Rapport Krachtig Ouder Worden Goes

Op maandag 28 september 2026 kwamen senioren uit de regio Goes samen in Theater de Mythe in Goes voor de bijeenkomst van de Seniorencoalitie. Na het inspirerende plenaire programma door theatergroep de Waardenladers en Pieter Hilhorst, gingen de senioren aan meerdere tafels met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van de 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 voorstelronde. De analyse van deze onderwerpen laat zien welke thema's het meest leefden onder de aanwezige senioren in Goes (tabel 1). Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Sociaal contact	33	30%
Wonen	24	22%
Vitaliteit	22	20%
Zorg	21	19%
Overige	9	8%

Tabel 1.

Sociaal contact was daarmee het thema dat het vaakst spontaan opkwam. Wonen, vitaliteit en zorg volgen dicht op elkaar.

1. **Sociaal contact (30%) – verbinding als basis, maar die gaat niet meer vanzelf**

Sociaal contact kwam aan elke tafel spontaan ter sprake. Uit de aantekeningen blijkt dat het netwerk van senioren verandert. Een deelnemer vertelde dat er de afgelopen jaren veel mensen uit de omgeving zijn overleden en dat de kinderen verder weg wonen, deels in het buitenland. De vraag hoe je dan nog aansluiting vindt, werd zo verwoord:

> *"Hoe kan ik in contact komen met anderen, als het niet meer zo vanzelfsprekend is."*

Er kwam naar voren dat contact leggen in een nieuwe omgeving moeilijk is. Een deelnemer ging na een verhuizing bewust op zoek naar contact en merkte dat de stad anoniemer is dan het dorp. Ook bestaande groepen staan niet altijd open: dit hangt het sterk af van de samenstelling van een groep en van de vraag of mensen nieuwe personen toelaten in hun vaste kring. Voor alleenstaanden kan aansluiten extra lastig zijn wanneer gesprekken vooral over gezin en kinderen gaan.

Tegelijk klinkt een actieve houding door: je eigen kring onderhouden, zelf het initiatief nemen en luisteren naar elkaar. Aan één tafel werd opgemerkt dat je je ook binnen een huwelijk eenzaam kunt voelen, en dat het goed is om los van elkaar activiteiten te hebben. Bouwen aan een eigen vangnet werd gezien als iets waar je niet vroeg genoeg mee kunt beginnen:

"Naar mate wij ouder worden, zorgen voor een eigen vangnet. Vanaf je 30ste vrienden opbouwen voor later."

2. **Wonen (22%) – de plek om oud te worden**

Wonen werd vaak spontaan genoemd en kwam in de rangschikking het vaakst als meest besproken thema naar voren. De woonvraag is zeer persoonlijk. De plek waar je oud wordt, werd als belangrijk benoemd, en een deelnemer twijfelt tussen hier blijven wonen of verhuizen in de richting van de kinderen. Een ander verhuisde naar Kapelle om dicht bij de kinderen te wonen, omdat sociale contacten dan makkelijker gaan. Weer een ander gaf aan al te laat te zijn met verhuizen, terwijl een volgende deelnemer juist ervaart dat kleiner wonen meer waarde oplevert en ruimte geeft om meer activiteiten te ondernemen.

Ook de vorm van wonen leeft. Een deelnemer gaat binnenkort kennismaken bij een hofje in de buurt, om te kijken naar woonmogelijkheden voor later en eventueel vrijwilligerswerk. Op een andere tafel werd genoteerd dat er voor wonen op een hofje geen politiek draagvlak is, en een deelnemer merkte op dat er in Goes nog geen Knarrenhofje is. Wonen in nieuwbouw, waar men een gelijke verbondenheid ervaart, werd juist als bron van kracht genoemd. Daarnaast spelen praktische vragen: hoe houd je het onderhoud van huis en tuin vol bij lichamelijke tegenvallers, is de woning nog aan te passen en is dat betaalbaar? Ook veiligheid en veilig wonen werden genoemd. Een deelnemer typeerde de eigen woonomgeving kort:

"Ik woon in rollatorcity."

3. **Vitaliteit (20%) – gezondheid als eerste voorwaarde, kracht in acceptatie**

Vitaliteit werd ook vaak spontaan genoemd. Gezondheid werd als eerste voorwaarde gezien; een deelnemer had sinds kort gezondheidsproblemen en dat zette aan het denken over hoe het verder moet. Aan één tafel werd uitgebreid besproken wat krachtig ouder worden betekent. Sporten, zwemmen, wandelen, fietsen en kamperen kwamen langs, en één uitspraak werd door de andere deelnemers beaamd:

"Je spieren zijn je pensioen."

