

Rapport Krachtig Ouder Worden Den Haag

Op maandag 13 april 2026 kwamen senioren uit de regio Den Haag samen voor de bijeenkomst van de Seniorencoalitie. Na het inspirerende plenaire programma door theatergroep Waardelanden en Pieter Hilhorst van de Ben Sajat stichting, gingen de senioren aan meerdere tafels met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van de 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?

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 voorstelronde. De analyse van deze onderwerpen laat zien welke thema's het meest leefden onder de aanwezige senioren in Den Haag (tabel 1). Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Sociaal contact	30	24%
Wonen	28	23%
Overige	29	23%
Zorg	25	20%
Vitaliteit	12	10%

Tabel 1.

Hieruit blijkt dat sociaal contact het meest besproken thema was, op de voet gevolgd door wonen en de overige categorie. Opvallend ten opzichte van andere regio's is het relatief hoge aandeel van zorg (20%) en het lage aandeel van vitaliteit (10%). Inkomen en pensioen kwamen vrijwel niet ter sprake: "geldstress was geen thema tot discussie" noteerden meerdere gespreksleiders.

1. Sociaal contact (24%) – verbondenheid, maar netwerken krimpen

Sociaal contact stond bovenaan in de gesprekken in Den Haag. Senioren benadrukken hoe essentieel verbinding is voor krachtig ouder worden. Tegelijkertijd klinkt een sterk signaal over het slinken van het sociale netwerk: vrienden die overlijden, partners die wegvallen, en de moeite die het kost om nieuwe contacten op te bouwen.

"Er vallen zoveel mensen af. We begonnen als vijftigers, minder mensen blijven over. Waar vind je nieuwe mensen."

Deelnemers willen actief zijn en anderen helpen, maar de drempel om zelf om hulp te vragen is hoog. Dit speelde op vrijwel alle tafels.

*"Hulp geven is ontzettend makkelijk, hulp vragen doen ze niet.
Ik wil niet iemand zijn/haar last zijn."*

Een bijkomend signaal is dat digitalisering het leggen van contact bemoeilijkt voor senioren die moeite hebben met technologie, ook voor het bereiken van activiteiten en informatie over voorzieningen in de buurt.

2. Wonen (23%) – veel al geanticipeerd, maar overzicht ontbreekt

Wonen werd bijna even vaak benoemd als sociaal contact. Wat opvalt in Den Haag is dat een deel van de deelnemers al actief heeft geanticipeerd op hun toekomstige woonsituatie: ze wonen al gelijkvloers, dicht bij voorzieningen, of hebben bewust een kleinere woning gekozen. Toch zijn er ook duidelijke knelpunten.

"Woont al in een benedenwoning. Heeft dat expres gedaan om daar oud te gaan worden. Heeft een supermarkt op loopafstand en heeft een leuke buurt."

Anderen ervaren het lastig om passende alternatieven te vinden. Wachtlijsten voor seniorenwoningen zijn lang, de financiële drempel bij verhuizen is groot, en de overgang naar een nieuwe woning brengt sociaal verlies met zich mee.

"Is verhuisd van Groningen naar Den Haag, waar je eerst iedereen kent. Onderschat dat je opnieuw moet beginnen. Iedereen heeft al contacten."

De vraag 'moet ik verhuizen of mijn huis aanpassen?' leeft breed, maar een helder antwoord of begeleiding is vaak niet beschikbaar.

3. Zorg (20%) – regie gewenst, overzicht ontbreekt

Zorg was in Den Haag opvallend aanwezig als spontaan gespreksonderwerp. Deelnemers maken zich zorgen over de toekomst: wat als ik meer hulp nodig heb, waar vind ik die, en hoe betaal ik dat? Er is een breed gevoel van onzekerheid over de beschikbaarheid van passende zorg.

"Ik voel me best vaak eenzaam. Of tekortschieten naar mijn kinderen toe. Er is veel voor ouderen, maar ik zie het niet. Waar vind ik dat?"

Meerdere gespreksleiders noteerden dat het regelen van zorg als een probleem werd ervaren. Deelnemers willen regie houden maar weten niet altijd welke stappen ze moeten zetten of bij wie ze terecht kunnen.

