meedoen en jezelf blijven uitdagen.

4. Zorg (11.7%) – “Als ik hulp nodig heb, waar moet ik dan zijn?”

Zorg kwam minder vaak aan bod dan andere thema's, maar wél met nadruk. Vooral het gebrek aan overzicht en toegankelijkheid baart zorgen:

“Ik weet dat ik actie moet ondernemen, maar hoe? Waar begin ik als ik iets nodig heb?”

Senioren zien zorg als een vangnet, maar willen zolang mogelijk zelfredzaam blijven. Toch wordt duidelijk dat de beschikbaarheid en begrijpelijkheid van zorgvoorzieningen verbetering verdient.

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

De deelnemers in Almere beschreven zowel positieve ervaringen als gemiste kansen. Voor ieder thema is geanalyseerd hoeveel opmerkingen als positief ('gaat goed') gekwalificeerd konden worden, en hoeveel signalen van gemis of belemmering betroffen.

- Wonen – Goede intenties, maar weinig aanbod**
Veel deelnemers gaven aan al aanpassingen aan hun woning te hebben gedaan. Denk aan trapliften of het verwijderen van drempels. Toch overheerst een gevoel van onmacht: *“Mijn huis is aangepast, maar als ik wil verhuizen is er geen betaalbaar alternatief.”* Er is frustratie over wachttijden voor geschikte woningen en onzekerheid over wanneer en hoe men stappen moet zetten richting verhuizen. Deelnemers ervaren gebrek aan informatie en ondersteuning bij deze keuzes.
- Sociaal contact – Bewust investeren, maar aansluiting blijft lastig**
Positieve geluiden zijn er over bestaande contacten en buurtinitiatieven. Een deelnemer vertelde: *“Ik help in de buurtmoestuin en daardoor heb ik een vaste groep om me heen.”* Toch ervaart een deel van de deelnemers ook sociale drempels, bijvoorbeeld vanwege gehoorproblemen, energiegebrek of het wegvallen van een partner. Er leeft behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken en georganiseerde activiteiten.
- Zorg – Waardering én verwarring**
Senioren waarderen hun huisarts of fysiotherapeut, maar het bredere zorgsysteem wordt als versnipperd en ondoorzichtig ervaren: *“Iedereen moet zelf zoeken naar oplossingen. Dat werkt niet.”* Het ontbreekt aan een duidelijk aanspreekpunt. Mensen weten niet altijd welke zorg beschikbaar is, hoe ze daar toegang toe krijgen of hoe ze mantelzorg kunnen organiseren.
- Vitaliteit – Motivatie is er, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend**
Veel deelnemers proberen actief te blijven door te wandelen, fietsen of vrijwilligerswerk. Er is waardering voor initiatieven zoals sportpassen en beweeggroepen: *“Ik ben weer gaan zwemmen – dat maakt alles lichter.”* Tegelijk zijn er ook zorgen over kosten, energie of fysieke beperkingen. Niet iedereen voelt zich uitgenodigd of in staat om deel te nemen.

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Vitaliteit	52%	48%
Sociaal contact	44%	56%
Wonen	39%	61%
Zorg	35%	65%

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

Tijdens de bijeenkomst in Almere spraken senioren niet alleen over wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over welke stappen zij nu 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 het dagelijks leven.

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 hun

toelichting dat duidelijke informatie, nabijheid van hulp 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	18%
Positief blijven	18%
Hulp durven vragen	16%
Iets anders	11%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	9%

- Wonen** – *“Wat ik nodig heb om me thuis te blijven voelen verandert, maar ik wil wel op tijd weten wat mijn opties zijn.”*

