

Rapport Krachtig Ouder Worden Zwolle

Op 10 juni 2025 kwamen ruim 100 senioren uit regio Zwolle en omgeving samen in Zwolle voor de bijeenkomst van Seniorencoalitie en de beweging van zorg naar gewoon leven. Na het inspirerende plenaire programma met Jan Smelik (NLZVE), Carolien Appelman (ANBO-PCOB) en Jetty Mathurin, gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden. De bijeenkomst werd vormgegeven via de methode van het waarderend onderzoek. De deelnemers bespraken hun ervaringen, behoeften en ideeën rondom ouder worden in de stad. In dit rapport zijn de belangrijkste bevindingen samengebracht. De verhalen van de deelnemers zijn vertaald naar concrete inzichten en kansen voor overheid, zorgaanbieders, gemeenten, woningcorporaties en welzijnsorganisaties.

1. Waar hebben de senioren het met elkaar over?

“Van maakbaarheid naar dankbaarheid.”

Tijdens de bijeenkomst deelden de ruim 100 aanwezige senioren hun gedachten rondom de thema's wonen, sociaal contact, vitaliteit en zorg. De onderwerpen stonden niet vast van te voren. Het waarderend gesprek onderzoek stimuleert een open en onbevooroordeeld gesprek met elkaar, waarbij de senioren zelf bepalen wat hen bezig houdt. Hierdoor weerspiegelt de frequentie van het thema de spontane urgentie (tabel 1). Data laat zien dat er werd gesproken over wonen, sociale verbondenheid, vitaliteit en zorg, maar ook over meer overkoepelende thema's zoals zingeving, digitale vaardigheden, en de wens om betekenisvol te blijven, zowel voor zichzelf als voor de samenleving.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	30	31%
Sociaal contact	29	29%
Zorg	25	25%
Vitaliteit	5	5%
Overige	10	10%

Tabel 1.

Deze breedte van onderwerpen wijst op het belang van een **integrale benadering van ouder worden**: wonen is niet los te zien van sociaal contact, vitaliteit raakt ook mentale weerbaarheid, en zorg gaat niet alleen over behandeling, maar ook over vertrouwen en overzicht. Hieronder volgt een thematische analyse op basis van wat het meest besproken werd:

1. Sociaal contact (29%) – van samenleven naar betekenisvol verbonden zijn

Sociaal contact werd het vaakst benoemd door de deelnemers. Dit ging niet alleen over gezelligheid of sociale activiteiten, maar vooral over **structurele verbondenheid**: kunnen terugvallen op een netwerk, wederkerigheid en het gevoel ertoe te doen. Deelnemers benadrukken dat een sterk netwerk een buffer kan

vormen tegen eenzaamheid, maar ook praktische hulp en mentale steun biedt. Tegelijk wordt benoemd dat sociale contacten onderhouden moeilijker wordt naarmate gezondheid afneemt, of als de digitale drempels toenemen.

“Sociaal fit blijven is iets anders dan fysiek fit blijven.”

“We moeten meer met elkaar praten, anders verdwijnt je langzaam uit beeld.”

Ook informele hulp komt ter sprake: burenhulp, familie, vrijwilligerswerk. Toch is het vragen van hulp niet altijd vanzelfsprekend.

“Je durft alleen kleine dingen te vragen. Grote hulp? Dat is moeilijk.”

2. Wonen (27%) – passend en tijdig: regie houden over je woonsituatie

Wonen was een veelbesproken thema in Zwolle. Senioren denken actief na over hun woonsituatie en maken zich zorgen over de toekomst: wanneer is het juiste moment om te verhuizen? Welke alternatieven zijn er eigenlijk? Meerdere deelnemers gaven aan zich al te oriënteren op een andere woning. De urgentie wordt gevoeld, maar het ontbreekt aan duidelijkheid en begeleiding.

“Mijn vrouw en ik wonen nu fijn, maar als we iets anders willen, weten we niet waar we moeten beginnen.”

Senioren willen niet wachten tot het ‘moet’, maar op tijd actie kunnen ondernemen. Dat vraagt om toegankelijke informatie, wooncoaching en inzicht in geschikte woonvormen.

3. Zorg (23%) – zorg toegankelijk houden in een veranderend systeem

Zorg kwam regelmatig aan bod, vaak in relatie tot regie houden en digitale toegankelijkheid. Senioren waarderen de zorg die zij ontvangen, maar vinden het huidige systeem onoverzichtelijk en weinig afgestemd op hun leefwereld. De overgang naar digitale zorg verloopt niet voor iedereen soepel. Velen geven aan ondersteuning nodig te hebben bij online informatie of communicatie.

“Het internet en digitale ontwikkelingen gaan sneller dan wij.”

