

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

Op 5 februari 2025 kwamen ruim 170 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van de Seniorencoalitie in Lelystad. 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 waardierend-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?

“Maak vandaag gisteren, zodat je er nog wat mee kunt doen.”

Tijdens de bijeenkomst in Lelystad gingen senioren met elkaar in gesprek over wat zij belangrijk vinden om krachtig ouder te worden. De gesprekken, gevoerd aan de hand van de waarderende gespreksmethode, lieten zien welke thema's het meest leven onder ouderen in deze regio. Vier hoofdthema's kwamen nadrukkelijk naar voren: **wonen**, **sociaal contact**, **zorg**, en **vitaliteit**.

Thema	Aantal keer genoemd	% aandeel (benadering)
Wonen	27	29%
Sociaal contact	24	26%
Vitaliteit	23	24%
Zorg	16	17%
Overige	7	8%

1. Wonen – Veiligheid, overzicht en nabijheid (29%)

Wonen werd het vaakst genoemd. Voor veel senioren in Lelystad is het nadenken over een passende woonsituatie geen abstracte zorg voor later, maar een actueel thema. De

behoefte aan duidelijkheid, nabijheid van voorzieningen en sociale verbondenheid speelt een grote rol.

“Een aantal jaren geleden verhuisd naar een appartement. Nu al nadenken over de volgende stap.”

“Vroeg begonnen met de indeling van het huis, bijvoorbeeld badkamer beneden.”

Senioren benoemen de waarde van op tijd keuzes maken en zoeken naar mogelijkheden die passen bij hun wensen en gezondheid. De nadruk ligt op zelfstandig kunnen blijven wonen, met voldoende comfort en veiligheid.

2. Sociaal contact – Zingeving en nabijheid (26%)

Sociaal contact is een belangrijke drager van het dagelijks welzijn. In Lelystad werd dit thema vaak genoemd in combinatie met gevoelens van verlies of fysieke afstand tot familie.

“Heeft geen familie dichtbij wonen.”

“Actief sociale contacten blijven toevoegen.”

Er werd gereflecteerd op de noodzaak om verbonden te blijven, ook als dat inspanning vraagt. Deelname aan sociale activiteiten, een goede relatie met burens en bereikbaar aanbod worden als belangrijk ervaren om vereenzaming te voorkomen.

3. Vitaliteit – Bewegen, meedoen en blijven groeien (24%)

Vitaliteit werd breed benoemd: niet alleen lichamelijke fitheid, maar ook mentale veerkracht, blijven leren en plezier beleven. Deelnemers benadrukten het belang van proactief zijn en zichzelf blijven uitdagen.

“Avontuurlijk zijn, makkelijk een nieuw woonhuis kopen.”

“Ondernemend blijven na je pensioen.”

Vitaliteit wordt in Lelystad gekoppeld aan onafhankelijkheid, creativiteit en de ruimte om nog steeds nieuwe doelen te stellen – ook op hoge leeftijd.

4. Zorg – Regie houden én op tijd signaleren (17%)

Zorg kwam in de gesprekken naar voren als een onderwerp dat vaak pas urgent wordt als het nodig is – en dan complex blijkt. Er is behoefte aan tijdige signalering en overzicht over beschikbare ondersteuning.

“Bejaardentehuis wordt gemist. Bij thuiszorg heb je geen contact.”

“De regeldruk van de overheid houdt geen rekening met ouderen.”

Senioren willen zelf de regie houden, maar vragen ook om een zorgsysteem dat beter aansluit bij hun belevingswereld en dat menselijk contact centraal stelt.

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

In Lelystad blijkt dat senioren actief nadenken over hun toekomst en vaak al stappen zetten. Tegelijkertijd geven zij aan dat het lastig is om overzicht te krijgen of passende hulp te vinden. Hieronder de belangrijkste signalen per thema.

Wonen

Veel deelnemers hebben al verhuisd of aanpassingen gedaan in hun woning. Zij beseffen dat op tijd nadenken over wonen cruciaal is.

“Een aantal jaren geleden verhuisd naar een appartement.”

“Vroeg begonnen met indeling huis, zoals badkamer beneden.”

Toch klinkt ook dat er behoefte is aan woonvormen waar mensen niet alleen zelfstandig, maar ook verbonden kunnen wonen.

Sociaal contact

Er is veel bewustzijn over het belang van verbondenheid, maar ook zorgen over afstand en het ontbreken van natuurlijke contactmomenten.

“Heeft geen familie dichtbij wonen.”

“Goed contact hebben met burens – dat is belangrijk.”

Deelnemers benoemen dat sociaal contact niet vanzelf gaat, en dat investeren in relaties essentieel is voor welzijn.

Zorg

Senioren geven aan dat ze zorg zo lang mogelijk willen uitstellen, maar dan wél overzichtelijk en beschikbaar willen hebben als het zover is.

“De regeldruk van de overheid is lastig.”

“Bij thuiszorg is er geen echt contact.”

