Samen naar een seniorvriendelijke gemeente

Deze gids is gemaakt door ANBO-PCOB; voor de Seniorencoalitie

ANBO PCOB

DE SENIOREN COALITIE

Hét samenwerkingsverband van seniorenorganisaties

ANBO PCOB *Samen sterk*

Koepel Gepensioneerden *De kracht van senioren*

SOM NL SAMEN VOOR OUDEREN MET EEN MIGRATIEACHTERGROND IN NEDERLAND

KBO Noord-Holland

KBO GELDERLAND senioren doen mee!

kbo Zuid-Holland *voor senioren van vandaag en morgen*

NOOM Network van Organisaties voor Ouderen Migranten

Wat vindt u in deze brochure?

Samen naar een seniorvriendelijke gemeente 3

De thema's voor de ontwikkeling naar
een seniorvriendelijke gemeente 5

1 Huisvesting: passend en betaalbaar wonen 6

2 Sociale participatie 7

3 Sociale inclusie 8

4 Burgerparticipatie 8

5 Communicatie en informatie 9

6 Sociale gezondheidsvoorzieningen 10

7 Buitenruimte, gebouwen 12

8 Transport: mobiliteit en verkeersveiligheid 13

9 Financiën 14

Tot slot 15

Samen naar een seniorvriendelijke gemeente

Ouderen verdienen een plek in het hart van onze samenleving

Met ruim 3,7 miljoen 65-plussers in Nederland in 2025 is de vergrijzing een realiteit die vraagt om actie. In de komende 15 jaar loopt dat aantal zelfs op tot bijna 5 miljoen. Ouderen zijn geen homogene groep: sommigen zijn vitaal en actief, anderen hebben zorg nodig. Wat hen bindt, is de wens om zelfstandig, veilig en verbonden te leven. Gemeenten zijn belangrijk om de randvoorwaarden hiervoor te creëren.

De onderwerpen in deze gids bieden gemeentebesturen concrete handvatten om seniorvriendelijk beleid te maken. Van wonen tot zingeving, van mobiliteit tot zorg: bouwen aan een gemeente waar ouderen volwaardig meedoen. Want, een veranderende bevolkingssamenstelling vraagt ook om aanpassingen. Bijvoorbeeld in infrastructuur, organisatie en bestuur.

Ouderenorganisaties streven naar een samenleving waarin iedereen tot op hoge leeftijd mee kan blijven doen. Ouderen hebben vanuit hun levenservaring wijsheid ontwikkeld en dat is waardevol. Veel ouderen zijn nog vitaal en dragen aanzienlijk bij aan de samenleving. Als vrijwilligers, mantelzorgers, ondersteuning van hun kinderen, werknemers en actieve burgers. Soms hebben ouderen meer zorg en ondersteuning nodig. Maar ook dan willen mensen nog steeds volwaardig behandeld worden...

Ouderenorganisaties helpen en ondersteunen ouderen om krachtig ouder te worden, maar ook gemeentebesturen hebben hier een rol. Deze gids draagt bij om het gemeentebeleid richting ouderen verder te versterken en te verbeteren.

Algemeen: betrek ouderen bij plannen en beleid

Ouderen zijn experts van hun eigen leven. Hun inbreng is essentieel voor effectief beleid. Er moet altijd met de ouderen worden gesproken en niet over.

