

## Rapport Krachtig Ouder Worden Nijmegen

Op dinsdag 24 maart 2026 kwamen senioren uit de regio Nijmegen 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 drieëntwintig 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 Nijmegen (tabel 1). Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
<b>Sociaal contact</b>	86	37%
<b>Wonen</b>	52	22%
<b>Zorg</b>	41	17%
<b>Vitaliteit</b>	31	13%
<b>Overige</b>	25	11%

Tabel 1.

Hieruit blijkt dat sociaal contact veruit het meest besproken thema was, gevolgd door wonen. Zorg en vitaliteit volgden op gepaste afstand. Opvallend is ook de omvang van de 'overige' categorie (11%): hieronder vielen uitspraken over leeftijdsdiscriminatie, autonomie, zingeving en de collectieve politieke situatie rondom ouderenzorg.

#### 1. Sociaal contact (37%) – verbondenheid en durven vragen

Sociaal contact domineerde de gesprekken in Nijmegen. Senioren benadrukken hoe essentieel verbinding is, zeker bij toenemende leeftijd. Opvallend is dat deelname aan het sociale leven breed wordt opgevat: niet alleen gezelligheid, maar ook wederkerigheid, vrijwilligerswerk en het gevoel ertoe te doen.

*"Mevrouw vindt het lastig om hulp te vragen. Wilt anderen niet belasten met haar klachten."*

Tegelijkertijd klinkt er een duidelijke terughoudendheid om hulp te vragen. Dit speelde op vrijwel alle tafels. Senioren willen liever geven dan ontvangen, ook als hun situatie vragen om hulp rechtvaardigt.

*"Hulp vragen om de vuilniszak buiten te zetten is echt wat anders dan iemand vragen om zorg."*

Een bijkomend signaal is dat nieuwe contacten leggen — zeker na verlies van een partner of bij afnemende mobiliteit — voor veel deelnemers niet vanzelfsprekend is. De bereidheid is groot, maar de drempel eveneens.

## 2. Wonen (22%) – wens om aan te passen, maar aanbod schiet tekort

Wonen werd op veel tafels gekoppeld aan toekomstbestendigheid, sociale nabijheid en de vraag: kan ik in mijn huidige woning blijven? Er is duidelijke bereidheid om kleiner of gelijkvloers te gaan wonen, maar het beschikbare aanbod wordt breed als ontoereikend ervaren.

*"Wil gelijkvloers wonen. Niet te vinden. Financiële drempel, maar ook leeftijdsdrempel bij sommige opties."*

Meerdere tafels spraken over concrete wooninitiatieven (zoals het Talis-project waarbij vier tot vijf ouderen samen een woning kunnen betrekken) als gewenst alternatief. Maar de bekendheid van zulke opties is beperkt.

*"We willen wel kleiner wonen, maar welke mogelijkheden zijn er?  
Tip: nieuwbouwproject voor ouderen van Talis."*

## 3. Zorg (17%) – regie gewenst, overzicht ontbreekt

Zorg werd minder spontaan benoemd, maar wanneer het onderwerp ter sprake kwam, ontstonden de meest diepgaande gesprekken. Deelnemers maken zich zorgen over toekomstige zorg, weten vaak niet waar zij terecht kunnen en vrezen dat formele zorg afneemt. Mantelzorg door kinderen wordt nadrukkelijk als geen vanzelfsprekende optie gezien.

*"Hoe bouwen wij een netwerk op buiten de professionele zorg?"*

Tegelijkertijd klinkt ook kritiek op de overheid. Op meerdere tafels werden uitspraken genoteerd die boosheid en teleurstelling uitdrukken over het afkalven van zorgvoorzieningen en de toenemende eigen verantwoordelijkheid.

*"Zorg zoals we die nu kenden, neemt af. Nu verwend. Alles wordt minder.  
Dus moeten we samen iets doen. Hoe? Weet ik niet."*

## 4. Vitaliteit (13%) – bewegen met betekenis

Vitaliteit werd het minst spontaan benoemd van de vier hoofdthema's. Maar wanneer het ter sprake kwam, bleek het breed te worden opgevat: niet alleen fietsen, zwemmen of wandelen, maar ook mentaal actief blijven en nieuwsgierig blijven naar de wereld.