"Regelen van zorg is een probleem, dit is de samenvatting namens de deelnemers."

Digitalisering speelt ook bij zorg een rol: mensen missen informatie over beschikbare hulp of weten niet hoe ze digitale zorgsystemen moeten gebruiken.

4. Vitaliteit (10%) – breed opgevat, maar minder spontaan benoemd

Vitaliteit werd het minst spontaan aangestipt van de vier hoofdthema's. Dit betekent niet dat het onbelangrijk is, maar dat andere thema's urgenter voelden. Als vitaliteit werd besproken, ging het over meer dan alleen bewegen: ook mentale veerkracht, humor en blijven leren werden als onderdeel van vitaal ouder worden gezien.

"Krachtig ouder worden: je kijkt je hele leven naar je talenten, je verliest misschien fysieke kracht, maar je wordt wijzer en daar moet je naar kijken."

Tegelijkertijd klinkt ook een realistisch geluid: fysiek achteruitgaan is moeilijk te accepteren, en niet iedereen weet hoe vitaal te blijven als gezondheid verandert.

"Krachtig ouder worden gaat niet meer ondanks proberen fysiek fit te blijven. Het is heftig en pittig. Fysiek achteruit gaan is lastig maar mentaal is lastig om tegen aan te lopen."

Meerdere deelnemers benadrukten het belang van structuur: één afspraak per dag als ankerpunt, afspraken die ertoe zetten om de deur uit te gaan ook als je er tegenop ziet.

5. Overige (23%) – kwetsbaarheid, digitalisering en zingeving

De 'overige' categorie is in Den Haag opvallend groot, even groot als wonen. Hieronder vallen uitspraken over kwetsbaarheid in de openbare ruimte, digitalisering, zingeving na pensionering en leeftijdsdiscriminatie op de arbeidsmarkt. Kwetsbaarheid als thema keerde breed terug: senioren voelen zich onveilig in een maatschappij die sneller en harder lijkt te worden.

"Ik voel mij heel kwetsbaar in deze maatschappij."

Ook digitalisering werd herhaaldelijk benoemd als knelpunt: computers die moeilijk zijn, dure apparatuur met ingewikkelde handleidingen, en onbekendheid met beschikbare hulp zoals SeniorWeb of de DigiHulplijn. Zingeving na pensionering speelde eveneens: senioren die graag willen bijdragen maar stoten op drempels.

"Er wordt structureel niet geïnvesteerd in beleid voor mensen die na hun pensioen nog graag willen bijdragen aan de samenleving, zowel betaald werk als vrijwilligerswerk."

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

De gesprekken met senioren in Den Haag laten zien dat zij actief bezig zijn met hun eigen ouder worden. Velen denken bewust na over hun toekomst, ondernemen stappen en proberen hun leven zo zelfstandig en betekenisvol mogelijk in te richten. Tegelijkertijd komen in elk thema ook obstakels naar voren: onduidelijkheid over mogelijkheden, gebrek aan overzicht of belemmeringen om daadwerkelijk gebruik te maken van voorzieningen.

Op basis van de inhoudelijke aantekeningen per tafel is per thema bekeken 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.

Sociaal contact – actief en betrokken, maar eenzaamheid ligt op de loer

Sociaal contact wordt door veel deelnemers actief vormgegeven: vrijwilligerswerk, buurtcontacten, clubs en activiteiten. Meerdere deelnemers gaven aan dat zij energie halen uit het helpen van anderen en dat zij bewust investeren in hun netwerk. Wat goed gaat is de motivatie en de bereidheid tot verbinding.

"Is meegekomen met een vriendin en vindt het belangrijk om met elkaar dingen te blijven doen."

Wat wordt gemist is aansluiting bij een snel slinkerend netwerk. Deelnemers verliezen vrienden, partners en bekenden, en het aangaan van nieuwe contacten vergt moeite, zeker bij gehoorproblemen, beperkte mobiliteit of wanneer je nieuw bent in een stad.

