

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

---

Op 27 november 2025 kwamen ruim 140 senioren uit de regio naar de bijeenkomst van de Seniorencoalitie in Leeuwarden. 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?

“We moeten het nu bespreken, zodat we straks niet vastlopen.”

Tijdens een gespreks sessie in Leeuwarden gingen senioren met elkaar in gesprek over hun ervaringen, wensen en zorgen rondom ouder worden. De gesprekken, gevoerd aan de hand van een waarderende gespreksmethode, leverden waardevolle inzichten op in wat de aanwezigen werkelijk bezighoudt. Uit de analyse van de gespreks rondes blijkt dat vier hoofdthema's dominant waren: **wonen**, **sociaal contact**, **zorg** en **vitaliteit**. De thematiek werd spontaan benoemd, zowel tijdens het voorstelrondje als in de vervolggesprekken. Deze frequenties geven een duidelijk beeld van waar de urgentie bij de deelnemers ligt (zie tabel 1).

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	58	31%
Sociaal contact	53	28%
Zorg	30	16%
Vitaliteit	26	14%
Overig/anders	11	6%

---

### 1. Wonen – Tussen willen en kunnen (31%)

Wonen is het meest genoemde thema en raakt aan zowel praktische als sociale aspecten van ouder worden. Senioren denken actief na over hun woonomgeving, maar geven aan dat passende alternatieven ontbreken of onbereikbaar lijken.

“Ik ben lid van een organisatie en zie dit thema overal terugkomen. Maar hoe maak je echt de overstap?”

“Meer sociale woningen en appartementen voor ouderen zijn hard nodig.”

Wonen werd niet alleen besproken in termen van stenen, maar vooral ook als middel tot behoud van zelfstandigheid én verbinding.

---

## **2. Sociaal contact – De lijm van het dagelijks leven (28%)**

Sociale verbondenheid werd breed besproken. Voor veel deelnemers vormt het sociaal netwerk een fundament voor het dagelijks functioneren. Toch wordt eenzaamheid ook genoemd – vaak op de achtergrond – als sluimerend risico.

“Weinig contact met mensen in de omgeving. En als het contact er is, is het vluchtig.”

“Ik wil gewoon kunnen blijven praten met anderen. Dat houdt je op de been.”

Er leeft behoefte aan laagdrempelige structuren en ontmoetingsplekken waar contact vanzelfsprekend kan ontstaan.

---

## **3. Zorg – Verlangen naar nabijheid en overzicht (16%)**

Zorg werd regelmatig benoemd, vooral in relatie tot verlies van zelfstandigheid of verwarring over het systeem. Deelnemers spraken over hun ervaring met het versnipperde zorglandschap en het ontbreken van één duidelijk aanspreekpunt.

“Er zijn te veel organisaties en je weet niet goed waar je moet beginnen.”

“Je wil regie houden, maar als het systeem onduidelijk is, raak je het kwijt.”

Ook digitale drempels kwamen ter sprake: mensen zijn welwillend, maar missen begeleiding.

---

## **4. Vitaliteit – In beweging blijven, ook mentaal (14%)**

Hoewel vitaliteit minder vaak spontaan genoemd werd, is het onderliggende belang groot. Het gaat om meer dan lichamelijke fitheid: ook mentale kracht, dagritme en sociale energie tellen mee.

“Ook wel eenzaam, en dat werkt door in hoe fit je je voelt.”

“Voldoende bewegen, een plan hebben en gezond blijven – dat is voor mij krachtig ouder worden.”

Het besef is aanwezig: vitaal blijven vraagt inspanning én steun van de omgeving.

---

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

De gesprekken in Leeuwarden gaven een rijk beeld van wat ouderen al goed lukt, en waar zij nog tegenaan lopen. Veel deelnemers tonen initiatief en veerkracht, maar lopen vast op informatie, bereikbaarheid en het gevoel er alleen voor te staan.

---

### **Wonen**

Sommige deelnemers hebben bewust gekozen voor kleiner of aangepast wonen. Anderen lopen vast op een gebrek aan aanbod of ondersteuning.

“Ik wil wel verhuizen, maar ik weet niet hoe ik dat moet aanpakken.”

“Betaalbare woningen zijn er nauwelijks – dat frustrereert.”

---

### **Sociaal contact**

Deelnemers geven aan dat contact hen energie geeft, maar ook dat het onderhouden ervan moeite kost. Met name bij fysieke achteruitgang kan het netwerk snel verkleinen.

“Je moet er zelf iets van maken, maar het helpt als er plekken zijn waar dat makkelijk gaat.”

“Het contact verdwijnt als je zelf minder mobiel wordt.”

---

### **Zorg**

Er is vertrouwen in de hulpverleners, maar het systeem wordt als complex ervaren. Ouderen zoeken overzicht en nabijheid.

“Er zijn wel mensen die willen helpen, maar hoe bereik je ze?”  
“Zorg is er wel, maar het voelt ver weg.”

---

### Vitaliteit

Veel deelnemers zetten zich in voor hun vitaliteit, maar missen duidelijke routes of prikkels om dit vol te houden.

“Ik wil wandelen, meedoen, maar ik weet niet waar ik terecht kan.”  
“Activiteiten zouden toegankelijker en bekender moeten zijn.”