Wonen is voor veel deelnemers een centraal thema. Zo noemt een grote meerderheid dat zij regelmatig of vaak nadenken over hoe zij straks willen wonen. Niet alleen het type woning speelt een rol, maar ook of die woning hen helpt om zelfstandig te blijven leven, met zorg of sociale contacten in de buurt. *“Het proces van afstand doen van spullen is niet makkelijk, maar het helpt me om na te denken over wat ik straks nodig heb.”* Veel senioren beseffen dat zij op tijd in actie moeten komen, maar ervaren onzekerheid over wat mogelijk is. De behoefte aan duidelijke informatie, begeleiding bij keuzes en hulp bij praktische stappen als verhuizen of woningaanpassing is groot.
- Sociaal contact** – *“We moeten het gesprek niet alleen met elkaar voeren, maar juist ook met jongeren. Daar leer je van.”*

Senioren in Almere zien hun sociale netwerk als essentieel voor hun welzijn. In de gesprekken komt naar voren dat contacten met burens, familie en vrienden niet alleen emotionele steun bieden, maar ook helpen bij praktisch functioneren en zelfstandig blijven wonen. *“Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten helpt me relativeren – en soms een duwtje geven.”* De stap om contact te zoeken met mensen en organisaties in de buurt wordt door bijna 18% van de deelnemers genoemd als iets wat zij morgen al kunnen doen. Tegelijkertijd geven sommigen aan dat er belemmeringen zijn, zoals gehoorproblemen of moeite met aansluiting bij groepen. Er is behoefte aan vertrouwde gezichten en plekken waar ontmoeten vanzelfsprekend is.
- Zorg** – *“Zelf de regie houden is belangrijk, maar ik moet wel weten wie ik kan bellen als het nodig is.”*

Toegang tot passende zorg is belangrijk voor senioren, net als overzicht en regie. 76% wil dat hulp dichtbij en eenvoudig beschikbaar is. Maar er klinkt ook frustratie over het gebrek aan samenhang tussen zorgaanbieders en onduidelijke

procedures. *“Ik wil het best proberen, maar iemand moet het me wel uitlegen. Anders haak ik af.”* Vooral digitale zorg en hulpmiddelen worden door sommigen als kans gezien, maar ook als struikelblok. Zonder begeleiding blijven mensen achter. Senioren geven aan dat persoonlijk contact en praktische uitleg essentieel zijn om vertrouwen te krijgen in digitale toepassingen.

- **Vitaliteit** – *“Als ik vitaal ben, kan ik ook iets betekenen voor anderen. Dat maakt me krachtiger.”*

Fysiek en mentaal fit blijven is voor veel deelnemers een voorwaarde om krachtig ouder te worden. Naast bewegen noemen zij ook meedoen, iets betekenen voor anderen en eigen regie houden als belangrijke elementen van vitaliteit. *“Als ik iets voor een ander kan doen, blijf ik zelf ook in beweging, letterlijk en figuurlijk.”* Veel senioren denken actief na over hoe zij vitaal kunnen blijven. De stap ‘positief blijven’ wordt door bijna 18% genoemd als direct uitvoerbaar, gevolgd door meer bewegen of hulp vragen als dat nodig is. Vitaliteit wordt breed opgevat: het gaat niet alleen over gezondheid, maar ook over zingeving, meedoen en zelfstandigheid.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

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

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen zich voorbereiden, maar hebben duidelijke en toegankelijke informatie nodig om daadwerkelijk keuzes te maken.
2. Digitale toepassingen worden als kans gezien, maar zonder hulp blijven velen achter.
3. Sociale verbinding en zingeving zijn waardevol, maar ontstaan niet vanzelf. Actieve ondersteuning is nodig.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Voorzie in heldere wooninformatie. Senioren willen weten: blijven, aanpassen of verhuizen? Maar missen overzicht en begeleiding.
 - Stimuleer generaties in gesprek. Senioren geven aan dat contact met jongeren leerzaam en verbindend werkt.