"Andere vergeten je, ik moet vaak zelf het contact opzoeken, zij niet bij mij."

Wat ook mist is laagdrempelige informatie over wat er in de buurt te doen is. Meerdere tafels benadrukten: er is genoeg aanbod, maar mensen weten het niet.

Wonen – bewustzijn is groot, maar praktische drempels zijn hoog

In Den Haag hebben veel deelnemers al actief nagedacht over hun woonsituatie. Vier van de vijf deelnemers aan een van de tafels woonden al in een ouderenvriendelijke woning, bewust gekozen om fijn oud te kunnen worden, nabij voorzieningen en op de begane grond. Dit is een positief beeld.

"4 van de 5 deelnemers wonen in een ouderenvriendelijke woning. Dit hebben ze expres gedaan om daar fijn oud te kunnen worden. Ze vinden het belangrijk om niet afhankelijk te worden."

Toch zijn er ook duidelijke knelpunten. Wachtlijsten voor seniorenwoningen zijn lang, de overstap van koop naar huur gaat vaak gepaard met financieel en sociaal verlies, en voor wie nog niet heeft geanticipeerd is de weg onduidelijk.

"Moeder staat ingeschreven maar de lijsten zijn lang. Seniorenwoningen zijn zeer gewild. Het is ook ingewikkeld om te werken met indicaties."

Een deel van de deelnemers mist praktische begeleiding bij het oriëntatieproces: wat zijn de opties, wat kost het, hoe schrijf ik me in, en wanneer moet ik actie ondernemen?

Zorg – bereidheid te anticiperen, maar toegang en overzicht ontbreken

Zorg was in Den Haag een beladen thema. Positief is dat deelnemers zich bewust zijn van de noodzaak om tijdig na te denken over hun zorgbehoeften. Enkeligen hebben al voorzorgmaatregelen genomen, zoals het opstellen van een euthanasietestament of het regelen van mantelzorgafspraken.

*"Heeft euthanasie in haar testament gezet en heeft dat goed geregeld.
Ze heeft er geen vertrouwen in, want het is veel te moeilijk
als er echt een beslissing gemaakt moet worden."*

Wat breed wordt gemist is overzicht: waar vind ik zorg, wat heb ik recht op, en bij wie kan ik terecht? Digitalisering maakt dit extra complex voor senioren die moeite hebben met computers. Meerdere gespreksleiders noteerden dat het regelen van zorg als een collectief probleem werd ervaren.

"Regelen van zorg is een probleem, dit is de samenvatting namens de deelnemers."

Ook het vragen om hulp bleef moeilijk, bij zorg nóg sterker dan bij sociaal contact. Deelnemers willen geen last zijn, ook niet voor professionals.

Vitaliteit – meer willen doen, maar behoefte aan richting

Vitaliteit wordt in Den Haag relatief positief besproken. Deelnemers benoemen wandelen, fietsen, sport en creatieve activiteiten als manieren om fit te blijven. Vitaliteit gaat voor hen verder dan 'gezond zijn', ook mentaal actief blijven, humor houden en nieuwe dingen blijven doen horen erbij.

*"Begonnen met nieuwe studies, creatieve vakken schilderen en piano spelen,
na het overlijden van partner wilde iets nieuws."*

Tegelijkertijd klinkt ook door dat niet iedereen weet hoe vitaal te blijven als gezondheid verandert. Fysieke achteruitgang wordt als moeilijk te accepteren ervaren, en de weg naar passende ondersteuning of activiteiten is niet altijd duidelijk.

"Als je niets doet, dan word je snel uit. Dan krijg je jezelf in acties."

Inzichten

1. **Er is veel motivatie om actief te blijven**, maar er is behoefte aan begeleiding, richting en herkenbare voorbeelden om dit vol te houden.
2. **Senioren willen vooruitkijken**, maar missen regelmatig toegang tot praktische informatie en ondersteunende structuren.
3. **Wonen en zorg vragen om heldere routes**: wanneer moet je actie ondernemen, waar begin je, en wie helpt je op weg?
4. **Sociaal contact wordt als cruciaal ervaren**, maar vereist actieve ondersteuning om toegankelijk te blijven, zeker bij kwetsbaarheid.

