

TUSSENTIJDSE RAPPORTAGE

OKTOBER 2025

**KRACHTIG
OUDER WORDEN**

praat vandaag over morgen

Seniorencoalitie – landelijke
samenvatting en inzichten



Inleiding:



In 2024 bereikten we al **1.400 senioren** door alle provincies van Nederland. Met het huidige tempo komen we in 2025 uit op minimaal **5.600 deelnemers**: 3.200 via regionale en 2.400 via lokale bijeenkomsten.

In de dialooggesprekken deelden zij hun verhaal, zorgen en geven concrete ideeën.

Succesfactoren Krachtig ouder worden:

- Waarderende gespreksmethode: stimuleert openheid en eigenaarschap.
- Sterke lokaal en landelijk netwerk om ouderen te bereiken.
- Media-aandacht: landelijke kranten zoals Volkskrant en Telegraaf, plus regionale radio/tv.
- Concreet en menselijk: de taal van de senioren staat centraal.

A photograph of two elderly women sitting and talking. The woman on the left has short blonde hair and wears glasses and a patterned jacket. The woman on the right has short white hair and wears glasses and a red jacket. They are both smiling and looking at each other. In the background, other people are blurred.

“Wij hebben geen extra beleid nodig, maar duidelijke kaders, praktische hulp en ruimte voor verbinding.” – Borne

*“Zelf keuzes maken en de regie houden, dat geeft kracht.”
– Amsterdam*

2. Feiten & cijfers in vogelvlucht

Aantal deelnemers: 2024: **1.400 senioren** 2025: **5.600 senioren** gesproken met diverse achtergronden en leefomgevingen.

Aantal bijeenkomsten: **13 regionaal bijeenkomsten en > 30 lokale bijeenkomsten** (In onder andere Amsterdam, Eemnes, Drachten, Rotterdam, Zwolle, Heiloo, Nieuwegein, Borne, Lelystad en Emmen)

Gespreksmethode: waarderend onderzoek: deelnemers bepaalden zelf welke thema's voor hen het belangrijkste waren.

Meest genoemde thema's (gemiddeld over alle regio's):

- **Wonen – 30%**
- **Sociaal contact – 25%**
- **Zorg – 20%**
- **Vitaliteit – 15%**
- **Overig (zingeving, digitalisering e.d.) – 10%**

2. Feiten & cijfers in vogelvlucht

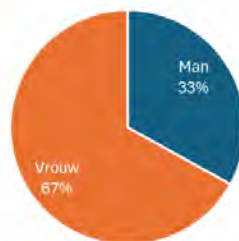
Bezoekers bijeenkomsten:

Meer vrouwen (67%) dan mannen (33 %)

32 % is jonger dan 70 jaar en 58 % jonger dan 75 jaar

We zien de leeftijd afnemen t.o.v. de start in 2024

MANNEN VS VROUWEN

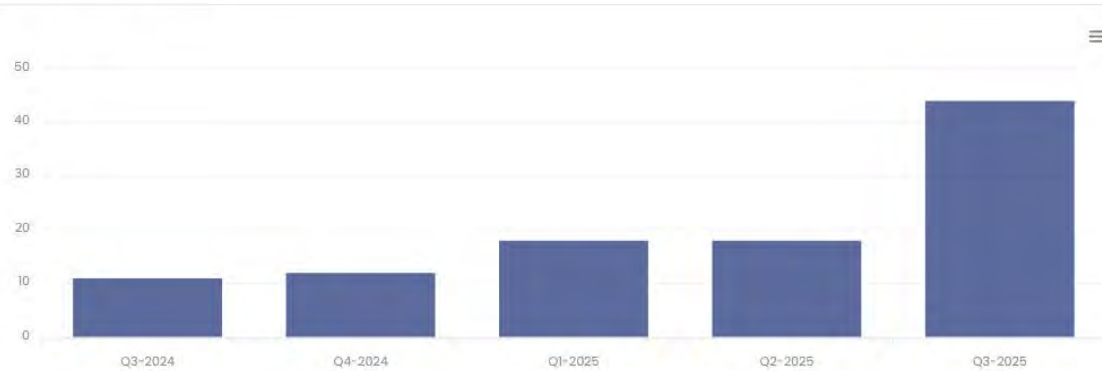


LEEFTIJDSGROEPEN



Totaal regiobijeenkomsten 2024-2025

Aantal nieuwsberichten



Aantal nieuwsberichten in het nieuws

103

Incl. 3 doorplaatsingen

Totaal bereik nieuwsberichten

9.028.074

Totale advertentiewaarde nieuwsberichten

160.519

3. Media & bereik

Krachtig Ouder Worden is zichtbaar in:

