

Bijlage

Rapport

Preventief seniorenonderzoek 2025
Hollands Kroon

Inhoudsopgave

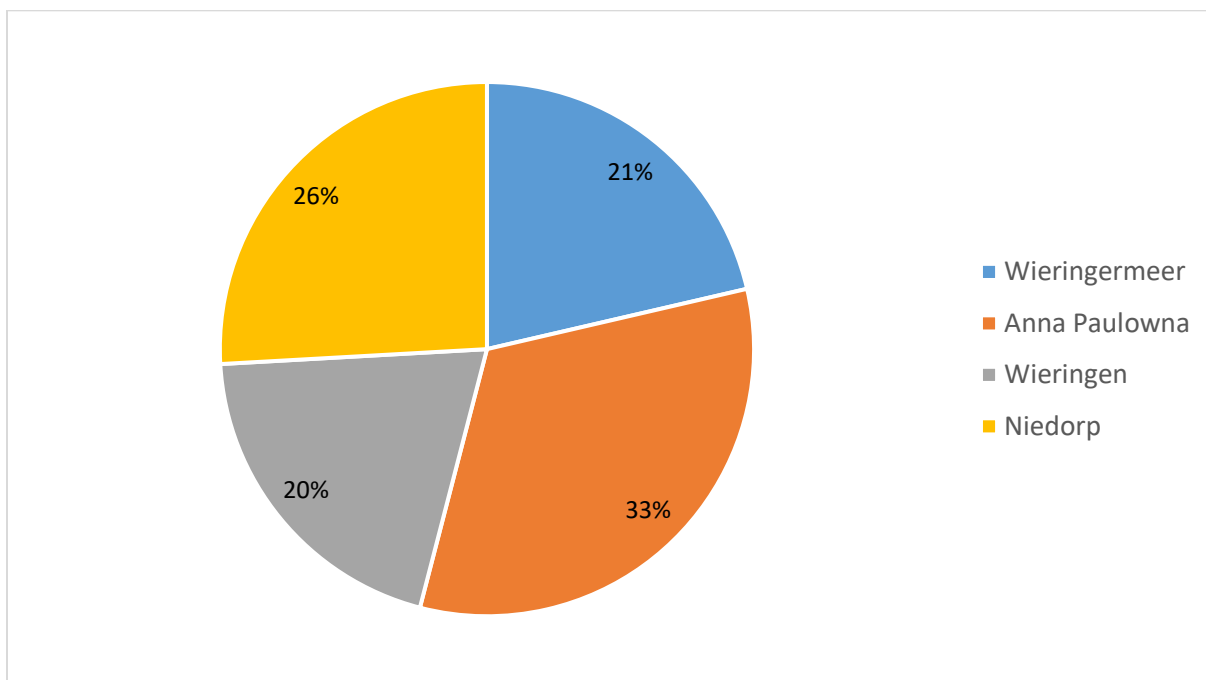
Rapport	- 1 -
In welk regio bent u woonachtig?	- 6 -
Tot welke leeftijdsgroep behoort u?	- 7 -
Wat is uw geslacht?	- 8 -
Wat is uw burgerlijke staat?	- 9 -
Hoe is uw woonsituatie nu?	- 10 -
Anders, namelijk:	- 11 -
In wat voor soort woning woont u?	- 12 -
Anders, namelijk:	- 13 -
Bent u tevreden met uw huidige woonsituatie?	- 14 -
Zou u informatie en/of advies willen ontvangen over de onderstaande regelingen? ..	- 15 -
Wat heeft u nodig om zo lang mogelijk in uw huidige woning te kunnen blijven wonen?	- 17 -
Overige, namelijk:	- 18 -
Hoe zou u de toegankelijkheid van uw woonomgeving beoordelen?	- 19 -
Ervaart u problemen in uw woonomgeving?	- 20 -
Anders, namelijk:	- 21 -
Hoe beoordeelt u de voorzieningen in uw buurt?	- 22 -
Zou u interesse hebben in een woonvorm waarin u meer contact heeft met anderen?	- 23 -
Heeft u nog opmerkingen ten aanzien van uw woning en omgeving?	- 24 -
Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen woonsituatie, wat zou dit cijfer dan zijn?	- 25 -
Een senioren woonadviseur kan kosteloos contact met u opnemen als u vragen heeft over uw woonsituatie. Als u dit wenst kunt u dat hieronder aangeven.	- 26 -
Heeft u kinderen?	- 27 -
Wonen zij bij u in de buurt?	- 28 -
Denkt u dat uw kinderen, familie, burens of vrienden bereid zijn u te helpen als u zorgafhankelijk wordt?	- 29 -
Heeft u vaste contacten waarop u terug kunt vallen als u tijdelijk of langdurige zorg nodig heeft?	- 30 -
Zo ja, hoe zien die contacten eruit?	- 31 -
Welke professionele hulp of zorg krijgt u op dit moment?	- 32 -
Anders, namelijk:	- 33 -
Hoe wordt deze hulp gefinancierd?	- 34 -
Anders, namelijk:	- 35 -
Welke informele hulp of zorg krijgt u op dit moment?	- 36 -
Anders, namelijk:	- 37 -