*"Belangrijk om genoeg te bewegen. Ga de deur uit en zorg dat je bezig bent. Het zorgt er ook voor dat de geest gezond blijft."*

Meerdere gespreksleiders noteerden dat het gesprek over vitaliteit vrijwel automatisch overging naar sociaal contact: bewegen in groepsverband, nieuwe dingen ontdekken mét anderen, en het gevoel van betekenis dat activiteiten geven. Jezelf niet overschatten werd ook expliciet benoemd als onderdeel van vitaal ouder worden.

*"Jezelf niet overschatten."*

## 5. Overige (11%) – leeftijdsdiscriminatie, autonomie en politiek

In de 'overige' categorie vallen uitspraken die niet direct onder één van de vier hoofdthema's passen. In Nijmegen betrof dit met name uitspraken over leeftijdsdiscriminatie, het gevoel niet serieus genomen te worden en bredere maatschappelijke zorgen over de ouderenzorg.

*"Als je ouder bent wordt je vaak negatief geschetst, fijn dat er ook meer positiviteit komt over ouderen. Dit mag meer!"*

Op een aantal tafels werd ook expliciet gesproken over de politieke dimensie van ouder worden: het gevoel dat beleidskeuzes worden gemaakt zonder senioren te raadplegen, en dat de beweging naar eigen regie soms meer een bezuinigingsmaatregel dan een keuze voelt.

*"Krachtig ouder worden is een truc van de overheid."*

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

De gesprekken met senioren in Nijmegen 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 – sterke wil tot verbinding, maar aansluiting is niet vanzelfsprekend**

Sociaal contact wordt door veel deelnemers gezien als het fundament van krachtig ouder worden. Mensen zijn actief: ze doen vrijwilligerswerk, onderhouden contacten in de buurt, nemen deel aan clubs en activiteiten. Op meerdere tafels werden concrete buurtinitiatieven gedeeld, zoals zorgcirkels, telefoonkringen en commissies als Commissie NOOD.

*"Is deelnemer van een zorgcirkel. Geeft een goed gevoel. Organiseert ook buurtuitjes."*

Tegelijkertijd is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om deel te nemen aan sociale groepen of nieuwe contacten aan te gaan. Fysieke beperkingen, verlies van een partner of onzekerheid over deelname kunnen drempels opwerpen. Deelnemers willen actief zijn, maar zoeken naar manieren om aansluiting te vinden die passen bij hun situatie.

*"Spannend om advies te vragen. Hulp bieden is makkelijk,  
hulp vragen is een ander verhaal."*

Wat ook mist is een laagdrempelige plek of aanleiding om elkaar te ontmoeten. Meerdere tafels signaleren dat voorzieningen die vroeger als ontmoetingsplek dienden — zoals buurthuizen — zijn weggefallen, zonder dat er een alternatief voor in de plek is gekomen.

### **Wonen – bewustzijn groeit, maar concrete stappen zijn lastig**

Wonen is het thema waarbij deelnemers het meest concreet nadenken over de toekomst. Veel senioren zijn zich bewust van de noodzaak om tijdig na te denken over hun woonsituatie. Sommigen hebben hier al op geanticipeerd door te verhuizen of zich in te schrijven voor een andere woning.

*"Ben op advies van de reumatoloog anders gaan wonen met mijn man. We wonen op een  
fijne plek waar mensen elkaar graag helpen als er iets is."*

Toch blijkt uit de gesprekken dat veel mensen onvoldoende overzicht hebben over wat er mogelijk is. De vraag 'moet ik verhuizen of juist mijn huis aanpassen?' leeft breed, maar er is vaak geen duidelijk antwoord of begeleiding beschikbaar. De financiële consequenties van verhuizen worden als een groot knelpunt ervaren.