- **Betrek ouderen actief:** Organiseer participatieavonden, enquêtes of focusgroepen waar senioren samen met anderen hun ideeën kunnen delen over thema's als wonen, zorg en mobiliteit. Alleen zo sluiten plannen aan bij de behoeften van mensen, zullen mensen zich betrokken voelen en fijn wonen in de gemeente.
- **Zelf de wijk in:** Niet alle ouderen voelen zich aangesproken door uitnodigingen om mee te doen. Het is belangrijk om zelf ook actief de wijk in te gaan en mensen aan te spreken op wat ze belangrijk vinden.
- **Structurele inspraak:** Betrek ouderen al aan de voorkant van beleid, laat ze meepraten en inbreng geven. Dit kan op allerlei manieren, bijvoorbeeld door een adviesraad van ouderen op te richten. Alleen dit mag geen vervanging zijn van het eerste punt.
- **Contact onder vier ogen:** Niet alle ouderen zijn digitaal vaardig. Zorg voor een regelmatig inloopspreekuur op het gemeentehuis en behoud fysieke loketten voor zorg- en woonvragen (zonder wachttijden of extra kosten).
- **Doe mee aan Krachtig Ouder Worden - praat vandaag over morgen, een programma van de Seniorencoalitie:** door middel van regionale en lokale bijeenkomsten praten we met oudere mensen over de toekomst, over ouder worden en hoe je je daar zo goed mogelijk op voorbereidt. We werken hierin graag met de gemeenten samen. Gemeenten horen de wensen van ouderen: waar gaat het goed? Waar kan het beter?

Heeft u interesse om een editie van Krachtig ouder worden in uw gemeente te organiseren? Neem dan vrijblijvend contact op met programmamanager Carolien Appelman: **c.appelman@anbo-pcob.nl** of kijk op de website **www.deseniorencoalitie.nl**

De thema's voor de ontwikkeling naar een seniorvriendelijke gemeente

1 **Huisvesting:** Toegankelijkheid van de eigen woning.

2 **Sociale participatie:** Mogelijkheden om in de buurt/woonplaats deel te nemen aan activiteiten en anderen te ontmoeten.

3 **Sociale inclusie:** Betrek ouderen bij de samenleving.

4 **Burgerparticipatie:** Gevoel van waardering en contact tussen generaties binnen de woonplaats.

5 **Communicatie en informatie:** Toegankelijkheid en begrijpelijkheid van informatie van gemeente, digitaal en fysiek.

6 **Sociale gezondheidsvoorzieningen:** Toegankelijkheid, bereikbaarheid en kwaliteit van zorg en welzijn in de buurt/woonplaats.

7 **Buitenruimte/gebouwen waaronder veiligheid:** Toegankelijkheid van de leefomgeving en winkels ook voor rollator of rolstoel.

8 **Vervoer:** Toegankelijkheid en gebruiksgemak van het openbaar vervoer in de nabije omgeving van de woonplaats.

9 **Financiën:** Financiële draagkracht en ervaren bestedingsruimte.

1 Huisvesting: passend en betaalbaar wonen

Een geschikte woning in een fijne omgeving is de basis voor een goed leven. Gemeenten hebben een essentiële rol om dit te bevorderen. Een goede voorbereiding op het ouder worden betekent ook nadenken over de geschiktheid van de woning in het geval er toch beperkingen optreden. Oudere mensen willen best een stap zetten maar willen dan wel een woning die bij ze past op een locatie waar goede voorzieningen zijn.

- **Betrek ouderen bij transformatie- of bouwplannen:** Ouderen hebben best wensen over een eventuele toekomstige woning. Dus het is belangrijk om de potentiële bewoners te betrekken bij de plannen. Past de locatie? Is het ontwerp passend? Klopt de indeling?
- **Breng partijen bij elkaar:** Bouwprojecten zijn complex en er zijn meerdere partijen bij betrokken. De gemeente kan een cruciale rol spelen als aanjager en coördinator van plannen. Ook kan de gemeente helpen met vergunningen en meedenken over mogelijkheden. Zorg voor een realistische woonzorgvisie met daarin concrete plannen gebaseerd op de demografische ontwikkelingen, die ook daadwerkelijk uitgevoerd worden. Voor gemeenten is het een belangrijke taak om naar de toekomst te kijken: hoe ontwikkelt de bevolking in onze gemeente zich en wat hebben zij nodig? Hoe moeten woningen en wijken eruitzien om ervoor te zorgen dat mensen elkaar veel meer gaan helpen? Welke voorzieningen zoals huisarts en apotheek zijn nodig. Partijen als gemeenten, woningcorporaties, zorgorganisaties en investeerders moeten de handen hiervoor ineenslaan.
- **Woonzorgvormen:** Het is belangrijk dat in de visie, inzet en uitbreiding van innovatieve woonzorgvormen worden meegenomen. Zowel in de sociale huursector als in de vrije sector en koop.