---

### Inzichten

- Wonen is hét dominante thema, maar roept zorgen op over betaalbaarheid en praktische haalbaarheid.
  - Sociaal contact is cruciaal voor vitaliteit, maar verdwijnt gemakkelijk zonder stimulans.
  - Zorg is aanwezig, maar moeilijk toegankelijk door complexiteit en digitalisering.
  - Vitaliteit wordt breed opgevat, maar vraagt om toegankelijke en zichtbare ondersteuning.
- 

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

Senioren in Leeuwarden gaven expliciet aan welke eerste stap zij morgen al kunnen zetten. Uit hun antwoorden blijkt een sterke motivatie om regie te behouden – mits er duidelijkheid, overzicht en steun is.

### Stap die senioren nú kunnen zetten:

Actie	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties	24%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	22%
Elkaar helpen en inspireren	17%

<b>Actie</b>	<b>% deelnemers</b>
Hulp durven vragen	14%
Positief blijven	11%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Digitaal aangesloten blijven	niet vermeld

---

### **Wonen – “Ik wil weten wat ik morgen al kan regelen, niet pas als het misgaat.”**

Er is een sterke wens om vooruit te denken, maar veel ouderen ervaren een gebrek aan overzicht. Het helpt als gemeenten en woningcorporaties tijdig inzicht bieden in alternatieven en meedenken over vervolgstappen.

---

### **Sociaal contact – “Je hoeft niet alles zelf te kunnen, maar wel iemand in de buurt hebben.”**

Sociale nabijheid wordt genoemd als essentieel. Senioren willen hun netwerk versterken, maar zoeken manieren om dat ook laagdrempelig te kunnen doen. Vaste ontmoetingsmomenten en gezamenlijke activiteiten worden als helpend gezien.

---

### **Zorg – “Ik wil weten wie ik kan bellen, en dat het dan snel geregeld wordt.”**

Toegang tot zorg wordt belangrijk gevonden, maar deelnemers willen wél de regie houden. Een persoonlijk aanspreekpunt, of een herkenbare route naar hulp, zou veel onzekerheid wegnemen.

---

### **Vitaliteit – “Zorg voor een reden om de deur uit te gaan.”**

Senioren koppelen vitaal ouder worden aan actief zijn, maar ook aan zingeving en erbij horen. Beweging, sociale prikkels en hobby's horen daarbij – mits deze bereikbaar en betaalbaar zijn.

---

### **Inzichten**

- Senioren willen nú stappen zetten, maar missen overzicht.

- Initiatief wordt genomen, maar vraagt om ondersteuning, vooral bij zorg en wonen.
  - Vitaliteit en sociaal contact zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
- 

## 4. Oplossingsrichtingen en kansen

De gesprekken en data uit Leeuwarden tonen dat ouderen bereid zijn in beweging te komen – maar vragen om een omgeving die dat faciliteert. Hieronder volgen kansen en concrete richtingen zoals door hen benoemd.

---

### Centrale inzichten voor uitvoering

1. Senioren willen regie houden, maar hebben overzicht nodig.
  2. Sociaal contact versterkt vitaliteit en zelfstandigheid.
  3. Wonen en zorg vragen om praktische begeleiding en duidelijke keuzes.
- 

### 1. Kansen per stakeholder

#### Gemeente & overheid

- Ontwikkel toegankelijke wooninformatie en verhuisbegeleiding.
- Stimuleer ontmoetingsplekken en buurtnetwerken.
- Maak inspraak en planning rondom woonvormen laagdrempelig.

#### Zorgaanbieders & zorgkantoor

- Bied begeleiding bij digitale zorgtoepassingen.
- Zorg voor één aanspreekpunt in de wijk.
- Verbind formele en informele zorgaanbieders.

#### Woningcorporaties

- Ontwikkel levensloopbestendige woningen met ontmoetingsfunctie.
- Informeer tijdig over beschikbaarheid en wachttijden.
- Bied ondersteuning bij de praktische kant van verhuizen.

#### Welzijnsorganisaties

- Stimuleer vrijwilligerswerk en gezamenlijke activiteiten.

- Help ouderen bij het opzetten van eigen initiatieven.
  - Versterk programma's rond vitaliteit, ontmoeting en zingeving.
- 

## 2. Oplossingsrichtingen vanuit senioren

### Wonen

- Bied hulp bij woningaanpassing of verhuizen.
- Ontwikkel woonvormen waar contact laagdrempelig is.
- Maak woonopties inzichtelijk én bespreekbaar.

### Sociaal contact

- Faciliteer ontmoetingsplekken met terugkerende activiteiten.
- Stimuleer buurtinitiatieven en maatjesprojecten.
- Bied ondersteuning bij opstarten van nieuwe netwerken.

### Zorg

- Ontwikkel wijkloketten of zorgpunten.
- Bied ondersteuning bij digitale toegang.
- Maak procedures eenvoudiger en begrijpelijk.

### Vitaliteit

- Organiseer laagdrempelige sport- en beweeginitiatieven.
  - Koppel vitaliteit aan sociaal contact.
  - Versterk initiatieven gericht op mentaal welzijn.
- 

## 5. Tot slot

De ouderen in Leeuwarden weten goed wat zij nodig hebben om krachtig ouder te worden. Hun verhaal is er één van initiatief, betrokkenheid en bereidheid om te investeren in hun eigen toekomst. Maar zij geven ook aan: dat lukt alleen als het systeem meewerkt – niet vertraagt.

### Drie kernpunten:

1. **Overzicht en begeleiding bij wonen en zorg.**
2. **Sociale infrastructuur als basis voor vitaliteit en welzijn.**

### **3. Praktische ondersteuning maakt regie mogelijk.**

Wie deze inzichten serieus neemt, investeert niet alleen in ouderen – maar in een samenleving waarin iedereen met vertrouwen oud kan worden.