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?

Tijdens de bijeenkomst in Den Haag spraken senioren niet alleen over wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over welke stappen zij nú 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 hun dagelijks leven.

De antwoorden laten zien dat veel senioren toekomstgericht denken. 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, sociale steun 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%
Elkaar helpen en inspireren	15%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	15%
Positief blijven	13%
Hulp durven vragen	12%
Meer bewegen	12%
Iets anders	8%
Digitaal aangesloten blijven	5%
Verhuizen naar geschiktere woning	2%

Wonen – *"Over wonen werd veel gesproken. De meeste hebben dit al goed geregeld en vinden het ook belangrijk om dicht bij de supermarkt te wonen."*

Wonen is voor veel deelnemers een centraal thema, en opvallend in Den Haag is dat een substantieel deel al heeft geanticipeerd. Toch blijft de vraag naar overzicht en begeleiding groot voor wie nog moet nadenken over een volgende stap. De stap 'verhuizen naar een geschiktere woning' werd door slechts 2% als eerstvolgende actie benoemd, niet omdat het onbelangrijk is, maar omdat velen dit al hebben ondernomen of de drempel te hoog vinden.

Wat deelnemers ook benoemden is het sociale aspect van wonen: niet alleen de woning zelf, maar ook de buurt, de nabijheid van mensen en de mogelijkheid om contact te maken in het gebouw of op straat.

"1 mevrouw vond het lastig om afscheid te nemen van haar huis. Andere gasten raadden haar aan om briefjes door de bus te gaan doen in haar straat bij benedenwoningen."

Sociaal contact – *"Hulp geven is ontzettend makkelijk, hulp vragen doen ze niet. Ik wil niet iemand zijn/haar last zijn."*

Senioren in Den Haag beschouwen sociaal contact als essentieel onderdeel van krachtig ouder worden. Het gaat niet alleen om gezelligheid, maar om verbondenheid, ondersteuning en betekenisvolle interactie. Als haalbare concrete actie werd 'contact maken met mensen en organisaties in de buurt' door 18% van de deelnemers als eerstvolgende stap benoemd, de meest genoemde actie in de hele bijeenkomst.

Toch is aansluiting niet voor iedereen vanzelfsprekend. Gehoorproblemen, het gevoel je niet te willen opdringen, of een nieuw netwerk moeten opbouwen na een verhuizing vormen echte drempels. Deelnemers zoeken naar manieren om verbinding te vinden die bij hun situatie passen.

"Ik wil me niet opdringen, dat schrikt af."

"Ik kijk de kat uit de boom. Ik ben doof, in gezelschap lastig. Ik praat liever 1 op 1."

Zorg – *"Ze maken zich nu gewoon zorgen over de zorg van later."*

Toegang tot passende zorg, op het juiste moment en op een begrijpelijke manier, is voor veel senioren in Den Haag een aandachtspunt. Uit de gesprekken blijkt dat men zich zorgen maakt over het gebrek aan overzicht en ondersteuning. Mensen willen voorbereid zijn, maar weten vaak niet welke stappen ze moeten zetten.

Digitale hulpmiddelen worden tegelijkertijd als kans én drempel ervaren. Deelnemers noemden SeniorWeb en de DigiHulplijn als nuttige opties, maar benadrukten dat de bekendheid van dergelijke diensten beperkt is en dat persoonlijke uitleg onmisbaar is. 'Hulp durven vragen' werd door 12% als concrete eerste stap benoemd.

"Ik ga in gesprek met de praktijkondersteuner en kom meer voor mijzelf op nu ik weet wat er allemaal mogelijk is."

Vitaliteit – *"Krachtig ouder worden: je kijkt je hele leven naar je talenten, je verliest misschien fysieke kracht, maar je wordt wijzer en daar moet je naar kijken."*

Vitaliteit wordt breed opgevat door de senioren in Den Haag. Het gaat over lichamelijke fitheid, mentale balans en zingeving. Deelnemers willen blijven bewegen, willen bijdragen aan hun omgeving en zich mentaal actief houden. Meer bewegen werd door 12% als concrete eerste stap benoemd.