2 Sociale participatie

Ouderen willen betekenisvol leven en erbij horen. Wanneer zij ouder worden, vallen sociale contacten soms weg. Gemeenten kunnen bijdragen aan het voorkomen van eenzaamheid. De inrichting van wijken is mede van invloed op de sociale interactie tussen mensen. Ouderen moeten prettig kunnen wonen in fijne wijken. Er moeten daarom goede faciliteiten worden gecreëerd om andere mensen te ontmoeten in de eigen wijk en allerhande activiteiten te ondernemen. Dit bevordert niet alleen de zelfredzaamheid, maar ook de samenredzaamheid.

- **Zorgzame buurten:** Werk mee aan de totstandkoming van buurt of wijkgemeenschappen door het creëren van voorzieningen die ontmoeten bevorderen. Denk aan de bibliotheek, maar ook buurt- en wijkcentra of het ontstaan van gemeenschappelijke tuinen. Help en ondersteun buurtinitiatieven waar ze zich ontwikkelen. Een vitale zorgzame buurt of wijk ontstaat niet vanzelf. Maar als deze er is dan bevordert het omkijken naar elkaar en wordt er veel zorg door buurtgenoten overgenomen.
- **Wijken met voorzieningen:** Zorg voor een mix van winkels, cafés en clubs in elke buurt. Zorg ook voor beleid waarin huisartsen en andere zorgverleners zich makkelijk kunnen vestigen.
- **Toegankelijke communicatie:** Laat op de website van de gemeente locaties zien waar activiteiten zijn. Zo is het voor iedereen makkelijk vindbaar.

3 Sociale inclusie

Ook ouderen ervaren regelmatig dat zij buiten de samenleving geplaatst worden. Dit is een gemiste kans, want ouderen hebben veel ervaring die ze nog volop kunnen inzetten. Zorg als gemeente dat ouderen gezien blijven en nodig ze uit om mee te blijven doen. Dit kan op allerlei terreinen, zoals onderwijs, zorg en sport.

- **Voorkom leeftijdsdiscriminatie:** Buitensluiting, op welk terrein dan ook, zorgt voor een bijzonder eenzaam gevoel. Uit een onderzoek van ANBO-PCOB, van begin 2025, blijkt helaas dat één op de drie senioren weleens een gevoel van buitensluiting ervaart. Ouderen hebben dan het gevoel er niet bij te horen, terwijl we juist weten hoe belangrijk het is dat zij meedoen in de maatschappij.

4 Burgerparticipatie

Met de demografische ontwikkelingen vergrijzen gemeenten. Dit heeft ook gevolgen voor andere leeftijdsgroepen, zoals bijvoorbeeld jongeren. Het is belangrijk dat de gemeente zorgt dat burgers van alle leeftijden elkaar weten te vinden. Het is interessant om jong en oud ervaringen uit te laten wisselen, elkaar te coachen of te helpen bij een vak op school.

5 Communicatie en informatie

De maatschappij digitaliseert steeds verder, iedereen heeft er in zijn of haar dagelijkse leven mee te maken. Digitalisering biedt veel kansen en mogelijkheden om het leven van ouderen makkelijker te maken. Tegelijkertijd is de steeds verder digitaliserende samenleving niet voor iedereen even toegankelijk.