*"Ik woon nu scheef. Ik denk ik schrijf me ergens in om iets kleiner te wonen. Maar dan ga ik  
van 5 slaapkamers terug naar 1 en betaal ik meer huur dan nu. Dat ga ik dus niet doen."*

De behoefte aan passende woonvormen is groot, evenals de wens voor duidelijkheid over wanneer actie ondernomen moet worden. Een meerderheid van de deelnemers mist begeleiding bij het oriëntatieproces.

### **Zorg – bereidheid om te anticiperen, maar gebrek aan overzicht**

Zorg komt in de gesprekken minder vaak spontaan aan bod dan wonen of sociaal contact, maar wanneer het besproken wordt, is er veel diepgang. Deelnemers tonen zich bewust van hun toekomstige zorgbehoeften, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen. De wens om de regie te houden is sterk aanwezig, maar er wordt ook gesproken over het gebrek aan overzicht, de lastigheid van het vragen om hulp, en de behoefte aan iemand die meekijkt of adviseert.

*"Heeft na ongeluk thuiszorg aangevraagd. Heeft het uiteindelijk privé geregeld. Niet  
tevreden, en financieel ingewikkeld."*

Concrete voorzorgmaatregelen — zoals het opstellen van een levenstestament of het regelen van digitale gegevens — worden op meerdere tafels als zinvolle stap benoemd, maar niet door iedereen genomen.

*"(Levens)testament opstellen: jezelf bewust maken en nadenken over hoe je je vermogen verdeelt. Digitaal: mensen in de omgeving laten weten hoe ze bij gegevens kunnen."*

Wat ook naar voren komt is de vraag hoe je een informeel netwerk opbouwt als kinderen ver wonen, ontbreken of al overbelast zijn. Dit speelt met name bij alleenstaanden en mensen zonder kinderen.

*"Echtbaar heeft beperking en geen kinderen, netwerk is net zo oud als zichzelf en kunnen geen hulp van het netwerk verwachten. Hoe bouwen wij een netwerk op buiten de professionele zorg?"*

### **Vitaliteit – meer willen doen, maar behoefte aan richting**

Vitaliteit wordt relatief positief besproken. Meerdere deelnemers geven aan dat zij actief willen blijven, zowel lichamelijk als mentaal. Vitaliteit wordt niet alleen gezien als 'gezond zijn', maar ook als actief bijdragen en zelf regie houden over het dagelijks leven. Er wordt gefietst, gesport, deelgenomen aan cursussen en gedaan aan vrijwilligerswerk.

*"Ik ben nog heel fit, er wordt veel gefietst/sportschool. Echt bezig met de toekomst om vitaal te blijven."*

Tegelijkertijd klinkt ook door dat niet iedereen goed weet hoe hij of zij vitaal kan blijven, of waar passende ondersteuning te vinden is. De motivatie is aanwezig, maar de weg naar concrete actie is niet altijd duidelijk. Drempels liggen soms in fysieke klachten, maar ook in onbekendheid met het aanbod of het gevoel dat activiteiten niet aansluiten bij de eigen situatie.

### **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, vooral 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 Nijmegen 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
<b>Contact maken met mensen en organisaties in de buurt</b>	23%
<b>Hulp durven vragen</b>	16%
<b>Elkaar helpen en inspireren</b>	12%
<b>Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten</b>	12%
<b>Positief blijven</b>	10%
<b>Iets anders</b>	9%
<b>Verhuizen naar geschiktere woning</b>	7%
<b>Meer bewegen</b>	6%
<b>Digitaal aangesloten blijven</b>	5%

#### **Wonen** – *"We willen wel kleiner wonen, maar welke mogelijkheden zijn er?"*

Wonen is voor veel deelnemers een centraal thema. In de gesprekken komt naar voren dat senioren zich bewust zijn van de noodzaak om tijdig na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Dit gaat niet alleen over het fysieke aspect van de woning, maar ook over de nabijheid van voorzieningen, zorg en sociale contacten.

