

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

Op 26 november 2025 kwamen ruim 100 senioren samen voor de bijeenkomst Krachtig ouder worden in Leiderdorp. Een samenwerking van de Seniorencoalitie, de gemeente Leiderdorp en Includio. Na het plenaire programma met wethouder Daan Binnendijk, Carolien Appelman en Annemarie vd Wal (NLZVE), 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?

“Zo gezond mogelijk blijven. Autonomie bewaren. Maar ook: wat als dat straks niet meer lukt?”

Tijdens een gespreksessie in Leiderdorp gingen senioren met elkaar in gesprek over hun ervaringen, wensen en zorgen rondom ouder worden. Deze gesprekken, gevoerd aan de hand van een waarderende gespreksmethode, leverden waardevolle inzichten op in wat de aanwezigen werkelijk bezighoudt. In totaal werden vier hoofdthema's vaak genoemd: **wonen, sociaal contact, zorg, en vitaliteit**. Deze thematiek kwam zowel in het voorstelrondje als in de verdiepende gesprekken expliciet naar voren. De frequentie waarin deze thema's werden genoemd, geeft daarmee een helder beeld van de spontane urgentie onder de aanwezigen (zie tabel 1).

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	24	29%
Sociaal contact	22	27%
Vitaliteit	13	16%
Zorg	13	16%
Overige/anders	7	8%

1. Wonen – schakelen tussen nu en straks (29%)

Wonen werd het vaakst genoemd en raakt aan de kern van zelfstandig ouder worden. Veel deelnemers denken actief na over hun woonsituatie, maar ervaren drempels: beschikbare alternatieven zijn beperkt en verhuizen is ingrijpend.

“Verhuizen binnen Leiderdorp – maar ik weet niet goed wat er is en hoe het moet.”

“Een goed en fijn huis om in te wonen, het liefst met wat reuring en contact.”

Het gesprek over wonen ging niet alleen over praktische zaken als drempels en badkamers, maar juist ook over de combinatie van zelfstandigheid en verbondenheid. De behoefte aan woonvormen met een gemeenschappelijke ruimte – of op zijn minst: sociale nabijheid – kwam meermaals terug.

2. Sociaal contact – samen red je meer (27%)

Sociale verbondenheid werd door velen benoemd als sleutel tot een prettig dagelijks leven. Deelnemers deelden dat familie, buren of vrijwilligerswerk helpen om betrokken te blijven. Maar ze gaven ook aan dat dit niet vanzelf gaat.

“Contact zoeken in de omgeving – bijvoorbeeld door samen te eten of koffie te drinken – helpt om erbij te blijven horen.”

“Je moet jezelf blijven laten zien, anders verwatert het.”

Zeker voor mensen die nieuw zijn in Leiderdorp of die alleen wonen, kan aansluiting bij nieuwe groepen een uitdaging zijn. Er is behoefte aan meer laagdrempelige plekken en initiatieven waar ontmoeting vanzelfsprekend is.

3. Vitaliteit – balans tussen energie en grenzen (16%)

Vitaliteit werd benoemd in termen van lichamelijke fitheid én mentale balans. Bewegen, eropuit gaan en gezond leven kwamen vaak terug. Tegelijkertijd leeft er ook de vraag: wat als dat niet meer lukt?

“Lichamelijk actief en fit blijven. Startpositie verschilt, maar iedereen wil het proberen.”

“Mensen willen vooral fit blijven, veel ondernemen. Maar het moet wel kunnen.”

Deelnemers benoemen ook de behoefte aan begeleiding of structuur bij het vitaal blijven. Een aantal sprak over gezamenlijke activiteiten, sportgroepen of simpelweg vaker samen naar buiten gaan.

4. Zorg – hulp kunnen vinden als het nodig is (16%)

Zorg was een belangrijk thema, vooral in relatie tot toenemende afhankelijkheid. De behoefte aan overzicht en één aanspreekpunt kwam sterk naar voren. Meerdere deelnemers benoemden ook dat er te veel versnippering is.

“Er zijn te veel thuiszorginstellingen en dan is het onduidelijk wie je helpt.”
“Ik wil regie houden, maar het systeem is niet eenvoudig.”