Vitaliteit gaat voor de senioren nadrukkelijk ook over de geest: jezelf uitdagen met filosofie en geschiedenis, nieuwsgierig blijven naar ontwikkelingen zoals AI, weten wat er leeft onder kinderen en kleinkinderen, dagelijks een puzzel maken, cursussen volgen of stamboomonderzoek doen.

"Krachtig oud worden heeft ook te maken met je geest!"

Een belangrijk inzicht dat naar voren kwam, is dat krachtig ouder worden ook betekent dat je kunt accepteren wat niet meer gaat.

"Als je iets niet meer kan, ben je dan ook nog krachtig? Kan ik het ook accepteren als iets iets niet meer kan? Dat is ook krachtig oud worden."

4. **Zorg (19%) – zorgen over toegang en beschikbaarheid, nu en later**

Zorg werd aan alle tafels besproken. Dezelfde signalen komen terug: de toegankelijkheid van zorg, je gehoord voelen, en de moeite om de juiste thuiszorgorganisatie te vinden. Ook werd genoteerd dat Wmo-zorg beter kan. Dat de huisarts moeilijk bereikbaar is, kwam vaak terug, net als het gegeven dat er veel verschillende huisartsen in één praktijk werken.

Over de toekomst bestaat onzekerheid. Deelnemers horen van generatiegenoten dat er minder zorg is, en vragen zich af hoe het verder moet als er veel wordt bezuinigd. De zorg over een tekort aan personeel en geld werd breed herkend. Tegelijk klonk een nuchter geluid:

"Het zal er niet beter op worden, we zien wel wat er op ons af komt."

Ook persoonlijke situaties kwamen aan bod: een moeder van een kind met een beperking vraagt zich af of het goed komt met haar kind als zij er niet meer is, en een deelnemer vertelde dat de eigen huisarts het niet eens is met een wilsbeschikking.

5. **Overige (8%) – financiën, digitalisering, leesbaarheid en de toekomst**

In de categorie overige vallen uiteenlopende onderwerpen. Gezondheidsproblemen en financiën werden samen genoemd, en een deelnemer gaf aan moeite te hebben met de digitale wereld en behoefte te hebben aan digitale steun. Een andere deelnemer vertelde dat de ogen achteruitgaan, waardoor informatie slecht leesbaar is. Mobiliteit kwam terug als zorg, met daarbij het belang van openbaar vervoer en voorzieningen in de buurt. Een deelnemer maakt zich zorgen over de wereld waarin de kleinkinderen opgroeien. Daartegenover stond ook een deelnemer die juist volop geniet van het pensioen.

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

Per thema is op basis van de inhoudelijke aantekeningen bekeken wat senioren als positief ervaren en waar iets ontbreekt.

Sociaal contact – veel eigen initiatief, maar niet iedereen vindt aansluiting

Wat goed gaat is de eigen inzet. Deelnemers doen vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld bij ANBO-PCOB en Humanitas, en 'je inzetten voor anderen' werd aangegeven als onderdeel van krachtig ouder worden. Senioren benoemen zelf dat je contact ook zelf moet opzoeken, bijvoorbeeld door een praatje te maken met nieuwe buren. Er worden ook lokale ingangen genoemd, zoals Oppoeh, kerken en het buurthuis.

Wat gemist wordt, is een vanzelfsprekende plek om aan te sluiten wanneer het netwerk kleiner wordt: na een verhuizing, als alleenstaande, of wanneer bestaande groepen een

vaste samenstelling hebben. Er werd ook genoemd dat de huidige generatie meer op zichzelf gericht is dan vroeger, toen mensen meer voor elkaar opkwamen.

Wonen – bewuste keuzes, maar het passende aanbod ontbreekt

Positief is dat een deel van de deelnemers al bewuste stappen zet of heeft gezet: dichter bij de kinderen gaan wonen, kleiner gaan wonen, kennismaken bij een hofje, of een woning die al grotendeels levensloopbestendig is, met slaapkamer, badkamer en toilet beneden. Wonen in nieuwbouw, met een gelijke verbondenheid, wordt als versterkend ervaren.

Tegelijk lopen senioren aan tegen een aanbod dat niet aansluit. Wie kleiner maar zelfstandig wil huren op een mooie locatie, staat op een wachtlijst die nog jaren kan duren. Een grote tuin wordt een probleem, ook in een verder geschikt huis. Er is in Goes nog geen Knarrenhofje, en voor hofjeswonen wordt geen politiek draagvlak ervaren. Daarbij willen mensen goed geïnformeerd zijn over de mogelijkheden en willen ze zicht hebben op de financiële gevolgen van stappen die ze overwegen.