In de antwoorden op de vraag 'wat is voor jou regelmatig of vaak belangrijk' werd 'nadenken over toekomstige woonvormen' door vrijwel alle deelnemers erkend als urgent. De stap 'verhuizen naar een geschiktere woning' werd door 7% van de deelnemers als eerstvolgende concrete actie benoemd. Maar ook dat blijft vaak een zoektocht, omdat het aanbod beperkt is en de financiële drempels hoog.

*"Woonde in groot huis in Dieren, ingeschreven in appartement. Maar plots overlijdt man. Ze wilde niet naar het appartement alleen. Blij dat ze is gebleven door veel sociale contacten in haar buurt."*

**Sociaal contact** – *"Contacten zijn heel belangrijk, ook in de buurt want ik wil niet op mijn kinderen terugvallen."*

Senioren beschouwen sociaal contact als essentieel onderdeel van krachtig ouder worden. Het gaat niet alleen om gezelligheid, maar om verbondenheid, ondersteuning en betekenisvolle interactie. In de gesprekken worden termen als 'elkaar helpen', 'leeftijdsgenoten opzoeken' en 'het gesprek aangaan' herhaaldelijk gebruikt.

Als haalbare concrete actie werd 'contact maken met mensen en organisaties in de buurt' door 23% van de deelnemers benoemd als eerstvolgende stap — de meest genoemde actie in de hele bijeenkomst. Dit onderstreept dat sociaal contact niet alleen gewenst is, maar ook als iets wederkerigs wordt gezien: je hebt niet alleen anderen nodig, je wilt ook iets kunnen betekenen voor een ander.

*"Eerste muizenstap: ga een gesprek aan."*

**Zorg** – *"Hoe bouwen wij een netwerk op buiten de professionele zorg?"*

Toegang tot passende zorg, op het juiste moment en op een begrijpelijke manier, is voor veel senioren 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.

Concrete voorzorgmaatregelen kwamen op meerdere tafels terug: het opstellen van een levenstestament, het regelen van digitale toegang voor nabestaanden en het verkennen van informele zorgnetwerken. Hulp durven vragen werd door 16% als concrete eerste stap benoemd.

*"Hier kwam het levenstestament naar voren. Zorg dat er mensen zijn die weten wat je inlogcodes zijn."*

*"Een deelnemer heeft commissie NOOD opgezet in haar buurt, hierbij heb je een buddy uit de buurt die je kan benaderen als je alleen bent."*

**Vitaliteit** – *"Zelf initiatief nemen. Dingen doen die je leuk vindt is het belangrijkste."*

Vitaliteit wordt breed opgevat door de senioren in Nijmegen. Het gaat over lichamelijke fitheid, mentale balans en zingeving. In de gesprekken komt naar voren dat deelnemers willen blijven bewegen, willen bijdragen aan hun omgeving en zich mentaal actief willen houden.

De behoefte om actief te blijven wordt breed gedragen, maar ook hier geldt: er is begeleiding en inspiratie nodig. Niet iedereen weet hoe hij of zij vitaal blijft als omstandigheden veranderen. Vitaliteit gaat dus niet alleen over gezondheid, maar ook over regie, veerkracht en verbonden blijven met het dagelijks leven.

*"Het ging vooral over sociaal contact, over zelfstandig blijven. En gezond blijven en de dingen doen die je energie geven."*

## 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 worden door maar een beperkt deel actief opgepakt.

## 4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Nijmegen 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 Nijmegen 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 Behoeftte aan tijdige informatie en begeleiding bij wonen: ondersteun senioren bij het oriëntatieproces, inclusief financiële consequenties van verhuizen.
- o Stimuleer buurtinitiatieven en ontmoetingsplekken; meerdere tafels signaleren dat laagdrempelige voorzieningen zijn weggefallen zonder goed alternatief.

- o Neem leeftijdsdiscriminatie serieus als beleidsthema, inclusief leeftijdsgrenzen bij woonopties.

#### **Zorgaanbieders & zorgkantoor**

- o Verbind formele en informele zorg: ondersteun voorzorgcirkels en burgerinitiatieven als Commissie NOOD actief.
- o Bied één helder aanspreekpunt per wijk voor vragen over zorg — nu én voor later.
- o Help senioren bij het opstellen van een levenstestament en het digitaal toegankelijk houden van gegevens voor naasten.