“Iedereen moet mee met de tijd om ‘het nieuwe normaal’ te begrijpen.”

Daarnaast speelt de drempel om hulp te vragen een rol. Sommige deelnemers vinden het moeilijk om aan te geven wat ze nodig hebben, of weten simpelweg niet waar ze moeten beginnen.

“Zorgen voor de toekomst, ik weet dat ik actie moet ondernemen, maar hoe?”

“De zorg is erg versnipperd in Nederland. Iedereen moet zelf zoeken naar oplossingen.”

4. Vitaliteit (16%) – betekenis, beweging en balans

Vitaliteit wordt breed geïnterpreteerd: niet alleen fysiek fit blijven, maar ook mentaal in balans blijven, meedoen en zingeving ervaren. Senioren koppelen vitaliteit aan eigen regie, maar ook aan het gevoel nog steeds iets bij te dragen.

Bewegen, sociaal actief blijven, zingeving en kleine initiatieven worden genoemd als manieren om vitaal te blijven.

“Bezig blijven is belangrijk, maar wel op mijn manier.”

“Gezond zijn gaat goed. Maar sociaal fit blijven, daar weet ik nog niet goed hoe dat moet.”

Deelnemers geven aan dat vitaliteit ondersteuning verdient, door activiteiten dichtbij huis, door ontmoetingsplekken, maar ook door ruimte voor het persoonlijke verhaal.

5. Overige thema's (5%) – digitalisering, zingeving en levenskunst

Tot slot kwamen ook thema's aan bod die niet altijd in één hokje passen: de rol van zingeving, levensverhalen, maatschappelijke betrokkenheid en digitale inclusie. Deze onderwerpen zijn misschien minder vaak genoemd, maar ze raken aan de essentie van ouder worden met betekenis.

“Belangrijk is er maatschappelijk ertoe doen.”

“Gesprekken niet alleen met leeftijdgenoten, inhoudelijk maken.”

Senioren willen ouder worden op hun eigen manier, mét ondersteuning, maar ook met ruimte om vorm te geven aan wat belangrijk is.

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

Op basis van opmerkingen tijdens de bijeenkomst zijn positieve ervaringen én gemiste kansen geanalyseerd. In Zwolle werd overwegend positief gesproken over het belang van netwerk en sociale betrokkenheid, maar ook werden meerdere drempels en hiaten benoemd, met name rondom wonen en zorg. (tabel 2)

- **Wonen:** Veel deelnemers zijn al bezig met de toekomst van hun woonsituatie. Sommigen hebben stappen gezet, zoals een oriënterend gesprek met een makelaar. Toch heerst er onzekerheid over beschikbaarheid, betaalbaarheid en passende woonvormen.

“Al naar de makelaar gestapt voor een bungalow.”

“Hoe je in de toekomst wil wonen.” (90% noemt dit als belangrijk)

Er is behoefte aan tijdige en toegankelijke informatie en begeleiding bij wonen. Senioren willen zelf kunnen kiezen, maar wel met de juiste ondersteuning.

- **Sociaal contact:** Senioren ervaren het belang van sociaal verbonden blijven, zowel binnen de buurt als met leeftijdsgenoten. Bijeenkomsten zoals deze worden als waardevol ervaren, want 18% van de deelnemers geeft aan dit soort gesprekken te voeren met hun leeftijdsgenoten.

“Elkaar helpen en inspireren.”

“Contact maken met mensen en organisaties in de buurt.”

Tegelijk is er ook kwetsbaarheid: niet iedereen weet goed hoe dat gesprek aan te gaan, en digitalisering maakt spontaan contact soms lastiger

- **Zorg:** De digitalisering van de zorg zorgt voor kansen én frustraties. Veel senioren willen mee, maar niet alleen

“Je moet wel mee om het nieuwe normaal te begrijpen.”

Ook noemen deelnemers dat overzicht ontbreekt en dat het niet altijd duidelijk is waar ze met vragen terecht kunnen.

- **Vitaliteit:** Er is veel aandacht voor positief denken, in beweging blijven en zelf invloed houden. Deelnemers koppelen dit aan zelfstandigheid en zingeving. Voldoende bewegen en fit blijven wordt veelvuldig genoemd als het gaat om vitaliteit. Positief blijven wordt ook door 15% van de aanwezigen genoemd als het gaat om vitaliteit.

“Positieve framing door gespreksdeelnemers zelf, wilskracht!”

De aanwezige senioren nemen hierin vaak zelf initiatief, maar vragen ook om passende ondersteuning, bijvoorbeeld via buurtactiviteiten.

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Wonen	47%	53%
Sociaal contact	55%	45%
Zorg	50%	50%
Vitaliteit	60%	40%

Tabel 2.