Vitaliteit – actief en nieuwsgierig, met vragen over wat als het minder gaat

Vitaliteit is het thema waarin de eigen kracht het duidelijkst zichtbaar is. Deelnemers sporten, zwemmen, wandelen, fietsen en kamperen, houden hun hersenen actief met puzzels, lezen en muziek, volgen cursussen en proberen positief te blijven. Concrete voorbeelden van aanbod dat werkt, zoals sporten onder begeleiding bij Seniorfit, een beweegtuin, valpreventie, gym en Chinese beweegkunst, werden genoemd.

Wat ontbreekt, is ruimte voor het gesprek over wat er gebeurt als het lichamelijk minder gaat. Een deelnemer vond het lastig om te antwoorden vanuit een gezondheidssituatie die op dit moment heel onzeker is, en een ander stelt zichzelf regelmatig de vraag:

"Wat ga ik doen als ik niks meer kan? Hoe ga ik daar mee om?"

Zorg – deelnemers denken vooruit, maar toegang en overzicht schieten tekort

Een deel van de senioren regelt al zaken voor later. Er werd gesproken over het levenstestament, en aan een van de tafels werd gewezen op een tipgids van ANBO-PCOB dat helpt bij het opstellen ervan. Ook werd gesproken over het onderling afspreken wie wat voor de ander kan doen, zoals klussen of koken.

Wat gemist wordt, is een goed bereikbare en vertrouwde ingang. De huisarts is moeilijk bereikbaar en het is lastig de juiste thuiszorgorganisatie te vinden. Men wil pas in actie komen als er iets gebeurt, zonder zich bewust te lijken van het risico dat ze dan te laat zijn. De vraag werd gesteld wanneer precies het juiste moment is om actie te ondernemen.

Inzichten

1. **Senioren nemen zelf verantwoordelijkheid**, maar weten niet altijd wanneer het moment is om in actie te komen, zeker op het gebied van wonen en zorg.
2. **Sociaal contact vraagt om open deuren**: de wil om contact te leggen is groot, maar aansluiten bij bestaande groepen of in een nieuwe omgeving is niet altijd vanzelfsprekend.
3. **Woonwensen zijn helder, het aanbod sluit nog niet aan**: wachtlijsten, het ontbreken van hofjesachtige woonvormen en onduidelijkheid over kosten remmen de stap.
4. **Toegang tot zorg baart zorgen**: de bereikbaarheid van de huisarts en het vinden van thuiszorg zijn zorgpunten.

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

Tijdens de bijeenkomst spraken de senioren niet alleen over wat krachtig ouder worden voor hen betekent, maar ook over hun wensen en over de stappen die zij zelf (morgen) al 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.

Krachtig ouder worden wordt dus breed opgevat: verbonden blijven, gezond en fit blijven en iets betekenen voor anderen scoren hoog, maar ook het accepteren van verandering. Gevraagd naar de stap die zij zelf (morgen) kunnen zetten, kozen de senioren vooral voor contact maken in de buurt en hulp durven vragen.

Stap die senioren nú kunnen zetten	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	22%
Hulp durven vragen	17%
Positief blijven	12%
Meer bewegen	12%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	12%
Elkaar helpen en inspireren	12%
Verhuizen naar geschiktere woning	7%
Digitaal aangesloten blijven	5%

Wonen

De woonwensen zijn uitgesproken. Het levensbestendig maken van de woning werd door 89% als regelmatige of vaak gevoelde wens aangemerkt, en het huis verkopen en naar een seniorenwoning gaan door 78%. Dicht bij voorzieningen wonen, meer woonmogelijkheden voor ouderen en kleiner wonen omdat het huis te groot is voor één persoon scoorden elk 67%. Hulp bij tuinieren kwam uit op 56%, dichter bij de kinderen gaan wonen op 33%. Opvallend is dat de terugkeer van bejaardenhuizen geen enkele keer als regelmatige of vaak gevoelde wens werd aangemerkt.

Verhuizen naar een geschiktere woning werd door slechts 7% genoemd als stap die men zelf kan zetten. Er zijn concrete voornemens: je inschrijven voor seniorenwoningen, je oriënteren op een appartement en kijken of er appartementen zijn met plek voor een camper of caravan. Daarnaast noemden senioren als wens dat het huis toegankelijk is voor hulpdiensten en dat er ruimte blijft voor logés. Het afscheid nemen van spullen en het niet meer kunnen klussen in de garage werden ervaren als 'inleveren', en een nieuwe woonplek betekent ook opnieuw beginnen in je sociale omgeving.

