

De gemeente Stichtse Vecht vergrijst in hoog tempo. Ouderen worden ouder, terwijl de druk op zorg en welzijn toeneemt en de rol van de overheid verandert. Dat roept vragen op: *Hoe blijven we gezond en gelukkig oud, ook als professionele zorg minder vanzelfsprekend beschikbaar is?*

Om die vragen samen met inwoners te onderzoeken, organiseerde de Seniorenraad Stichtse Vecht tussen eind 2023 en juni 2025 vijftien bijeenkomsten in samenwerking met de landelijke Seniorencoalitie en welzijnsorganisatie **MOmenz**. Ruim **440 inwoners** van 55 tot 94 jaar deelden hun ervaringen, zorgen en ideeën.

Wat ouderen zelf zeggen

De gesprekken leverden een rijke oogst aan inzichten op. Ouderen spraken vaak over dezelfde thema's: zelfstandig blijven, eigen regie, sociale contacten, wonen, vervoer, informatie en regelgeving.

- “Goed ouder worden krijg je niet cadeau” zei een van de deelnemers treffend.
- Veel ouderen benoemden het belang van **ontmoeting dichtbij huis**, bijvoorbeeld via dorpshuizen, buurtactiviteiten of een simpele bank in de wijk.
- Het tekort aan geschikte woningen kwam veelvuldig terug: men wil kleiner, gelijkvloers en liefst in de eigen buurt kunnen blijven wonen.
- Gebrekkig vervoer en verdwijnende voorzieningen leiden tot **isolement**. Een bewoner vertelde: *“Vervoer is een serieus probleem; slecht OV leidt tot sociaal isolement.”*
- Ook werd duidelijk dat veel informatie versnipperd en te digitaal is: *“Ik kan digitaal niet meer meekomen, en word daar verdrietig van.”*

De rode draad: ouderen willen graag hun **zelfstandigheid en regie behouden**, maar hebben soms een duwtje in de rug nodig. Sociale contacten en gemeenschapszin zijn daarbij onmisbaar.

De rol van MOmenz

MOmenz vervulde in dit project een belangrijke rol door bij een groot aantal bijeenkomsten een presentatie te geven over onze werkzaamheden en de aanpak. Daarnaast heeft MOmenz na de bijeenkomsten ruim 100 deelnemers nagebeld om de ervaring van de bijeenkomst te bespreken, of er nog hulpvragen zijn, initiatieven voor hun wijk/dorp zijn. Ook vroegen we of ze zich wilden inzetten voor anderen in de vorm van vrijwilligerswerk. Zo zijn er uit deze nabelactie diverse vrijwilligersvacatures vervuld en zijn hulpvragen opgepakt binnen of buiten MOmenz.

Belangrijkste inzichten

De bijeenkomsten laten zien hoe belangrijk organisaties als MOmenz zijn bij het gelukkig en gezond ouder worden. Hieronder de belangrijkste punten op een rij.

- **Buurtinitiatieven ondersteunen**
Ouderen willen laagdrempelige ontmoetingsplekken. MOmenz verbindt partijen en geeft bewoners en organisaties advies bij het opzetten en versterken van activiteiten.
- **Coaching en begeleiding**
Hulp vragen en keuzes maken over zorg en wonen blijkt lastig. Coaches van MOmenz bieden persoonlijke begeleiding.
- **Verbinden van inwoners en organisaties**

Veel ouderen ervaren versnippering van zorg en informatie. MOmenz verbindt inwoners, vrijwilligers en professionals, stimuleert ontmoetingen en gaat samenwerken met de zorg aan bij *Welzijn op Recept*.

- **Langer thuis wonen mogelijk maken**

Uit de gesprekken bleek een sterke wens om in de vertrouwde omgeving te blijven wonen. MOmenz denkt mee over vervoer, klussen, administratie en woningaanpassingen.

- **Zelfredzaamheid versterken**

Veel ouderen voelen zich overweldigd door digitale regels en informatie. MOmenz biedt praktische ondersteuning en begeleiding die inwoners meer regie geeft, ook als de wereld ingewikkelder wordt.

- **Samenredzaamheid versterken**

Een netwerk is belangrijk. MOmenz geeft advies rondom het versterken van een netwerk, burens leren kennen en contacten versterken.

- **Vrijwillige inzet stimuleren**

Tijdens de bijeenkomsten gaven inwoners aan elkaar te willen helpen, van soep koken tot vervoer aanbieden. MOmenz werft en begeleidt vrijwilligers en ondersteunt organisaties in het ontwikkelen van vrijwilligers die extra hulp nodig hebben.



Wat ouderen zelf zeggen

De gemeente Stichtse Vecht vergrijsd in rap tempo. Tegelijkertijd verandert de rol van de overheid en neemt de druk op de zorg toe. In deze context organiseerde de Seniorenraad Stichtse Vecht, in samenwerking met de welzijnsorganisatie **MOmenz** en de landelijke Seniorencoalitie, vijftien bijeenkomsten in verschillende woonkernen onder de titel *Krachtig ouder worden*. In totaal spraken zij met ruim 440 ouderen tussen de 55 en 94 jaar over hun wensen, zorgen en ideeën rond ouder worden. Het doel: hun stem een centrale plek geven in het lokale beleid voor zorg, welzijn en wonen.

Belangrijkste uitkomsten

Uit de gesprekken kwamen zeven terugkerende thema's naar voren:

- **Zelfstandig blijven:** Ouderen willen fysiek en mentaal actief blijven en vragen om passende ondersteuning, vaste aanspreekpunten en vermindering van wachtlijsten.

- **Regie houden:** Er is behoefte aan eigen keuzes rond zorg en het levenseinde, en ondersteuning bij het organiseren van hulp.
- **Sociale contacten:** Gemeenschapszin en ontmoetingsplekken zijn cruciaal tegen eenzaamheid.
- **Wonen:** Er is een tekort aan passende en betaalbare seniorenwoningen; flexibel en kleinschalig bouwen is gewenst.
- **Vervoer en voorzieningen:** Slechte bereikbaarheid in kleine kernen beperkt de mobiliteit; lokaal maatwerkvervoer en gemeentelijke steunpunten zijn nodig.
- **Informatie:** Informatievoorziening is versnipperd; ouderen willen duidelijke, toegankelijke communicatie, ook niet-digitaal.
- **Regelgeving:** Bureaucratie belemmert hulp; mantelzorgers lopen vast in regels en aanvragen.

Een opvallende rode draad: de bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen is groot, maar mensen hebben een 'duwtje in de rug' nodig. Die rol kan onder andere door MOmenz worden ingevuld, bijvoorbeeld via buurtwerkers of verbindende welzijnsinitiatieven.

Adviezen

De Seniorenraad gaat met onder andere MOmenz en de gemeente aan tafel voor een integrale aanpak waarin zorg, wonen en welzijn met elkaar verbonden zijn, gebaseerd op vier speerpunten:

1. **Versterken van sociale relaties**
2. **Integrale ouderenzorg**
3. **Passende woonsituaties**
4. **Toegankelijke informatie**

Het vervolg

De Seniorenraad neemt het voortouw met themabijeenkomsten, burgerinitiatieven en het verkennen van een buurtcoöperatie. MOmenz is daarbij een belangrijke partner in het verbinden van buurtbewoners en signaleren van behoeften. De raad roept gemeente en organisaties op om samen aan de slag te gaan: *niet praten óver ouderen, maar mét ouderen*. Zo bouwen we aan een krachtige oude dag, samen en in verbinding.