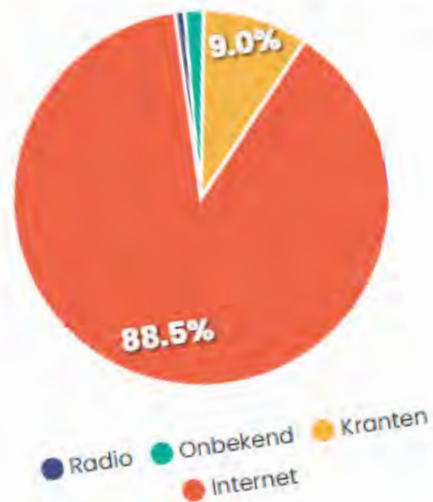
- Regionale media: lokale kranten, radio en tv.
- Landelijke media: onder meer Volkskrant en De Telegraaf.
- Sociale media en nieuwsbrieven vergroten het bereik.

“Een kop koffie is mooi, maar samen iets doen verbindt pas echt.”
– Rotterdam

“We moeten meer met elkaar praten, anders verdwijn je langzaam uit beeld.”
– Zwolle



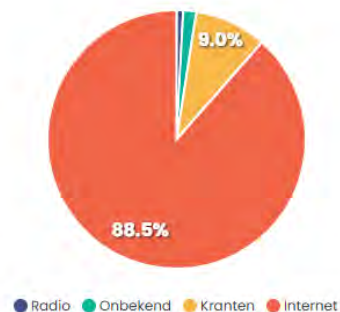
Aantal nieuwsberichten



Aantal bezoekers online nieuwsberichten

682.276

Berichten per mediumtype



Wordcloud



Toplijst bereik per medium

AD.nl	8.628.000
Destentor.nl	1.269.000
Tubantia.nl	798.000
De Volkskrant	730.000
Gelderlander.nl	515.000
Volkskrant.nl	473.333
Indebuurt.nl	184.000

Krachtig ouder worden doe je samen

Gezondheid • 18 sep 2025 • 1 min. leestijd



Ouder worden brengt vragen met zich mee. Hoe bereid je je voor op de toekomst? Krachtig ouder worden faciliteert de belangrijke gesprekken.

'Ik word een dagje ouder, heb hulp nodig, maar durf die eigenlijk niet te vragen aan mijn kinderen.' Dit soort worstelingen komen bij veel (aanstaande) ouderen voor. Daarom is Krachtig ouder worden in het leven geroepen, een samenwerking tussen de Seniorencoalitie – een verband van seniorenorganisaties zoals



▲ In Orpheus is op 13 oktober plaats voor duizend deelnemers. © De Seniorencoalitie

Senioren gaan in Orpheus praten over 'krachtig ouder worden'

Theater Orpheus is op 13 oktober het decor van de 'XL-editie Krachtig ouder worden'. Dit evenement is een initiatief van de gemeente



Dinsdag 16 september 2025

FrieschDagblad

CHRISTELIJK DAGBLAD

118e jaargang nr. 216 € 4,49

Golfen met veel wind: Foppe Open



Willems van Hange-
gem slaat af
terwijl de wind
waait.

'Voer gesprek over ouder worden'

BEWUSTWORDINGSCAMPAGNE

Lidewijk Bore

Leeuwarden | Het moet normaal worden om met familie, vrienden of buren het gesprek over ouder worden te voeren. Dat vinden het ministerie van VWS en de Seniorencoalitie.

Met de landelijke campagne 'Praat vandaag over morgen' willen ze onder zestigplussers een brede, maatschappelijke dialoog op gang brengen in een ouder wordende samenleving.

Ook diverse Friese plaatsen doen eraan mee. Op 27 november is er een grote regionale bijeenkomst gepland in De Harmonie in Leeuwarden. In april was er al een soortgelijk treffen in De Laveri in Drachten. De Seniorencoalitie bestaat uit ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, SOMNI, KBO Noord-Holland, KBO Gelderland, KBO Zuid-Holland en NOOM.