Sociaal contact

Contact zoeken en houden met mensen in de buurt is de breedst gedeelde wens met 100%. Meer hulp durven vragen en hulp geven en vragen volgen met elk 67%, als eerstvolgende stap. Aansluiten bij een activiteitenclub, buurthuis of vereniging en activiteiten ondernemen met anderen kwamen beide uit op 56%. Een buurt(zorg)-appgroep beginnen (33%), gebruikmaken van voorzieningen zoals een bibliotheek of woonzorgcentrum (20%), mantelzorg (22%) en koken met anderen (11%) leefden minder.

Dit sluit aan bij de stappen die de senioren zelf willen zetten: contact maken met mensen en organisaties in de buurt was de meest gekozen stap (22%), hulp durven vragen de tweede (17%).

Zorg

Bij zorg is het beeld verdeelder. Binnen het eigen netwerk onderzoeken wie op termijn kan helpen, scoorde 50%, en nadenken over andere mogelijkheden omdat mantelzorg niet voor iedereen beschikbaar is 44%. Een eigen huisarts met wie je alles kunt bespreken, kwam uit op 40%. De hoop dat thuiszorg op termijn beschikbaar blijft, laat een tweedeling zien. Een levenstestament maken werd door slechts 20% als regelmatig of vaak gevoelde behoefte aangemerkt.

Vitaliteit

In beweging blijven met hoofd en hart is de sterkste wens binnen vitaliteit met 89%. Nieuwe dingen proberen, zoals dansen, muziek of studeren, volgde met 56%, voldoende bewegen en gezond eten met 50%, en de geest actief houden met muziek, boeken, natuur of spelletjes met 44%. Als eigen stap kozen de senioren voor meer bewegen en positief blijven (elk 12%).

Er werden diverse ideeën genoemd die bij deze wensen passen: een beweegtuin, valpreventie, gym, Chinese beweegkunst, begeleid sporten met spieropbouw, Gluren bij de Buren, muziek en activiteiten waarin generaties samenkomen. Generaties bij elkaar brengen werd uitdrukkelijk als tip genoemd, omdat de jeugdigheid dan meer plezier meebrengt.

"Doen wat je nog wel kunt! Zie niet om naar wat je niet meer kunt. Dat moet je proberen achter je te laten."

Inzichten

- **Contact in de buurt is de sleutel**: het is zowel de breedst gedeelde wens als de meest gekozen eigen stap.
- **Hulp vragen is een bewuste stap** die senioren willen zetten; aanbod dat wederkerigheid mogelijk maakt, sluit daarop aan.
- **Wonen vraagt om aanbod en duidelijkheid**: levensloopbestendig en kleiner wonen leven sterk, terugkeer van bejaardenhuizen niet.
- **Voorbereiding op zorg voor later is nog weinig vanzelfsprekend**: hier ligt een kans voor laagdrempelige gesprekken en informatie.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en de opgehaalde data is een analyse gemaakt van de kansen en oplossingsrichtingen zoals die door de senioren zelf naar voren zijn gebracht. Deze zijn verdeeld in twee onderdelen:

- **Kansen per stakeholder** – gericht op partijen die een rol kunnen spelen in de uitvoering.
- **Oplossingsrichtingen per thema** – zo dicht mogelijk bij hoe de senioren ze zelf benoemden.

De gesprekken laten zien dat de senioren in de regio Goes zelf al veel ondernemen en bereid zijn verdere stappen te zetten. Daarvoor hebben zij vooral een open en bereikbare omgeving nodig: woonvormen die aansluiten, zorg die te vinden is en groepen die nieuwe mensen verwelkomen.

Centrale inzichten voor de uitvoering

- **Bereikbaarheid boven aanbod.** Senioren vragen vooral om zorg, informatie en ontmoeting die te vinden en te bereiken is.
- **Ruimte voor eigen initiatief.** Hofjes, burenhulp en onderlinge afspraken komen van de senioren zelf; geef die ideeën ruimte.
- **Kracht zit ook in acceptatie.** Krachtig ouder worden betekent voor senioren ook omgaan met wat niet meer kan; erken dat in beleid en aanbod.

1. Kansen per stakeholder:

Overheid & gemeenten

- Maak informatie over wonen, zorg en voorzieningen makkelijker te vinden, bijvoorbeeld via fysieke informatiepunten; senioren vroegen om betere informatie van de gemeente.
- Zorg voor goed leesbare informatie, met aandacht voor senioren van wie het zicht achteruitgaat.
- Geef ruimte aan nieuwe woonvormen zoals hofjes en woonvormen voor jong en oud; senioren ervaren nu weinig politiek draagvlak.
- Versterk de Wmo-ondersteuning en de hulp vanuit de gemeente, die deelnemers als voor verbetering vatbaar noemden.