Ook digitale zorg kwam aan bod. Sommigen gebruiken het al, anderen haken af vanwege gebrek aan hulp. Er is behoefte aan ondersteuning bij het begrijpen en gebruiken van digitale zorgsystemen.

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

De gesprekken gaven een rijk beeld van waar senioren nu staan: wat lukt al goed, en waar lopen zij tegenaan? Hoewel veel deelnemers zich bewust zijn van hun eigen regie en doen vermogen, blijkt dat praktische ondersteuning, informatie en toegankelijke voorzieningen cruciaal zijn om dit vol te houden. Per thema is gekeken naar signalen van wat goed gaat en waar juist gemis wordt ervaren.

Wonen

Veel mensen wonen zelfstandig en hebben al aanpassingen gedaan of overwegen verhuizen binnen Leiderdorp. Tegelijkertijd roept dat zorgen op: wat is beschikbaar? Wat is passend?

“Een goed huis is belangrijk, maar ik wil ook weten of ik daar kan blijven als het minder gaat.”

Sociaal contact

Deelnemers geven aan zich verbonden te voelen via hun omgeving, familie of vrijwilligerswerk. Toch is het onderhouden van een sociaal netwerk geen vanzelfsprekendheid. Dit vraagt energie en soms ondersteuning.

“Ik moet mezelf blijven motiveren om contact te zoeken, anders glij je langzaam weg.”

Zorg

Zorg roept zorgen op. Over versnippering, over digitale toegang, over het wegvallen van informele hulp. Tegelijk zijn mensen bereid hulp te zoeken – als ze weten waar.

“Achterhalen waar hulp te vinden is, is nu vaak de grootste drempel.”

“Als je het zelf niet vraagt, komt niemand het brengen.”

Vitaliteit

Senioren nemen zelf veel initiatief om vitaal te blijven: wandelen, actief blijven, contact zoeken. Maar niet iedereen weet waar hij terecht kan voor ondersteuning, of hoe je moet starten.

“Ik wil wel meedoen, maar waar begin ik? Ik mis overzicht.”

Inzichten

- Senioren tonen groot eigen initiatief, maar missen overzicht in waar en hoe zij hulp of aansluiting kunnen vinden.
 - Zorg en wonen roepen onzekerheid op door gebrek aan inzicht in wat mogelijk is.
 - Sociaal contact en vitaliteit versterken elkaar, maar vragen om stimulans en laagdrempelig aanbod.
-

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

Tijdens de bijeenkomst is aan de deelnemers gevraagd wat voor hen belangrijk is als zij denken aan krachtig ouder worden. De antwoorden zijn gestructureerd geanalyseerd en gegroepeerd per hoofdthema. Deze inzichten bieden richting aan beleid, ondersteuning en voorzieningen die beter kunnen aansluiten bij de leefwereld van senioren.

Veel senioren in Leiderdorp zijn toekomstgericht. Zij willen niet wachten tot er iets misgaat, maar juist nu al in beweging komen. Tegelijkertijd blijkt uit hun toelichtingen dat duidelijke informatie en praktische ondersteuning cruciaal zijn om daadwerkelijk in actie te komen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:

Actie	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties	13%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	13%
Elkaar helpen en inspireren	13%
Hulp durven vragen	13%
Positief blijven	13%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Digitaal aangesloten blijven	10%
Iets anders	15%

Wonen – “Ik wil op tijd weten wat mijn opties zijn, zodat ik nu al keuzes kan maken.”

De wens om duidelijkheid te krijgen over de woonmogelijkheden staat centraal. Senioren willen hun situatie niet laten escaleren, maar juist op tijd anticiperen. Daarvoor is heldere informatie nodig, maar ook ondersteuning in het keuzeproces.

Sociaal contact – “Niet alles hoeft van familie te komen, maar weten wie er in de buurt is, geeft rust.”

Deelnemers erkennen de waarde van sociale netwerken. Veel genoemde voorbeelden zijn buurtcontact, gezamenlijke activiteiten of gewoon de mogelijkheid om even aan te bellen bij iemand in de straat.

Zorg – “Ik wil zelf de touwtjes in handen houden, maar dan moet ik wél weten wie ik kan bellen.”