Helft praat erover

Uit een onderzoek (2024) in opdracht van VWS blijkt dat in de leeftijdscategorie 60-75 jaar nu iets

In 2050 zijn 5,4 miljoen mensen ouder dan 65 jaar

meer dan de helft (56 procent) al het gesprek voert over de toekomst. Het vaakst gebeurt dat met de eigen partner (77 procent), kinderen (70 procent) en vrienden (59 procent).

Meestal gaat het daarbij over wonen en 'jong van geest blijven' (drie kwart van de ondervraagden), fit blijven en een (toekomstig) sociaal leven (twee derde).

Volgens prognoses van het CBS is - door de vergrijzing - in 2050 dan 28 procent van alle Nederlanders (circa 5,4 miljoen) ouder dan 65 jaar. 2,6 miljoen Nederlanders zijn in dat jaar

tachtigplusser. Ook het aantal ouder alleenstaanden zal fors toenemen: naar 1,4 miljoen; een plus van 400.000.

Uitsfel

Simon van Herpen, landelijk woordvoerder van ANBO-PCOB, ziet dat de groep die niet spreekt over ouder worden dat niet doet 'omdat je daar eigenlijk nu niet aan wilt denken'. Juist nu is de tijd om te praten over het welzijn van ouderen.

Pagina 5



Lees het laatste nieuws op
frieschdagblad.nl

Redactie en verspreiding
redactie@frieschdagblad.nl
info@verspreiding@frieschdagblad.nl

Bezorging en service
contact@frieschdagblad.nl
0800-400200



Voor het uitgebreide weerbericht zie pagina 3



8 710404 000101 >

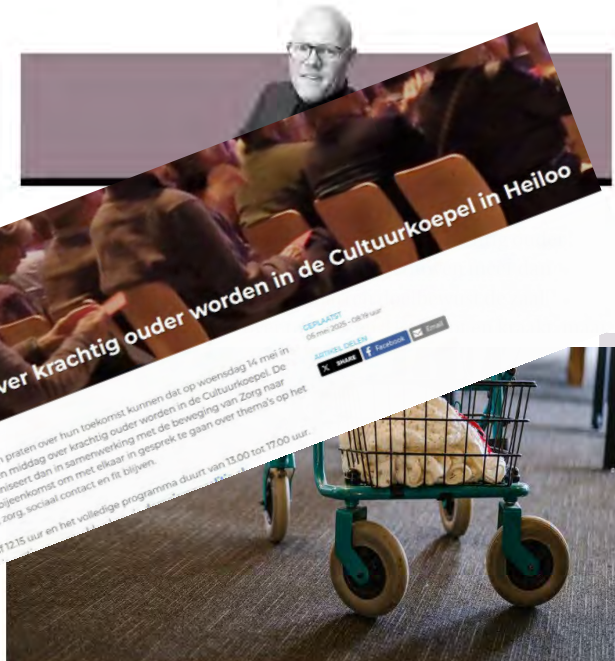
V+ TOINE HEIJMANS COLUMN IN AMSTERDAM

Waarom moeten we eigenlijk zonodig krachtig ouder worden?

Toine Heijmans 18 oktober 2024

Bewaren

Delen



▲ Beeld ter illustratie. © Marlies Wessels

Alle informatie over ouder worden onder één dak bij markt in Woudenberg

De Krachtig Ouder Worden markt vindt op woensdag 5 maart plaats in Woudenberg. Tijdens dit evenement kunnen bezoekers informatie vergaren en tafelgesprekken voeren over onderwerpen als wonen,



4. Wat leeft er bij senioren?

Door alle gesprekken te analyseren wordt duidelijk dat wonen, sociaal contact, zorg, vitaliteit en aanvullende thema's onlosmakelijk met elkaar verweven zijn.

De kern van alle gesprekken: Senioren willen **regie**, **verbinding** en **betekenis**. Ze zijn bereid om zelf stappen te zetten, maar vragen om duidelijke kaders en praktische hulp.

“Wij kunnen niet alles alleen. We hebben overzicht, begeleiding en een aanspreekpunt nodig.”

4.1 Wonen: de hefboom voor regie en rust



In álle regio's is wonen het dominante thema. Senioren willen graag vooruitdenken en op tijd keuzes maken, maar ervaren een gebrek aan overzicht en begeleiding.

De behoefte aan gelijkvloerse woningen, kleinschalige hofjes en tussenvormen is groot, maar het aanbod is schaars. Opruimen, verhuizen en afstand doen van het vertrouwde huis zijn grote drempels. Hierdoor vraagt verhuizen praktische en emotionele steun.