- Let op mobiliteit en veiligheid: openbaar vervoer, voorzieningen in de buurt en veilig wonen.

Zorgaanbieders & zorgkantoor

- Verbeter de bereikbaarheid van de huisarts en bied waar mogelijk een vast aanspreekpunt.
- Help senioren de juiste thuiszorgorganisatie te vinden en wees open over wat er op termijn beschikbaar is.
- Ga tijdig en laagdrempelig het gesprek aan over zorg voor later, levenstestament en wilsverklaringen.
- Heb oog voor ouders die zich zorgen maken over de toekomst van een kind met een beperking.
- Maak in communicatie onderscheid tussen praktische hulp en lichamelijke zorg, zodat senioren weten waar ze terechtkunnen.

Woningcorporaties

- Vergroot het aanbod van kleinere, zelfstandige en levensloopbestendige huurwoningen en geef helder zicht op wachttijden.
- Bied inzicht in de financiële gevolgen van verhuizen of woningaanpassing.
- Denk mee over hofjes en gemengde woonvormen, zoals een hofje met jong en oud of een student die inwoont bij senioren.
- Houd rekening met praktische wensen: toegankelijkheid voor hulpdiensten, ruimte voor logés, en hulp bij of alternatieven voor een grote tuin.

Welzijnsorganisaties

- Help senioren aansluiting te vinden na een verhuizing, als alleenstaande of bij een kleiner wordend netwerk, en stimuleer groepen om open te staan voor nieuwe mensen.
- Organiseer gesprekken met leeftijdsgenoten over het ouder worden; dit werd regelmatig als eigen stap gekozen.
- Ondersteun burenhulp en onderlinge afspraken, zoals elkaar in de gaten houden of klussen en koken voor elkaar.
- Bied of verwijs naar beweegaanbod voor lichaam en geest en naar digitale ondersteuning.
- Werk samen met bestaande lokale partijen die deelnemers noemden, zoals ANBO-PCOB, Humanitas, Oppoeh, kerken en het buurthuis.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

Wonen: senioren in Goes zijn bezig met de vraag waar zij oud willen worden. Concreet:

- Inschrijven voor seniorenwoningen en je op tijd oriënteren op een appartement.
- Een Knarrenhofje of een hofje met jong en oud door elkaar in Goes.
- Wonen in nieuwbouw met een gelijke verbondenheid, wat kracht geeft.

Sociaal contact: contact moet je ook zelf opzoeken, maar het moet wel mogelijk zijn.
Concreet:

- Zelf een praatje maken met nieuwe buren en investeren in je eigen sociale kring.
- Afspreken wie wat voor de ander kan doen: de een klust graag, de ander kookt graag.
- Elkaar in de gaten houden, bijvoorbeeld met een sleutelkluis met het eigen nummer voor de buren.

Zorg: senioren willen grip op zorg voor later.
Concreet:

- Een levenstestament opstellen, met hulp van bijvoorbeeld de tipgids van ANBO-PCOB.
- Binnen het eigen netwerk nagaan wie op termijn kan helpen.
- Hulp durven vragen.

Vitaliteit: vitaal blijven gaat over lichaam én geest.
Concreet:

- Bewegen in een beweegtuin, met valpreventie, gym of Chinese beweegkunst, of sporten onder begeleiding.
- De geest uitdagen met puzzels, lezen, muziek, cursussen of stamboomonderzoek.
- Generaties bij elkaar brengen.

Tot slot

De senioren in Goes laten zien dat zij nadenken over hun toekomst en zelf veel ondernemen: ze bewegen, doen vrijwilligerswerk, zoeken contact en overwegen hun woonsituatie. Waar het knelt, gaat het vooral om bereikbaarheid en aansluiting: een woning die past, zorg die te vinden is en een groep die je verwelkomt.

"Wees blij met wat je nog wel kan. Hoe ouder je wordt hoe meer zaken je gratis krijgt (die je eigenlijk niet wilt hebben). Dat moet je wel willen zien."

Drie kernpunten:

- **Contact in de buurt is de stap die senioren het vaakst zelf willen zetten; zorg dat groepen en voorzieningen open en bereikbaar zijn, ook voor nieuwkomers en alleenstaanden.**
- **Woonwensen zijn helder: levensloopbestendig, kleiner en zelfstandig, het liefst in een vorm als een hofje; het aanbod en de informatie over kosten moeten daarop aansluiten.**
- **Bereikbare zorg en tijdig het gesprek over later voorkomen dat senioren pas in actie komen als het te laat is.**