- Vereenvoudig procedures. Vooral rondom wonen, zorg en digitale ondersteuning is behoefte aan begrijpelijke uitleg en begeleiding.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Ondersteun digitale toegang. Mensen willen digitale zorg proberen, maar niet zonder hulp.
 - Zorg voor samenhang en één loket. Senioren verdwalen tussen loketten en missen overzicht.
 - Neem welzijn mee. Vitaliteit en zorg gaan samen met zingeving en verbinding.
- **Woningcorporaties**
 - Begeleid bij woonkeuzes. Denk aan hulp bij ontspullen, oriëntatie en verhuizen.
 - Bouw kleinschalig en sociaal. Deelnemers vragen naar hofjes, gedeelde huiskamers en logeerkamers.
 - Wees transparant. Onzekerheid over wachttijden en criteria belemmert actie.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Faciliteer betekenisvolle activiteiten. Senioren willen meer dan ‘ bezig zijn ’ – ze willen bijdragen.
 - Versterk ontmoetingen. Zowel met leeftijdsgenoten als tussen generaties.
 - Ondersteun eigen initiatief. Van wandelgroep tot rouwclub: geef ruimte en ondersteuning.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen:** Senioren denken actief na over hun woontoeekomst, maar missen begeleiding. Ze willen duidelijkheid, ondersteuning en praktische hulp. Concreet:
 - Geef inzicht in de opties (blijven, aanpassen, verhuizen).
 - Bied hulp bij ontspullen en verhuizen.
 - Stel een wooncoach beschikbaar in de wijk.
- **Sociaal contact:** Sociale verbinding is cruciaal maar niet vanzelfsprekend. Er is behoefte aan betekenisvol contact en gezamenlijke activiteiten. Concreet:
 - Stimuleer buurtgesprekken en generaties in contact.
 - Organiseer groepsactiviteiten met inhoud (bijv. eetclub, rouwgroep).
 - Ondersteun ouderen bij het opstarten van initiatieven.
- **Zorg:** Senioren willen voorbereid zijn, maar ervaren zorg als complex. Digitale zorg is welkom, mits ondersteund. Concreet:

- Richt wijkloketten in waar alle zorgvragen terecht kunnen.
 - Organiseer 'app-assist' spreekuren in buurthuizen.
 - Leg procedures stap voor stap en begrijpelijk uit.
- **Vitaliteit:** Vitaliteit draait voor senioren niet alleen om bewegen, maar om bijdragen, zingeving en actief leven. Concreet:
 - Stimuleer beweeggroepen met sociaal karakter.
 - Koppel vitaliteitsactiviteiten aan buurtinitiatieven.
 - Maak deelname eenvoudig en uitnodigend.

5. Tot slot

De ouderen in Almere hebben helder uitgesproken wat zij nodig hebben om krachtig ouder te worden. Hun wensen zijn concreet, toekomstgericht en gestoeld op ervaringen in het dagelijks leven. In hun verhalen klinkt de bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen, mits de juiste voorwaarden aanwezig zijn: overzicht, ondersteuning en verbondenheid.

Drie punten om te onthouden:

1. **Wonen is de hefboom** - Een passende woning maakt het eenvoudiger om vitaal te blijven, zorg te organiseren en sociaal actief te zijn. Senioren in Almere willen nu weten wat hun woonopties zijn en vragen om begeleiding bij keuzes, verhuizen of aanpassen.
2. **Digitale inclusie vraagt menselijke begeleiding** - Veel ouderen zien kansen in digitale zorg of informatie, maar hebben ondersteuning nodig bij het gebruik. Zonder begeleiding sluiten mensen zich af of haken af. Juist hier liggen kansen voor welzijn en zorg in de wijk.
3. **Verbinding en betekenis geven energie** - Senioren willen bijdragen aan hun omgeving, van buurtinitiatieven tot het helpen van anderen. Deze sociale betrokkenheid komt niet vanzelf – het vraagt om ruimte, uitnodiging en ondersteuning vanuit gemeente, welzijn en woningcorporaties.

Krachtig ouder worden betekent voor senioren in Almere niet afhankelijk zijn van systemen, maar ondersteund worden in het leiden van een betekenisvol, zelfstandig leven. Door serieus werk te maken van hun signalen ontstaat een regio waar ouderen niet alleen langer leven, maar ook beter leven.

“We willen niet wachten tot het misgaat. We willen nu in beweging komen – als iemand ons de weg wijst.”