*“Ik wil verhuizen vóór het moet,
maar ik weet niet waar ik moet
beginnen.” – Drachten*

*“We willen zo lang mogelijk samen
blijven wonen, maar wel zó dat we
elkaar kunnen blijven ontmoeten.” –
Amsterdam*



4.2 Sociaal contact: fundament én uitdaging

—◆—
Sociaal contact wordt overal gezien als de sleutel tot een zinvol leven. Familie en vrienden zijn belangrijk, maar ook buurtcontacten en vrijwilligerswerk.

Tegelijk is er zorg over eenzaamheid, het wegvallen van netwerken en het gebrek aan ontmoetingsplekken. Verlies van partner, kinderen die ver weg wonen en minder mobiel worden maken verbinding kwetsbaar. Senioren zien het als eigen verantwoordelijkheid, maar vragen om ontmoetingsplekken en buurtinitiatieven. Elkaar helpen geeft voldoening

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

*“Een kop koffie is mooi, maar samen iets doen verbindt pas echt.”
– Rotterdam*



4.3 Zorg: regie houden in een versnipperd systeem



Senioren waarderen de zorg en inzet van de professionals daarin, maar ervaren veel onoverzichtelijkheid en regeldruk. Digitale ontwikkelingen bieden kansen, maar vergroten ook de kloof. De afhankelijkheid van familie en burens is groot en vaak zwaar. Senioren willen weten welke hulp beschikbaar is, waar en hoe die tijdig te organiseren.

“Je realiseert pas dat je ouder wordt wanneer je zelf dingen moet regelen, maar je weet niet waar je moet beginnen.” - Drachten

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



4.4 Vitaliteit en vooral Sociaal Fit blijven



Vitaliteit gaat verder dan gezondheid: het betekent meedoen, zingeving en positief blijven. Senioren willen bewegen, betekenisvol bezig zijn en anderen helpen. Activiteiten die lichaam en geest verbinden (wandelen, cultuur, vrijwilligerswerk) zijn populair onder de senioren en doen dit vaak om zich vitaal te houden.

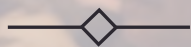
Senioren benadrukken veerkracht en het vermogen om met tegenslag om te gaan. Ze geven aan dat eigen regie en positieve mindset daarin de sleutelwoorden zijn.

*“Er toe doen, veel bezig zijn” -
Emmen*

*“Zelf keuzes maken en de regie
houden, dat geeft kracht.” -
Amsterdam*



4.5 Overige thema's - financiën, digitalisering en mobiliteit



Digitale kloof vraagt om persoonlijke ondersteuning: Van zorgapps tot gemeentelijke formulieren: digitale vaardigheden bepalen toegankelijkheid. Financiële zorgen spelen vaak onder de radar: Velen vragen zich af of ze toekomstige zorg of verhuizen kunnen betalen. Mobiliteit is voorwaarde voor meedoen: Openbaar vervoer, veilige stoepen en buurtvervoer worden genoemd als sleutel tot zelfstandigheid.

“Kan ik straks nog huren of kopen als mijn inkomen daalt?” – Eemnes

*“Als ik niet meer kan rijden, stopt veel van mijn sociale leven.”
– Heiloo*





5. Regionale verschillen en verklaringen



- **Stedelijk vs. landelijk:** In grote steden (Amsterdam, Rotterdam) klinkt vaker het thema eenzaamheid en diversiteit; buiten de Randstad (Emmen, Borne) juist de zorg over bereikbaarheid van voorzieningen.
- **Digitale kloof:** Regio's met hogere gemiddelde leeftijd (bijv. Drachten, Emmen) benoemen vaker moeite met digitale zorgtoegang
- **Woonmarkt:** Gebieden met krapte (Amsterdam, Utrecht) melden vooral een gebrek aan passende woningen, terwijl in kleinere gemeenten de nadruk ligt op hulp bij verhuizen of woningaanpassing.

6. Hoe bereiden senioren zich voor?



- Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten (10–15%) *“Zo fijn om hier eens met leeftijdsgenoten over te praten”*
- Elkaar helpen en inspireren (12–15%)
- Positief blijven en meer bewegen (10–15%)
- Opruimen, woning aanpassen of verhuizen (15–20%)

“We kunnen het alleen niet meer allemaal alleen. Soms hebben we een beetje hulp nodig”



7. Wat missen de senioren? Hun zorgen per thema

Wonen

- Onzekerheid over geschikte alternatieven en te weinig passende woonvormen.
- Angst voor te laat verhuizen en verlies van eigen regie.