Tegelijkertijd wordt ook erkend dat vitaal blijven moeilijker wordt naarmate gezondheid verandert of het netwerk kleiner wordt. De behoefte aan structuur en aanleiding, zoals een vaste afspraak per dag, komt herhaaldelijk terug.

"Ik vind het belangrijk om 1 afspraak per dag te hebben, dan zet je ertoe om het ook te gaan doen. Als ik er eenmaal ben dan vind ik het wel leuk. Je knapt ervan op."

Inzichten

- **Senioren willen nú al actie ondernemen** en zien sociaal contact, wonen en zorg als belangrijkste invalshoeken.
- **De bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen is groot**, maar drempels rond hulp vragen en vindbaarheid van voorzieningen blijven hoog.
- **Praktische hulp bij verhuizen of woningaanpassing** kan veel onzekerheid wegnemen.
- **Digitale vaardigheden zijn een doorslaggevende factor** om mee te blijven doen in zorg en samenleving, maar vragen om persoonlijke begeleiding om effectief te zijn.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Den Haag is een analyse gemaakt van de kansen, knelpunten en oplossingsrichtingen zoals benoemd door de senioren zelf. Deze inzichten zijn verdeeld in twee onderdelen:

- **Kansen per stakeholder** – gericht op partijen die een rol kunnen spelen in de uitvoering (zoals overheid, zorgaanbieders en woningcorporaties).
- **Oplossingsrichtingen per thema** – zoals geformuleerd en ervaren door de senioren in hun eigen woorden.

De gesprekken met de aanwezige senioren tonen aan dat zij bereid zijn om initiatief te nemen, mits zij ondersteund worden door heldere informatie, toegankelijke voorzieningen en een sociaal vangnet.

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 Den Haag krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

- **Regie begint bij overzicht.** Geef duidelijkheid over woonopties, zorgmogelijkheden en sociale netwerken.
- **Oplossingen zitten vaak in het kleine:** een gesprekje, een duwtje in de goede richting, een praktische tip.
- **Mensen willen niet alleen 'meedoen', maar ook bijdragen.** Erken deze kracht.

1. Kansen per stakeholder:

Overheid & gemeenten

- o Investeer in actieve bekendmaking van bestaand aanbod , meerdere tafels benadrukten: er is genoeg, maar mensen weten het niet.
- o Maak informatie over wonen, zorg en activiteiten toegankelijker, ook niet-digitaal voor senioren die moeite hebben met computers.
- o Adresseer het gevoel van kwetsbaarheid in de openbare ruimte: veiligheid, toegankelijk OV en respectvolle bejegening zijn concrete wensen.
- o Faciliteer mogelijkheden voor senioren om na pensionering te blijven bijdragen, zowel betaald als via vrijwilligerswerk.

Zorgaanbieders & zorgkantoor

- o Bied één helder aanspreekpunt per wijk voor vragen over zorg , nu én voor later.
- o Maak zorgprocedures eenvoudiger en overzichtelijker, ook voor mensen die moeite hebben met digitale systemen.
- o Ondersteun senioren actief bij digitale zorg via persoonlijke begeleiding; verwijst naar SeniorWeb en de DigiHulplijn, maar zorg ook voor niet-digitale toegangswegen.
- o Faciliteer preventieve gesprekken over toekomstige zorg voordat de nood acuut is.

Woningcorporaties

- o Bied inzicht in concrete woonopties met criteria, wachttijden en kosten , dit ontbreekt breed.
- o Verlaag financiële drempels bij verhuizen van koop naar (sociale) huur.
- o Investeer in sociale infrastructuur binnen woongebouwen: gedeelde ruimten, activiteiten en buurtcontact , wonen en sociaal contact hangen sterk samen in Den Haag.
- o Begeleid senioren actief bij de overgang naar een nieuwe woning, inclusief het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk.