- **Digitale vaardigheden:** Ga door met de gratis cursussen in bibliotheken of andere locaties over DigiD, gebruik van smartphones, tablets, digitale mogelijkheden op allerlei terreinen of beveiliging. Ook AI wordt steeds meer gemeengoed. Neem mensen hierin mee. Digitale ontwikkelingen gaan snel. Het is belangrijk om mensen te blijven ondersteunen en goed op de hoogte te blijven.
- **Toegankelijke dienstverlening:** Richt een toegankelijk informatie- en ondersteuningspunt in waar ouderen terechtkunnen met hun hulpvragen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, financiën, het lezen van een (overheids-)brief en juridische zaken. Een deel van de ouderen zal niet voldoende digitaal zelfredzaam worden. Bied alle informatie en diensten ook fysiek (loket), schriftelijk (formulieren) en telefonisch aan, zonder extra kosten of lange wachttijden. Zorg dat mensen altijd iemand kunnen spreken. Dit is overigens ook fijn voor de mensen die wel digitaal vaardig zijn.

6 Sociale gezondheidsvoorzieningen

Het behoud en bevorderen van de zelfstandigheid van mensen zou het uitgangspunt moeten zijn van beleid. Ook met beperkingen moet het mogelijk zijn om nog naar beste kunnen mee te doen.

- **Reablement** kan in vele vormen aangeboden worden, van een kookcursus tot programma's om de vitaliteit te vergroten. Waar mogelijk kunnen digitale hulpmiddelen worden ingezet. Kijk wat mensen nog (of weer) kunnen leren met behulp van trainingen. Centrale vraag moet zijn: hoe blijft de senior zelfredzaam? Een uitnodigende wijze van informatie en communicatie is hierbij essentieel.
  - **Beweegprogramma's:** Start wandelgroepen, gymlessen of valpreventiecursussen in samenwerking met fysiotherapeuten.
  - **Geestelijke gezondheid:** Bied gespreksgroepen over eenzaamheid of rouw, geleid door sociaal werkers
  - Niet iedereen is even zelfredzaam. Zij moeten dan wel kunnen rekenen op een goede ondersteuning.

- **Wijkgericht werken:** De afgelopen jaren is er gestart met wijkgericht werken door middel van wijkteams. Gebleken is dat wijkteams kunnen helpen om de druk op de huisarts te verminderen. Maar ook door tijdig signalen op te vangen als er ergens iets mis dreigt te gaan. Dat kan voorkomen dat er een beroep op zorg wordt gedaan terwijl de oplossing daar niet ligt. Denk aan gezondheidsproblemen die voortkomen uit bijvoorbeeld eenzaamheid of die worden veroorzaakt door schulden. De samenstelling van een wijkteam moet zo breed mogelijk zijn met medewerkers vanuit het sociale en medische domein. Aandacht hierbij verdient ook de positie van de specialist ouderengeneeskunde in de eerste lijn.

Wmo-uitvoering

Als mensen dan toch professionele hulp nodig hebben dan is het belangrijk dat ze weten dat ze terechtkunnen voor:

- **Een persoonlijk gesprek:** Start met een huisbezoek voor een ondersteuningsplan, gevolgd door evaluatiegesprekken om eventuele aanpassingen te bespreken. Betrek mantelzorger en naasten bij het gesprek.
- **Cliëntondersteuning:** Zet onafhankelijke adviseurs in die ouderen helpen bij Wmo-aanvragen, gratis en zonder wachtlijsten.
- **Meerjarig indiceren:** Geef chronisch zieke ouderen een zorgindicatie voor meerdere jaren, zodat ze niet steeds opnieuw beoordeeld worden.

- **Ondersteuning mantelzorger** Het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers, waaronder het aanbod van respijt- en logeerzorg, wordt versterkt.
  - Gemeenten zorgen voor een goed ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers passend bij de behoefte van mantelzorgers in de lokale context.
  - Informatievoorziening, zodat mantelzorgers informatie eenvoudiger kunnen vinden en toepassen.
  - Ondersteuning bij regeltaken, zoals de inzet van mantelzorgmakelaars.
  - Emotionele ondersteuning, zoals het faciliteren van lotgenotengroepen.