Waar zou u nu al af en toe wat hulp bij kunnen gebruiken?	- 38 -
Overige, namelijk	- 39 -
Als u nu nog niet afhankelijk bent van zorg, verwacht u dan binnen 2 jaar mogelijk zorgafhankelijk te worden?	- 40 -
Bent u bereid om hulp of steun te aanvaarden?	- 41 -
Wat zou uzelf voor anderen in uw complex of buurt kunnen betekenen?	- 42 -
Anders, namelijk:	- 43 -
Geeft u momenteel verzorging/mantelzorg of heeft u deze de afgelopen 12 maanden gegeven?	- 44 -
Wat is uw relatie tot de persoon waarvoor u zorgt?	- 45 -
Anders, namelijk:	- 46 -
Hoe vaak verleent u mantelzorg?	- 47 -
Welke vormen van ondersteuning biedt u als mantelzorger?	- 48 -
Anders, namelijk:	- 49 -
Wat zijn de grootste uitdagingen die u ervaart als mantelzorger?	- 50 -
Anders, namelijk:	- 51 -
Maakt u gebruik van respijtzorg (is tijdelijke vervanging van mantelzorg)?	- 52 -
Hoe zelfstandig voelt u zich in het doen van boodschappen?	- 53 -
Hoe zelfstandig bent u in het bereiden van maaltijden?	- 54 -
Hoe goed kunt u zelfstandig uw huis schoon en opgeruimd houden?	- 55 -
Heeft u het gevoel dat u voldoende controle heeft over uw dagelijkse taken?	- 56 -
Bent u in staat om zelfstandig uit te gaan?	- 57 -
Hoe ervaart u uw mobiliteit binnenshuis?	- 58 -
Welke hulpmiddelen gebruikt u om uw mobiliteit te ondersteunen?	- 59 -
Hoe gemakkelijk is het voor u om toegang te krijgen tot het openbaar vervoer of andere vervoersmogelijkheden?	- 60 -
Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen zelfredzaamheid, wat zou dit cijfer dan zijn?	- 61 -
Hoe vaak bent u in het afgelopen jaar gevallen?	- 62 -
Waar bent u het meest gevallen?	- 63 -
Anders, namelijk:	- 64 -
Heeft u door een val medische zorg nodig gehad?	- 65 -
Anders, namelijk:	- 66 -
Heeft u door een val uw dagelijkse activiteiten moeten aanpassen?	- 67 -
Bent u bang om te vallen?	- 68 -
Heeft u moeite met een van de volgende activiteiten?	- 69 -
Anders, namelijk:	- 70 -
Heeft u problemen met uw zicht of gehoor?	- 71 -

Heeft u last van de volgende gezondheidsproblemen die uw balans kunnen beïnvloeden?	- 72 -
Welke aanpassingen heeft u in uw woning gedaan om vallen te voorkomen?	- 73 -
Anders, namelijk	- 74 -
Gebruikt u bij het lopen hulpmiddelen om vallen te voorkomen?	- 75 -
Ja, ik gebruik andere hulpmiddelen, namelijk:	- 76 -
Heeft u een valpreventiecursus gevolgd?	- 77 -
Bent u daarna doorgegaan met een beweegprogramma?	- 78 -
Waarom niet?	- 79 -
Beweegt u regelmatig om uw balans en spierkracht te verbeteren?	- 80 -
Hoe goed voelt u zich geïnformeerd over manieren om vallen te voorkomen?	- 81 -
Hoe vaak bespreekt u valpreventie met een zorgverlener?	- 82 -
Hoe vaak heeft u contact met anderen (familie, burens, vrienden)?	- 83 -
Hoe vaak heeft u persoonlijk contact met anderen (familie, burens, vrienden)?	- 84 -
Bent u tevreden met de hoeveelheid contacten die u heeft?	- 85 -
Met wie heeft u het meeste contact?	- 86 -
Anderen, namelijk:	- 87 -
Voelt u zich weleens eenzaam?	- 88 -
Waardoor voelt u zich eenzaam?	- 89 -
Anders, namelijk:	- 90 -
Wat zou u kunnen helpen om u minder eenzaam te voelen?	- 91 -
Anders, namelijk:	- 92 -
Neemt u deel aan sociale activiteiten of bijeenkomsten in uw buurt?	- 93 -
Welke sociale activiteiten zou u interessant vinden?	- 94 -
Anders, namelijk:	- 95 -
Wat belemmert u om deel te nemen aan sociale activiteiten?	- 96 -
Anders, namelijk:	- 97 -
Wat motiveert u om wel deel te nemen aan sociale activiteiten?	- 98 -
Anders, namelijk:	- 99 -
Zou u het fijn vinden als er iemand regelmatig bij u langs zou komen voor een praatje?	- 100 -
Zou u behoefte hebben aan een maatje of buddy om samen activiteiten mee te ondernemen?	- 101 -
Wat doet u momenteel om uw welzijn te verbeteren?	- 102 -
Anders, namelijk:	- 103 -
Hoe belangrijk vindt u het om betrokken te blijven bij de buurt of gemeenschap?	- 104 -
Bent u tevreden met de mogelijkheden in uw omgeving voor sociale contacten en activiteiten?	- 105 -