3. Wat helpt de senioren nodig om Krachtig ouder te worden?

“Nadenken over hoe je in de toekomst wil wonen”

In Zwolle spraken senioren niet alleen over wat ze belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over de concrete stappen die ze nú al kunnen zetten. Deze combinatie van reflectie en handelingsbereidheid levert waardevolle inzichten op: senioren in Zwolle zijn zich bewust van hun rol, hun invloed én hun grenzen. Zij willen graag betrokken blijven, maar hebben daar heldere structuren en ondersteuning bij nodig.

Het thema wonen leeft duidelijk het sterkst: 90% vindt het belangrijk om na te denken over hoe zij in de toekomst willen wonen. Maar ook sociaal contact (zoals een sterk netwerk opbouwen of buurtinitiatieven), passende zorg en het behoud van regie komen veelvuldig terug. De antwoorden tonen dat ouderen in Zwolle realistisch zijn, ze willen geen grootschalige interventies, maar praktische stappen en ruimte voor persoonlijke keuzes.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% van de deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	21%
Elkaar helpen en inspireren	18%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	18%
Hulp durven vragen	15%
Positief blijven	15%
Verhuizen naar geschiktere woning	9%
Digitaal aangesloten blijven	3%

- **Wonen** – *‘Zelf nadenken, zelf kiezen, maar wel op tijd’*

Senioren in Zwolle tonen veel bewustzijn rondom hun woonsituatie. Zij willen niet verrast worden door fysieke beperkingen of ongeschikte woningen, maar ook niet gedwongen worden tot keuzes. Bewustwording is hoog; 90% noemt “nadenken over hoe je in de toekomst wil wonen” als belangrijk. Tegelijk gaven de aanwezigen aan dat die bereidheid nog onvoldoende gefaciliteerd wordt.

“Wat je nodig hebt om je thuis en zelfstandig te blijven voelen.” (60%)

“Aanpassingen om veilig en comfortabel in eigen huis te blijven wonen.” (40%)

Senioren zoeken dus ruimte om regie te nemen én ondersteuning om die stap daadwerkelijk te zetten.

- **Sociaal contact** – *‘Verbinding begint bij kleine gebaren’*

Sociale verbondenheid staat hoog op de agenda. Deelnemers willen actief blijven in hun buurt en zoeken manieren om die verbinding vorm te geven. Contact leggen met organisaties, burens en leeftijdsgenoten wordt als belangrijk én haalbaar gezien.

“Contact maken met mensen en organisaties in de buurt.” (21%)

“Hoe je nieuwe contacten kunt leggen of bestaande versterken.” (60%)

“Hoe buurt-initiatieven kunnen bijdragen aan een sociaal leven.” (70%)

Het gesprek zelf, zoals dat tijdens de bijeenkomst gevoerd werd, wordt ervaren als krachtig en verbindend.

- **Zorg** – *‘Ik wil begrijpen hoe het werkt, maar het gaat te snel’*

Digitalisering, versnippering van zorg en gebrek aan overzicht worden benoemd als obstakels. Tegelijk willen ouderen wel degelijk meedoen, als ze daarbij ondersteund worden. De behoefte aan regie is groot, net als de wens om hulp dichtbij en begrijpelijk te organiseren

“Digitaal aangesloten blijven.” (3%)

“Zelf de regie houden over zorg die je krijgt.” (56%)

“Digitale hulpmiddelen die kunnen helpen om zelfstandig te blijven.” (33%)

“Wat je nu al kunt doen om hulp in de toekomst makkelijker te maken.” (67%)

Er is duidelijke behoefte aan ondersteuning, zonder betutteling.

- **Vitaliteit** – *‘Blijf in beweging, blijf betekenisvol’*

Senioren in Zwolle spreken over vitaliteit in brede zin: fysiek fit blijven, positief denken en iets betekenen voor anderen. Deze mentale kant van vitaliteit wordt vaak onderschat, maar blijkt essentieel in het gesprek.

Senioren benoemen mentale én fysieke vitaliteit als belangrijke voorwaarden voor krachtig ouder worden. De eerste stap is vaak houding: positief blijven, nieuwsgierig zijn.

“Elkaar helpen en inspireren.” (18%)

“Hoe je eenzaamheid kunt voorkomen.” (40%)

“Hoe je iets kunt betekenen voor anderen.” (50%)

Ook het leren omgaan met het ouder worden zelf, met verlies en verandering, vraagt volgens de deelnemers om aandacht en begeleiding.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken in Zwolle is een rijke oogst aan ideeën, inzichten en voorstellen opgehaald. De analyse laat zien dat ouderen zelf goed weten wat er nodig is – en dat zij bereid zijn bij te dragen, als ze maar op tijd worden betrokken. De opbrengst is hieronder opgedeeld in twee onderdelen:

1. **Kansen per stakeholder** – gericht op partijen die een rol kunnen spelen in de uitvoering (zoals overheid, zorgaanbieders en woningcorporaties).
2. **Oplossingsrichtingen per thema** – zoals geformuleerd en ervaren door de senioren in hun eigen woorden.