7 Buitenruimte, gebouwen

- **Toegankelijke openbare ruimte:** Het aantal kwetsbare ouderen in wijken en buurten neemt toe. Zorg voor een openbare ruimte, waar ouderen veilig kunnen bewegen en waar zij, ook met bijvoorbeeld dementie, de weg kunnen vinden.
- **Openbare toiletten:** Installeer voldoende schone, rolstoeltoegankelijke toiletten in winkelcentra, supermarkten, parken en bij bushaltes.
- **Veiligheid:** Ouderen zijn gebaat bij een omgeving zonder angst. Toch voelen ouderen zich weleens onveilig in de buurt of woonplaats. In stedelijke gebieden wordt dit meer gevoeld dan in de meer landelijke delen. Hangjongeren, fatbikes, drugs, inbraken, gebrek aan zichtbaarheid politie en verkeersdrukte zijn veelgenoemde oorzaken.
  - **Integrale aanpak:** Werk samen met politie, brandweer en zorgverleners aan een plan tegen inbraak, brand en sociale onveiligheid. Denk aan gezamenlijke controles in wijken waar veel oudere mensen wonen.
  - **Voorlichting:** Organiseer workshops over inbraakpreventie (slimme sloten), babbeltrucs (herkenningstips) en brandveiligheid (rookmelders), bijvoorbeeld in buurthuizen.
  - **Buurtschouw:** Een buurtschouw is een mooie manier om in de buurt rond te vragen wat er speelt en hulp op maat aan te bieden.
  - **Groene leefomgeving:** Plant bomen en zorg voor schaduwrijke wandelpaden; dit verlaagt hittestress en verbetert de luchtkwaliteit.
  - **Voorzieningen dichtbij:** Cluster medische centra, supermarkten, bushaltes en geldautomaten binnen bereikbare plaatsen van locaties waar veel ouderen wonen.

8 Transport: mobiliteit en verkeersveiligheid

Zelfstandig en voldoende mobiel zijn is voor ouderen een voorwaarde voor vrijheid en sociale contacten.

- **Toegankelijke wegen:** Maak voetpaden breed, vlak en obstakelvrij, met antisliptegels en duidelijke markeringen. Denk aan ouderen met rollators of scootmobielen die struikelgevaar willen vermijden. Doordat steeds meer snelle tweewielers, zoals elektrische fietsen, snorfietsen en fatbikes, het fietspad in beslag nemen, komen langzamere weggebruikers in het gedrang. In sommige gemeenten is het wellicht tijd om na te denken over stroken voor snel en langzamer verkeer. Hierdoor kunnen senioren zich veiliger door het verkeer bewegen.
- **Stimuleer eigen vervoer:** Stimuleer gezond en actief vervoer voor ouderen die willen blijven fietsen of wandelen. Zorg voor veilige fietsenstallingen en bied de mogelijkheid van fiets- of wandelmaatjes.
- **Seniorvriendelijke inrichting:** Bij (her)inrichting van kruispunten: verleng oversteektijden, installeer akoestische signalen voor slechtzienden en zorg voor brede, verlaagde stoepen. Ook het egaal maken van trottoirs en fietspaden draagt voor ouderen bij aan een groter gevoel van (verkeers) veiligheid.
- **Bereikbaar openbaar vervoer:** Plaats bushaltes binnen bereikbare afstand van seniorenwoningen, met bankjes, beschutting en lage instapbussen. Werk samen met vervoerders aan toegankelijkheid en gebruiksgemak van het openbaar vervoer in de nabije omgeving van de woonplaats. Zorg ook dat vertrek- en aankomsttijden voor iedereen beschikbaar en bereikbaar zijn.
- **Behoud openbaar vervoer:** Voorkom dat buslijnen in dunbevolkte wijken verdwijnen. Subsidieer alternatieven zoals buurtbussen, gerund door vrijwilligers of denk aan Regiotaxi's.

9 Financiën

Financiële draagkracht en ervaren bestedingsruimte zijn belangrijk om, naast het voorzien in de levensbehoefte, ook sociale contacten te onderhouden. Ouderen met een klein inkomen verdienen extra hulp.