Er wordt gepleit voor een zorgaanpak die minder anoniem is en beter aansluit op individuele behoeften.

Vitaliteit

Meedoen, blijven leren en actief blijven – het zijn kernwaarden voor de deelnemers in Lelystad. Ze zoeken naar betekenisvolle manieren om fysiek en mentaal fit te blijven.

“Ondernemend blijven na je pensioen.”

“Bewust blijven leven en doelen stellen.”

Deelnemers zijn bereid om verantwoordelijkheid te nemen voor hun vitaliteit, maar vragen om ondersteuning in de vorm van passend aanbod.

Inzichten

- Wonen is een actueel thema waarin tijdige keuzes en duidelijkheid centraal staan.
 - Sociaal contact is onmisbaar, maar vraagt om facilitering en nabijheid.
 - Vitaliteit wordt breed opgevat, als lichamelijke én mentale fitheid.
 - Zorg moet beter aansluiten op de realiteit van ouderen: persoonlijk, bereikbaar en begrijpelijk.
-

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

Deelnemers in Lelystad gaven aan welke stap zij nú al zelf kunnen zetten richting krachtig ouder worden. Deze acties zijn onderverdeeld naar de vier hoofdthema's.

Stap die senioren nú kunnen zetten	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	19%
Elkaar helpen en inspireren	15%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	15%
Meer bewegen	11%
Overig	40%+

Let op: er zijn meerdere stappen als 'overig' geregistreerd of vrij geformuleerd (zoals “mijn plan realiseren”, “digitale vaardigheid versterken”). Daarom is het totaal >100% en dienen percentages indicatief geïnterpreteerd te worden.

Wonen – “Op tijd nadenken over later.”

Senioren benadrukken het belang van anticiperen op toekomstige woonwensen. Ze willen keuzes kunnen maken vóórdát de situatie daartoe dwingt. Begeleiding, informatie en beschikbare alternatieven zijn essentieel.

Sociaal contact – “Actief sociale contacten blijven toevoegen.”

Ouderen beseffen dat zij zelf initiatief moeten nemen, maar vragen ook om ondersteuning. Denk aan ontmoetingsplekken, georganiseerde gesprekken of buurtactiviteiten.

Zorg – “Regeldruk maakt het moeilijker in plaats van makkelijker.”

Deelnemers willen regie behouden, maar geven aan dat het systeem nu vaak onoverzichtelijk en afstandelijk is. Er is behoefte aan meer menselijke maat en minder bureaucratie.

Vitaliteit – “Gezond en vitaal blijven, ook in het hoofd.”

Bewegen, zingeving en jezelf blijven uitdagen worden genoemd als belangrijke onderdelen van krachtig ouder worden. Senioren willen ruimte om daarin eigen keuzes te maken én ondersteuning als het nodig is.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken in Lelystad zijn onderstaande inzichten en oplossingsrichtingen geformuleerd. Deze bieden aanknopingspunten voor beleid, ondersteuning en samenwerking met ouderen.

Centrale inzichten voor uitvoering

1. Wonen vraagt om duidelijke informatie en begeleiding bij keuzes.
 2. Sociaal contact vormt het fundament van welzijn – maar is kwetsbaar.
 3. Vitaliteit is meer dan bewegen: het is ook betekenis en mentale fitheid.
 4. Zorg moet dichterbij, menselijker en begrijpelijker.
-

Kansen per stakeholder

Gemeente & overheid

- Ontwikkel toegankelijke woonvoorlichting op wijkniveau.
- Stimuleer ontmoetingsplekken en buurtgerichte initiatieven.
- Verminder regeldruk voor ouderen in zorgtrajecten.

Zorgorganisaties

- Werk aan warme toegang: één aanspreekpunt voor zorgvragen.
- Ondersteun digitale vaardigheden in de wijk.
- Maak zorg meer persoonsgericht en minder systeemgestuurd.

Woningcorporaties

- Bied alternatieven voor zelfstandig wonen mét sociale structuur.
- Help bij tijdig oriënteren op woonaanpassingen.
- Ontwikkel nieuwe woonvormen die ontmoeting stimuleren.

Welzijnsaanbieders

- Zet in op intergenerationele activiteiten.
- Bied ondersteuning bij vitaliteitsactiviteiten.
- Versterk initiatieven voor sociaal herstel na verlies of verhuizing.

5. Tot slot

Senioren in Lelystad laten zien dat zij bereid zijn om zelf stappen te zetten richting krachtig ouder worden. Wat zij vragen is **structuur, overzicht en nabijheid** – van wonen tot zorg, en van sociaal contact tot zingeving.

Drie kernpunten:

1. **Versterk de basis van sociaal contact en nabijheid.**
2. **Zorg voor duidelijkheid bij wonen en praktische ondersteuning bij keuzes.**
3. **Bied ruimte én hulp bij het behouden van vitaliteit en zelfstandigheid.**

Krachtig ouder worden begint bij de ouderen zelf – maar hun omgeving moet uitnodigen, ondersteunen en meebewegen.