Er is een sterke behoefte aan overzicht, aan een aanspreekpunt, en aan begeleiding bij digitale toepassingen. Zelfregie is belangrijk, maar moet ondersteund worden door heldere structuren.

Vitaliteit – “Sociaal fit blijven is minstens zo belangrijk als lichamelijk fit zijn.”

Fit zijn betekent voor senioren in Leiderdorp: in beweging blijven, maar ook zingeving houden. Een doel hebben, samen iets ondernemen, vrijwilligerswerk doen – dat alles draagt bij aan vitaliteit.

Inzichten

- Senioren willen nú al actie ondernemen, mits ze weten waar ze kunnen beginnen.
 - Heldere communicatie over zorg, wonen en ondersteuning is cruciaal.
 - Sociaal contact en vitaliteit versterken zelfredzaamheid, mits goed gefaciliteerd.
-

4. Oplossingsrichtingen en kansen

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

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen meedoen, maar hebben overzicht en structuur nodig.
 2. Vitaliteit wordt breed opgevat en vraagt om stimulans vanuit de gemeenschap.
 3. Wonen en zorg zijn de grootste bronnen van onzekerheid en vragen om begeleiding bij keuzes.
-

1. Kansen per stakeholder

Gemeente & overheid

- Zorg voor toegankelijke wooninformatie en ondersteun bij verhuis- of aanpassingsvragen.
- Stimuleer buurtinitiatieven en ontmoetingsplekken.
- Ondersteun nieuwe woonvormen waar ontmoeting vanzelfsprekend is.

Zorgaanbieders & zorgkantoor

- Organiseer begeleiding bij digitale zorgtoepassingen.
- Ontwikkel wijkloketten of contactpunten voor vragen over zorg.
- Stimuleer samenwerking tussen formele en informele zorg.

Woningcorporaties

- Ontwikkel appartementencomplexen met gemeenschappelijke ruimtes.
- Bied duidelijkheid over beschikbaarheid en wachttijden.
- Ondersteun ouderen bij verhuizen of woningaanpassing.

Welzijnsorganisaties

- Faciliteer vrijwilligersinitiatieven en groepsactiviteiten.
 - Ondersteun ouderen bij het opzetten van eigen sociale initiatieven.
 - Zet in op zingeving, vitaliteit en onderlinge verbondenheid.
-

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

Wonen

- Bied hulp bij verhuizen of woningaanpassing.
- Ontwikkel woonvormen waar ontmoeting en veiligheid hand in hand gaan.
- Maak woonopties inzichtelijk en bespreekbaar.

Sociaal contact

- Stimuleer lokale initiatieven zoals koffieochtenden, wandelgroepen of buurtnetwerken.
- Ondersteun intergenerationele activiteiten.
- Creëer plekken waar ontmoeting vanzelfsprekend is.

Zorg

- Ontwikkel één loket waar mensen terecht kunnen met vragen.
- Bied digitale begeleiding – bijvoorbeeld via vrijwillige ‘zorg-buddies’.
- Zorg dat informatie over zorgvoorzieningen eenvoudig te vinden is.

Vitaliteit

- Stimuleer groepsactiviteiten met laagdrempelige instap.
- Koppel vitaliteit aan sociale verbinding (samen bewegen, koken, wandelen).
- Ondersteun initiatieven die mentale veerkracht en zingeving versterken.

5. Tot slot

De senioren in Leiderdorp laten zien dat zij goed weten wat zij nodig hebben. Hun kracht ligt in initiatief, netwerk en bewustzijn. Wat zij vragen, is geen overname van regie – maar ondersteuning bij het behouden ervan.

Drie kernpunten:

1. **Duidelijkheid en begeleiding bij wonen en zorg.**
2. **Sociale initiatieven versterken vitaliteit én verbondenheid.**
3. **Digitale ondersteuning voorkomt uitsluiting en vergroot zelfregie.**

Wie nu investeert in verbinding, informatie en toegankelijke voorzieningen, maakt het voor ouderen in Leiderdorp mogelijk om krachtig en met vertrouwen ouder te worden – in eigen buurt, met eigen keuzes, en samen met anderen.