Sociaal contact

- Verdriet om krimpende netwerken door overlijden of kinderen die ver weg wonen.
- Gebrek aan plekken waar ontmoeting vanzelfsprekend is.

Zorg

- Regeldruk en onoverzichtelijkheid van het systeem.
- Mantelzorg die zwaar drukt op familie en bureu.

Vitaliteit

- Moeilijk vitaal blijven bij gezondheidsproblemen of gebrek aan activiteiten.
- Behoeftte aan meer laagdrempelige mogelijkheden om actief te blijven.

Overige thema's

- Digitale kloof maakt zorg en informatie ontoegankelijk.
- Financiële zorgen over betaalbaarheid wonen en zorg.
- Mobiliteitsproblemen beperken sociale deelname.

“Ik wil verhuizen vóór het moet, maar ik weet niet waar ik moet beginnen.” – Drachten

*“Mevrouw moest huilen over familie die in andere steden woont.”
– Borne*

“Bij thuiszorg heel veel verloop.” – Lelystad

“Gezond en vitaal blijven, maar dat gaat niet vanzelf.” – Borne

“Als ik niet meer kan rijden, stopt veel van mijn sociale leven.” – Heiloo

8. Oplossingsrichtingen in woorden van senioren (I)

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



“Een kop koffie is mooi, maar samen iets doen verbindt pas echt.” – Rotterdam

Sociaal fit blijven

- Senioren benadrukken dat elkaar ontmoeten cruciaal is: buurthuizen, koffieochtenden, wandelgroepen en hobbyclubs.
- *“Eenzaamheid voorkom je niet met beleid, maar met mensen die elkaar opzoeken.”*

Zorgzame buurten

- Het gaat om **nabijheid en vanzelfsprekend helpen**: burens die bijspringen, jongeren die boodschappen doen, vrijwilligers die contact leggen.
- Senioren willen dat mantelzorg niet alleen op kinderen rust, maar breder gedeeld wordt in de wijk.



*“Ook contact met mensen die het minder hebben. Dat geeft voldoening.”
– Borne*

8. Oplossingsrichtingen in woorden van senioren (II)



Wonen dat bij je past

- Praktische steun bij verhuizen, opruimen en woningaanpassingen.
- Meer woonvormen met gemeenschappelijke ruimtes, waar zelfstandigheid én contact samengaan.
- Overzicht van alle mogelijkheden

Duidelijkheid in zorg

- Eén herkenbaar aanspreekpunt per wijk: iemand die overzicht geeft, helpt bij digitale zorg en wegwijs maakt in regelingen.

Vitaliteit en betekenisvol blijven

- Senioren willen activiteiten die gezondheid koppelen aan zingeving: bewegen, vrijwilligerswerk, cultuur, samen koken

“Eén aanspreekpunt zou zoveel rust geven.” – Zwolle



*“Ik wil verhuizen vóór het moet, maar ik weet niet waar ik moet beginnen.”
– Drachten*

“Je realiseert pas dat je ouder wordt wanneer je zelf dingen moet regelen, maar je weet niet waar je moet beginnen.” – Drachten

A group of diverse elderly people are shown in a social setting, smiling and interacting. In the foreground, a woman with grey hair and glasses is laughing while holding a cane. Next to her, a woman wearing a blue hijab is also smiling. To the left, a man with white hair is looking towards the group. The background shows other people, some wearing name tags, in a well-lit indoor space.

*Wij hebben geen extra beleid nodig,
maar duidelijke kaders, praktische
hulp en ruimte voor verbinding.”*

– Borne

8. Conclusie oplossingsrichtingen

De bijeenkomsten tonen een eensgezind beeld: **Senioren willen zelf regie houden, maar vragen om duidelijkheid, verbinding en praktische ondersteuning.**

De oplossingen die ouderen aandragen zijn concreet en uitvoerbaar en geven waardevolle input voor (welzijn)organisaties, gemeenten, woning coöperaties, zorgaanbieders en overheid.



