

# Krachtig Ouder Worden in Borne – Ervaringen, Behoeften en Oplossingsrichtingen vanuit het perspectief van senioren

---

Op 12 maart 2025 kwamen ruim 150 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van de Seniorencoalitie in Borne. Na het plenaire programma met onder andere Pieter Hilhorst (RVS) en Jetty Mathurin (actrice), 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 vertaald.

## 1. Waar hebben de senioren het over met elkaar?

“Je hebt het niet in de hand. Maar je kunt wel nú alvast in beweging komen.”

Tijdens de sessie in Borne gingen senioren in gesprek over hun ervaringen, wensen en zorgen rondom ouder worden. Deze gesprekken, gebaseerd op de waarderende gespreksmethode, gaven inzicht in de thema's die écht leven onder ouderen in de regio. De vier centrale onderwerpen die het meest besproken werden, zijn: **wonen, sociaal contact, zorg, en vitaliteit.**

Thema	Aantal keer genoemd	% aandeel
Wonen	49	28%
Sociaal contact	43	25%
Zorg	33	19%
Vitaliteit	30	17%
Overige	32	11%

---

### 1. Wonen – op tijd nadenken en keuzes durven maken (28%)

Wonen was het meest besproken thema. Deelnemers in Borne gaven aan zich bewust te zijn van het belang om op tijd na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Tegelijkertijd worden verhuizing en woonaanpassing als ingewikkeld en emotioneel ervaren.

“Vooraf denken over het kopen van huis, alleen wonen als vrouw.”

“Nadenken over hoe nu verder met wonen. Toch kiezen om te verhuizen?”

Senioren benoemen dat het lastig is om een goede afweging te maken, mede doordat het overzicht ontbreekt en passende alternatieven schaars zijn. De sociale component van wonen – zoals nabijheid van anderen en ontmoeting – speelt daarbij een belangrijke rol.

---

## **2. Sociaal contact – in verbinding blijven, ook als het tegenzit (25%)**

Verbondenheid met anderen is voor veel senioren in Borne essentieel. Het gaat hierbij niet alleen om gezelligheid, maar ook om steun, herkenning en zingeving. De ervaring leert dat het onderhouden van een sociaal netwerk inspanning vergt, zeker bij verlies of eenzaamheid.

“Vrouw overleden aan kanker, man is vereenzaamd.”

“In contact blijven met anderen – dat is wat krachtig ouder worden voor mij betekent.”

Er werd ook gedeeld dat sociaal contact vaak moet worden opgebouwd of onderhouden via vrijwilligerswerk, gesprekken of buurtactiviteiten. De behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsmomenten werd meerdere keren uitgesproken.

---

## **3. Zorg – waardering voor mantelzorg, maar ook grenzen (19%)**

Zorg werd vaak besproken in relatie tot de balans tussen formele en informele ondersteuning. Senioren geven aan dat zij willen meedenken, meedoen en zorgen voor anderen – maar dat dit soms ten koste gaat van henzelf.

“Ik ben mantelzorger. Maar heb eigenlijk geen tijd om voor mezelf te zorgen.”

“Ze zei dat ze niet alleen maar wil nadenken en praten over zorg.”

Het thema zorg roept gevoelens op van kwetsbaarheid én verantwoordelijkheid. Er is behoefte aan ondersteuning die **nabij, begrijpelijk en menselijk** is, zonder dat senioren het gevoel hebben dat ze zelf alles moeten regelen.

---

## **4. Vitaliteit – lichamelijk en mentaal krachtig blijven (17%)**

Vitaliteit werd benoemd als fysieke en mentale kracht om het leven actief vorm te geven. Bewegen, zingeving, gezond leven en blijven meedoen werden gezien als pijlers van krachtig ouder worden.

“Gezond en vitaal blijven – dat is voor mij de kern.”

“Fysiek en mentaal letterlijk krachtig blijven.”

Opvallend was dat vitaliteit vaak werd gekoppeld aan dagelijkse routines en eigen regie, maar ook aan zingeving: **je inzetten voor anderen en iets betekenen voor je omgeving.**

---

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

De gesprekken in Borne toonden een balans tussen zelfredzaamheid en de behoefte aan ondersteuning. Senioren weten wat ze willen, maar ervaren belemmeringen die hen afhouden van het zetten van concrete stappen. Hieronder een overzicht per thema.

---

### Wonen

Veel deelnemers denken actief na over hun toekomstige woonsituatie. Toch blijkt dat zij onvoldoende weten welke opties er zijn of hoe ze het moeten aanpakken.

“Je hebt maar 52 weken in het jaar, vitaal in huis blijven is belangrijk.”

“Er is veel vraag naar bejaardentehuizen. De meeste mensen willen die kant op.”

---

### Sociaal contact

Er is veel bereidheid om in contact te blijven en zich in te zetten voor anderen, maar de praktijk blijkt weerbarstig. Verlieservaringen en een kleiner wordend netwerk zorgen voor eenzaamheid.

“Je inzetten voor anderen geeft zingeving.”

“Mevrouw moest huilen over familie die in andere landen woont.”