#### **Woningcorporaties**

- o Bied inzicht in concrete woonopties met criteria, wachttijden en kosten — dit ontbreekt breed.
- o Maak groepsinitiatieven mogelijk: betrek vier tot vijf senioren vroeg in nieuwbouwplannen, zoals het Talis-voorbeeld laat zien.
- o Verlaag financiële drempels bij verhuizen van koop naar (sociale) huur.

#### **Welzijnsorganisaties**

- o Maak bestaand aanbod beter vindbaar; meerdere tafels gaven aan dat er genoeg is, maar dat mensen het niet weten.
- o Ondersteun initiatieven van senioren zelf: geef voorzorgcirkels, vriendendiensten en buurtgroepen een professionele backbone.
- o Faciliteer ontmoeting ook op momenten dat mensen kwetsbaar zijn — na verlies van een partner, bij afnemende mobiliteit of bij slechthorendheid.

## **2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren**

**Wonen:** Senioren willen op tijd nadenken over hun woonsituatie, maar ervaren praktische drempels. Verhuizen wordt als moeilijk ervaren en er is behoefte aan woonvormen die ontmoeting mogelijk maken. Concreet:

- o Bied praktische hulp bij het oriëntatieproces: wat zijn de opties, wat kost het, hoe schrijf ik me in?
- o Ontwikkel woonvormen met gedeelde ruimten die ontmoeting stimuleren.
- o Maak informatie over wooninitiatieven zoals het Talis-project actief bekend onder senioren.

**Sociaal contact:** Sociaal contact wordt gezien als het fundament voor krachtig ouder worden. Vrijwilligerswerk, buurtinitiatieven en structuren zoals voorzorgcirkels spelen hierin een rol, maar deelname is niet vanzelfsprekend voor iedereen. Concreet:

- o Stimuleer en versterk bestaande buurtinitiatieven zoals voorzorgcirkels, vriendenapps en commissies als NOOD.
- o Faciliteer ontmoetingsplekken waar ouderen elkaar informeel en regelmatig kunnen treffen.

- o Ondersteun senioren bij het opzetten van eigen initiatieven die sociale samenhang versterken.

**Zorg:** Zorg wordt vaak besproken in relatie tot onzekerheid en onvoldoende overzicht. Er is waardering voor informele zorg en eigen initiatief, maar ook zorgen over de formele zorgstructuur. Concreet:

- o Zorg voor betere afstemming tussen formele en informele zorg — wees transparant over wat thuiszorg wel en niet kan bieden.
- o Ondersteun senioren bij het regelen van voorzorgmaatregelen zoals een levenstestament en digitale nalatenschap.
- o Maak zorgprocedures eenvoudiger en overzichtelijker voor ouderen.

**Vitaliteit:** Vitaliteit wordt breed opgevat: bewegen, geestelijk actief blijven en plezier in het leven houden. Senioren benadrukken eigen verantwoordelijkheid, maar geven aan dat steun uit de omgeving dit versterkt. Concreet:

- o Stimuleer laagdrempelige beweegactiviteiten die ook sociaal van aard zijn.
- o Ondersteun activiteiten die plezier en levenslust bevorderen — vitaliteit gaat in Nijmegen sterk samen met ontmoeting.
- o Versterk digitale ondersteuning met een menselijk gezicht, zoals SeniorWeb.

## Tot slot

De senioren in Nijmegen laten zien dat zij goed weten wat zij nodig hebben. Hun kracht ligt in eigen initiatief, maar dat moet ondersteund worden door duidelijke informatie, toegankelijke voorzieningen en ruimte voor ontmoeting. De bijeenkomst liet ook zien dat er naast zorgen ook veel positiviteit is.

*"Het is een voorrecht om in deze tijd oud te worden."*

### 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 buurtinitiatieven is urgent.
- Praktische hulp en persoonlijk contact voorkomen dat senioren afhaken — digitaal én fysiek.