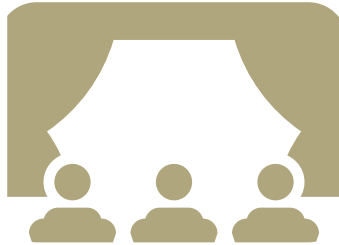
Evaluatie bijeenkomsten 2025

Na alle bijeenkomsten wordt na afloop een evaluatieformulier gestuurd naar de aanwezige deelnemers. Op basis van de evaluatie, hebben we ieder volgende bijeenkomst aangepast. De analyse van alle evaluaties tot nu toe (sept 2025) is hieronder weergegeven



Communicatie & voorbereiding

- Meeste deelnemers voelden zich goed geïnformeerd
 - Punt van aandacht: uitnodiging & praktische info soms te summier
- “Weinig info vooraf, dat moest ik zelf op de site opzoeken.”*



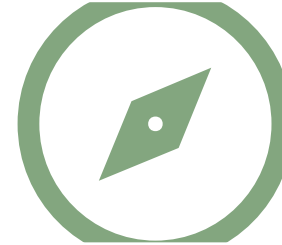
Plenair programma

- Inspirerend en goed beoordeeld
 - Verschil in beleving: sommigen vonden het te licht, anderen juist activerend
- “Het was voor mij een leerrijke dag met nuttige tips en ook gezellig.”*



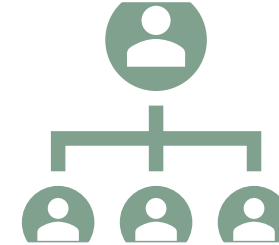
Gesprekken

- Waardevol door persoonlijke verhalen en interactie
 - Verbeterpunt: groepsgrootte en strakkere begeleiding
- “Luisteren naar anderen is heel belangrijk en leerzaam.”*



Kenniscafé & extra onderdelen

- Informatief, stands gewaardeerd
- Concept niet altijd duidelijk voor iedereen



Locatie & organisatie

- Overwegend positief: gastvrij, goede sfeer, sterke dagvoorzitters



Aandachtspunt:

- bereikbaarheid
- toegankelijkheid locaties

Conclusie

Bijeenkomsten **hoog gewaardeerd** – inspirerend, leerzaam en verbindend

Verbeterpunten: **meer inhoudelijke diepgang, strakkere gespreksleiding, toegankelijke locaties**

9. Krachtig ouder worden in 2026



We zijn eigenlijk nog maar net begonnen. In 2024 veel zaaien en 2025 vooral oogsten. Voor 2026 oogsten we door. In 2026 willen we **meer senioren bereiken, bewustwording en activatie creëren met benodigde handelingsperspectief**. En gebruik maken van de lessen die we al geleerd hebben.

1. **Vergroten van de olievlek KOW:** meer senioren betrekken en de lokale impact verdiepen en verbreden. We gaan uit van 5 grote bijeenkomsten op regionaal niveau. En intensiveren de samenwerking met gemeenten en (welzijns)organisaties voor de gesprekken op meer lokaal niveau. We sluiten aan bij bestaande regioplannen en netwerken, voor een goede verbinding en duidelijkheid voor ouderen.
2. We streven naar 60-100 bijeenkomsten in 2026. Aantal deelnemers: minimaal 7.500
3. **Verdieping** om moeilijk bereikbare doelgroepen te bereiken en inzetten op maatwerk, dichtbij in de haarvaten van de samenleving. In samenwerking met NOOM en SomNL
4. **Verbreden van de dialoog:** naast de thema's wonen, sociaal contact, vitaliteit en zorg ook nieuwe HLO-thema's meedoen en samen doen centraal stellen. Plenaire programma's worden meer inhoudelijk met sprekers van organisaties in de betreffende regio. De dialoog (waarderend onderzoek) en de kennismarkt blijven gelijk. De tipgids Krachtig ouder worden wordt hoog gewaardeerd. Behalve in de goodiebags honoreren we aanvragen van gemeenten of welzijnsorganisaties voor meestal huisbezoeken aan ouderen (=meer bereik).
5. Het dashboard blijft actief. Inzichten worden gedeeld met overheid, gemeenten en andere organisaties.
6. Praat vandaag over morgen: in de feedback die we uitvragen bij deelnemers, zullen we meer ingaan op de vraag of de bijeenkomst heeft geleid tot het zetten van een stap (zelf actie ondernemen). Eind 2026 kunnen we daarover rapporteren.
7. We blijven actief de media opzoeken (PR, advertenties); werving lokale media, bewustwording en delen van inzichten. Doel is een groter bereik door inzet van de hele communicatiemix om ouderen te bereiken.