- **Korting vereniging:** Vergoed (een deel van) de contributie van het lidmaatschap van een vereniging, zodat ook AOW'ers met een laag inkomen lid kunnen worden.
- **Informatievoorziening:** Bied duidelijk informatie over financiële regelingen, zoals de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) maar ook gemeentelijke regelingen.
- **Schuldhulpverlening:** Van de ouderen in de financieel kwetsbare groep, geeft 1 op de 3 aan moeite te hebben om rond te komen. Probeer in beeld te krijgen welke ouderen schulden hebben en ga samen met hen na hoe deze schulden opgelost kunnen worden.

Tot slot

ANBO-PCOB heeft onder het Nationaal Seniorenpanel en de leden een onderzoek uitgezet naar de seniorvriendelijkheid van gemeenten. De bedoeling is om het onderzoek jaarlijks te herhalen.

Ouderen hebben het over het algemeen goed in Nederland. Maar er zijn natuurlijk verschillen, afhankelijk van inkomen, opleiding, achtergrond, gezondheid en het sociale netwerk. Dat zijn wel bepalende factoren of iemand in staat is zelfredzaam de weg naar het behoud van kwaliteit van bestaan te vinden. Gemeenten spelen een belangrijke rol in het creëren van de randvoorwaarden zoals huisvesting, de voorzieningen in de wijken en de ondersteuning als het minder goed gaat en er hulp nodig is.

In zijn algemeenheid betekent dit voor gemeenten dat de basis op orde moet zijn: goede woningen, een veilige en toegankelijke openbare ruimte, bereikbare voorzieningen en echte aandacht voor ouderen met voor deze groep passend beleid.

Wat ouderen belangrijk vinden:

- **Woningaanbod en doorstroming:** behoefte aan passende, betaalbare seniorenwoningen
- **Toegankelijkheid en onderhoud openbare ruimte:** slecht onderhouden trottoirs, betere voetpaden, oversteekplaatsen
- **Bereikbaarheid en mobiliteit:** slecht bereikbaar openbaar vervoer, niet op loopafstand, wens voor buurtbussen, lagere snelheden
- **Luisteren en omgaan met ouderen:** gemeente zijn te afstandelijk en bureaucratisch
- Wens voor meer ontmoetingsplekken en activiteiten
- Meer openbare toiletten

Oproep!
We roepen gemeenten op om mee te doen met de vragenlijst en deze onder burgers vanaf 65+ uit te zetten. Samen moeten we daarmee Nederland en alle gemeenten seniorvriendelijk kunnen maken en zo te zorgen dat mensen fijn ouder kunnen worden en de zo gewenste kwaliteit van bestaan behouden.

DE SENIOREN COALITIE

Hét samenwerkingsverband van seniorenorganisaties

De ouderenorganisaties ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, de KBO-bonden Noord-Holland, Zuid-Holland en Gelderland, NOOM en SOMNL werken samen in de Seniorencoalitie. Samen behartigen ze de belangen van alle senioren in Nederland. En samen laten ze de stem van ouderen nóg krachtiger horen. Dat doen ze zowel in Den Haag als regionaal en lokaal. Belangrijke thema's zijn pensioen, koopkracht, wonen, veiligheid, welzijn, digitalisering, voorzieningen in de wijken, gezondheidszorg en beeldvorming.

De Gemeenteraadsverkiezingen, die plaatsvinden op woensdag 18 maart 2026, zijn een goede reden om deze thema's over het voetlicht te brengen en onder de aandacht van toekomstige wethouders en gemeenteraadsleden. Welke gemeente wil nu niet de meest seniorvriendelijke gemeente van Nederland zijn? Met deze tipgids moet dat lukken!

Deze gids is gemaakt door ANBO-PCOB op basis van onderzoek van het Nationaal Senioren Panel van ANBO-PCOB in samenwerking met de Haagse Hogeschool.