Welzijnsorganisaties

- o Maak bestaand aanbod beter vindbaar, ook via niet-digitale kanalen voor senioren zonder smartphone of computer.
- o Ondersteun senioren bij het leggen van nieuwe contacten, zeker na verlies van een partner, verhuizing of bij gehoorproblemen.
- o Faciliteer laagdrempelige, regelmatige ontmoeting, deelnemers vroegen expliciet om vaker bij elkaar te komen.
- o Betrek jongere generaties actief bij digitale ondersteuning van ouderen, zoals via 'neem je opa of oma mee'-initiatieven.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

Wonen: Senioren in Den Haag zijn bezig met hun toekomstige woonsituatie. Een deel heeft al geanticipeerd, maar voor anderen is de weg nog onduidelijk.

Concreet:

- o Bied praktische hulp bij het oriëntatieproces: wat zijn de opties, wat kost het, hoe schrijf ik me in?
- o Investeer in sociale infrastructuur binnen seniorengebouwen zodat wonen en verbinding hand in hand gaan.
- o Maak wooninitiatieven actief bekend, inclusief de financiële consequenties van een stap van koop naar huur.

Sociaal contact: Sociaal contact wordt gezien als het fundament voor krachtig ouder worden, maar is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Concreet:

- o Organiseer laagdrempelige, regelmatige ontmoetingsmomenten, ook voor mensen die moeite hebben met nieuwe contacten.
- o Faciliteer ontmoeting óók voor mensen met gehoorproblemen of beperkte mobiliteit.
- o Ondersteun senioren bij het opzetten van onderlinge hulpstructuren, zoals telefoonkringen of buurthulpgroepen.

Zorg: Zorg wordt breed als problematisch ervaren, met name het gebrek aan overzicht en de digitale drempel. Concreet:

- o Zorg voor één helder loket per wijk voor zorgvragen, bereikbaar ook niet-digitaal.
- o Ondersteun senioren bij voorzorgmaatregelen: levenstestament, digitale nalatenschap en informele zorgnetwerken.
- o Maak zorgprocedures eenvoudiger en bied persoonlijke uitleg bij digitale zorgtoepassingen.

Vitaliteit: Vitaliteit wordt breed opgevat: bewegen, geestelijk actief blijven en plezier in het leven houden. Concreet:

- o Stimuleer laagdrempelige beweeg- en cultuuractiviteiten die ook sociaal van aard zijn, vitaliteit gaat in Den Haag sterk samen met ontmoeting.
- o Bied structuur voor senioren die moeite hebben om activiteiten vol te houden: een vaste afspraak of een buddy werken aantoonbaar goed.
- o Versterk digitale ondersteuning met een menselijk gezicht, zoals SeniorWeb en de DigiHulplijn, en zorg dat ook niet-digitale toegangswegen beschikbaar zijn.

Tot slot

De senioren in Den Haag laten zien dat zij goed weten wat zij nodig hebben. Hun kracht ligt in eigen initiatief en onderlinge verbinding, maar dat moet ondersteund worden door duidelijke informatie, toegankelijke voorzieningen en een omgeving die hen serieus neemt. De bijeenkomst liet ook zien dat er naast zorgen veel veerkracht en positiviteit is.

KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

**DE SENIOREN
COALITIE**

Hét samenwerkingsverband
van seniorenorganisaties

**ANBO
PCOB**
Samen sterk

KG
Koepel
Gepensioneerden
De kracht van verbonden

SPD NL
HET VERBOD
OP VERBODEN
HET VERBODEN

KBO Noord-Holland

KB GELDERLAND
senioren doen meer

kbo Zuid-Holland
met plezier en
verbinding en meer

NOOM

"Initiatief nemen is misschien wel het belangrijkste van krachtig ouder worden. Je moet het toch bij jezelf zoeken."

Drie kernpunten:

- **Duidelijkheid en begeleiding bij wonen en zorg, senioren weten vaak niet waar ze moeten beginnen.**
- **Sociale initiatieven versterken vitaliteit én verbondenheid; ondersteuning van ontmoeting is urgent, ook voor mensen die moeite hebben met aansluiting.**
- **Digitale en persoonlijke ondersteuning gaan hand in hand, investeer in beide om te voorkomen dat senioren afhaken.**