De opbrengst laat zien dat de aanwezige senioren goed weten wat er nodig is. Hun voorstellen zijn vaak praktisch, concreet en uitvoerbaar, mits organisaties bereid zijn om ruimte te maken voor deze input.

Op basis van de gesprekken zijn er ook 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 Drachten krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren denken actief na over hun toekomst, maar missen overzicht om tijdig keuzes te maken.
2. Sociale verbinding en zingeving zijn essentieel voor krachtig ouder worden, maar komen niet vanzelf tot stand.

3. Digitalisering biedt mogelijkheden, maar vergroot ook de afstand voor wie niet mee kan.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Ondersteun bij tijdig nadenken over wonen en geef overzicht van mogelijkheden.
 - Maak lokale ontmoetingsplekken vanzelfsprekender, ook voor reflectie op ouder worden.
 - Stimuleer buurtinitiatieven die ontmoeting en ondersteuning combineren.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Faciliteer digitale toegankelijkheid van zorg. Niet alleen via technologie, maar ook via uitleg.
 - Werk aan één herkenbaar aanspreekpunt voor zorgvragen.
 - Stimuleer het gesprek over levensverhalen en zingeving als onderdeel van zorg.
- **Woningcorporaties**
 - Bied verhuisbegeleiding, inzicht in geschikte woonvormen en ondersteuning bij keuzes.
 - Ontwikkel woonvormen waar zelfstandigheid en sociaal contact samengaan.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Organiseer kleine, betekenisvolle ontmoetingen – niet alleen recreatief, maar ook inhoudelijk.
 - Stimuleer ouderen om elkaar te inspireren en hun ervaring te delen.
 - Koppel aanbod aan thema's als zingeving, mentale kracht en regie.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen**
 - “Hoe je in de toekomst wil wonen.” → Ouderen willen hun woonsituatie tijdig kunnen overdenken en zelf keuzes maken.
 - “Al naar de makelaar gestapt voor een bungalow.” → Er is bereidheid om te verhuizen, maar hulp bij oriëntatie is nodig.
 - “Aanpassingen om veilig en comfortabel in eigen huis te blijven wonen.” → Praktische maatregelen kunnen langer thuis wonen ondersteunen.

- **Sociaal contact**

- “Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten.” → Senioren zoeken ontmoeting met diepgang, ook om ervaringen uit te wisselen.
- “Contact maken met mensen en organisaties in de buurt.” → Verbinding in de wijk versterkt het gevoel van thuishoren.
- “Elkaar helpen en inspireren.” → Senioren willen niet alleen ontvangen, maar ook bijdragen.

- **Zorg**

- “Digitaal aangesloten blijven.” → Er is bereidheid om technologie te omarmen, mits ondersteund.
- “Wat je nu al kunt doen om hulp in de toekomst makkelijker te maken.” → Ouderen willen anticiperen, maar missen daarvoor overzicht.
- “Zelf de regie houden over zorg die je krijgt.” → De wens naar autonomie is sterk, ook in complexe situaties.

- **Vitaliteit**

- “Positief blijven.” → Mentale kracht wordt als even belangrijk ervaren als fysieke fitheid.
- “Hoe je iets kunt betekenen voor anderen.” → Betekenisvolle rollen dragen bij aan welzijn en eigenwaarde.
- “Hoe je eenzaamheid kunt voorkomen.” → Preventie begint bij contact en herkenning, niet pas bij signalering.

- **Overige inzichten**

- *“Je hoort pas later wat je eerder had moeten weten.”* → Belang van anticipatie en tijdige informatie.
- *“We moeten meebewegen met de tijd, maar wel samen.”* → Seniorvriendelijke innovatie.

Tot slot

De bijeenkomst in Zwolle laat zien dat senioren niet alleen nadenken over hun toekomst, maar ook bereid zijn om nú al stappen te zetten. Ze beschikken over ervaring, veerkracht en de wil om bij te dragen, – mits zij daarbij gehoord en ondersteund worden. Krachtig ouder worden betekent voor hen: zelfstandig blijven, betekenisvolle relaties onderhouden, en ruimte krijgen om eigen keuzes te maken. *“Van maakbaarheid naar dankbaarheid.”*

Deze woorden vatten mooi samen wat senioren zoeken: geen overhaaste oplossingen, maar een samenleving die met hen meebeweegt.