---

### Zorg

Er is waardering voor hulp, maar ook onduidelijkheid over waar je terechtkunt. Zelf regie houden wordt belangrijk gevonden, maar dat lukt niet altijd zonder ondersteuning.

“Landelijk gaat het mis, je moet je voorbereiden op ouder worden.”

“Als je het niet goed regelt, zit je straks vast.”

---

### Vitaliteit

Deelnemers benoemen vitaliteit als belangrijk, maar geven ook aan dat het niet altijd vanzelf gaat. Er is behoefte aan steun om mentaal en fysiek fit te blijven.

“Bewustwording. Mensen leren kennen, informatie opdoen.”

“Open in het leven blijven staan. Luisteren naar elkaar.”

---

### Inzichten

- Senioren zijn gemotiveerd om te anticiperen op ouder worden, maar ervaren drempels in informatie, netwerk en structuur.
  - Zelfredzaamheid staat centraal, maar is alleen houdbaar als de omgeving ondersteunt.
  - Sociaal contact, wonen en vitaliteit zijn fundamentele pijlers van krachtig ouder worden.
- 

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

Deelnemers gaven aan welke concrete stap zij nu al kunnen zetten. Deze acties zijn thematisch gegroepeerd en helpen om beleid beter aan te sluiten bij wat ouderen zelf belangrijk vinden.

Stap die senioren nú kunnen zetten	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	17%
Positief blijven	16%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	15%
Elkaar helpen en inspireren	15%
Hulp durven vragen	11%

<b>Stap die senioren nú kunnen zetten</b>	<b>% deelnemers</b>
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Iets anders	16%

---

### **Wonen – “Nadenken over hoe nu verder met wonen. Toch kiezen om te verhuizen?”**

Senioren vragen om overzicht en ondersteuning bij het maken van keuzes rondom wonen. Niet alleen de woning zelf, maar ook de sociale context is van belang.

---

### **Sociaal contact – “Bewustwording. Mensen leren kennen, informatie opdoen.”**

Contact maken wordt gezien als iets wat je zelf in gang kunt zetten, maar waar ondersteuning bij welkom is. Groepsgesprekken, buurtactiviteiten en ontmoetingsplekken worden als behulpzaam ervaren.

---

### **Zorg – “Regie houden over je leven en zo lang mogelijk actief blijven.”**

Deelnemers willen zelf bepalen hoe ze met zorg omgaan. Duidelijke informatie, één aanspreekpunt en hulp bij digitale toepassingen kunnen daarbij helpen.

---

### **Vitaliteit – “Niet te veel denken aan levensproblemen, maar blijven doen.”**

Vitaliteit draait om een actieve levenshouding en zingeving. Activiteiten die zowel fysiek als sociaal zijn, kunnen daarbij helpen. Er is vraag naar laagdrempelig aanbod.

---

## **4. Oplossingsrichtingen en kansen**

Op basis van de gesprekken zijn de volgende aanbevelingen geformuleerd. Deze bieden richting aan gemeenten, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties en woningcorporaties die samen met ouderen willen bouwen aan krachtig ouder worden in Borne.

---

## Centrale inzichten voor uitvoering

1. Wonen is urgent: ouderen willen wél, maar hebben hulp nodig bij oriëntatie en besluitvorming.
  2. Sociaal contact biedt structuur en zingeving, maar is kwetsbaar zonder ondersteuning.
  3. Regie over zorg en vitaliteit vereist laagdrempelige toegang en begeleiding.
- 

## Kansen per stakeholder

### Gemeenten

- Organiseer informatieavonden over wonen, zorg en vitaliteit.
- Stimuleer buurtinitiatieven en ontmoetingsplekken.
- Faciliteer wooncoaches of verhuisbegeleiding.

### Zorgaanbieders

- Bied hulp bij digitale zorg en aanvraagprocessen.
- Werk aan één aanspreekpunt voor ouderen in de wijk.
- Verbind mantelzorgers en professionals in praktische netwerken.

### Woningcorporaties

- Ontwikkel woonvormen met gemeenschappelijke ruimten.
- Maak procedures voor woningaanpassing eenvoudiger.
- Breng vraag en aanbod in kaart en communiceer helder.

### Welzijnsorganisaties

- Ondersteun initiatieven voor sociaal contact en zingeving.
  - Bied begeleiding voor vitale activiteiten.
  - Help ouderen om elkaar te helpen: “elkaar inspireren.”
- 

## 5. Tot slot

De ouderen in Borne zijn veerkrachtig, sociaal betrokken en bereid om zelf in actie te komen. Wat zij nodig hebben is een omgeving die hen ondersteunt bij het maken van keuzes, het aangaan van verbinding en het behouden van vitaliteit.

**Drie kernpunten:**

1. **Zorg voor overzicht en begeleiding bij wonen, zorg en welzijn.**
2. **Investeer in sociale netwerken – voor ontmoeting én zingeving.**
3. **Laat ouderen niet zwemmen in een wirwar van loketten, maar bied structuur.**

Krachtig ouder worden vraagt om actie – niet alleen van ouderen zelf, maar juist ook van de omgeving die hen daarin kan versterken.