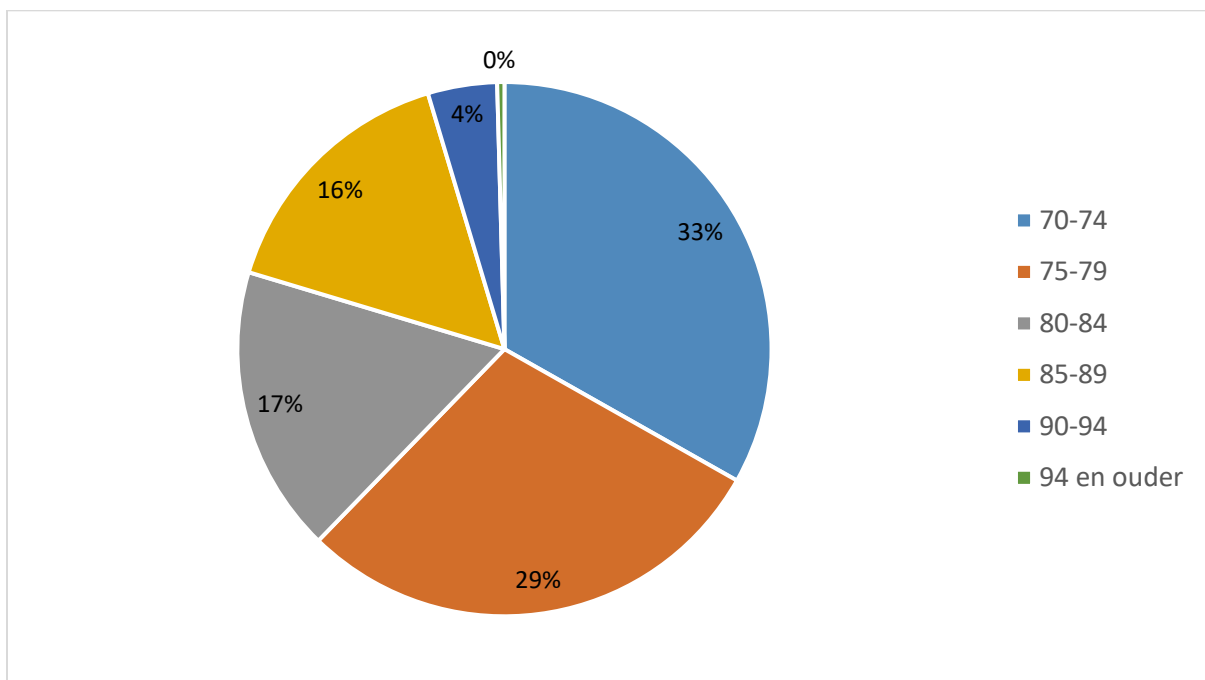
Welke verbeteringen zou u willen zien in uw buurt op het gebied van sociale contacten en welzijn?	- 106 -
Anders, namelijk:	- 107 -
Welke mogelijkheden ziet u voor meer sport en beweging in de wijk of openbare ruimte?	- 108 -
Anders, namelijk:	- 109 -
Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen mate van welzijn, wat zou dit cijfer dan zijn?	- 110 -
Table 110	- 110 -
Hoe vaak heeft u de laatste tijd contact (gehad) met iemand van een andere generatie, buiten uw eigen familie?	- 111 -
Met wie heeft u het meest contact met mensen van een andere generatie?	- 112 -
Hoe vindt u de interactie tussen jongeren en senioren in uw omgeving?	- 113 -
Wat ziet u als belangrijke toegevoegde waarde om jongeren en senioren met elkaar te verbinden?	- 114 -
Anders, namelijk:	- 115 -
Zou u ideeën willen delen of meehelpen bij een initiatief om jongeren en senioren te verbinden?	- 116 -
Nee, ik wil liever niet betrokken zijn, omdat....	- 117 -
T	- 117 -
Welke activiteiten vindt u geschikt om jongeren en senioren samen te brengen? -	118
Anders, namelijk:	- 119 -
Wat zou u helpen om gemakkelijker contact op te nemen met een andere generatie? -	120 -
Heeft u bij het invullen van deze enquête assistentie gehad van een Vrijwillig Onafhankelijk Adviseur (VOA)?	- 121 -
Een Vrijwillig Onafhankelijk Adviseur (VOA) kan contact met u opnemen naar aanleiding van deze vragenlijst. Als u dit wenst kunt u dat hieronder aangeven. -	122

In welk regio bent u woonachtig?



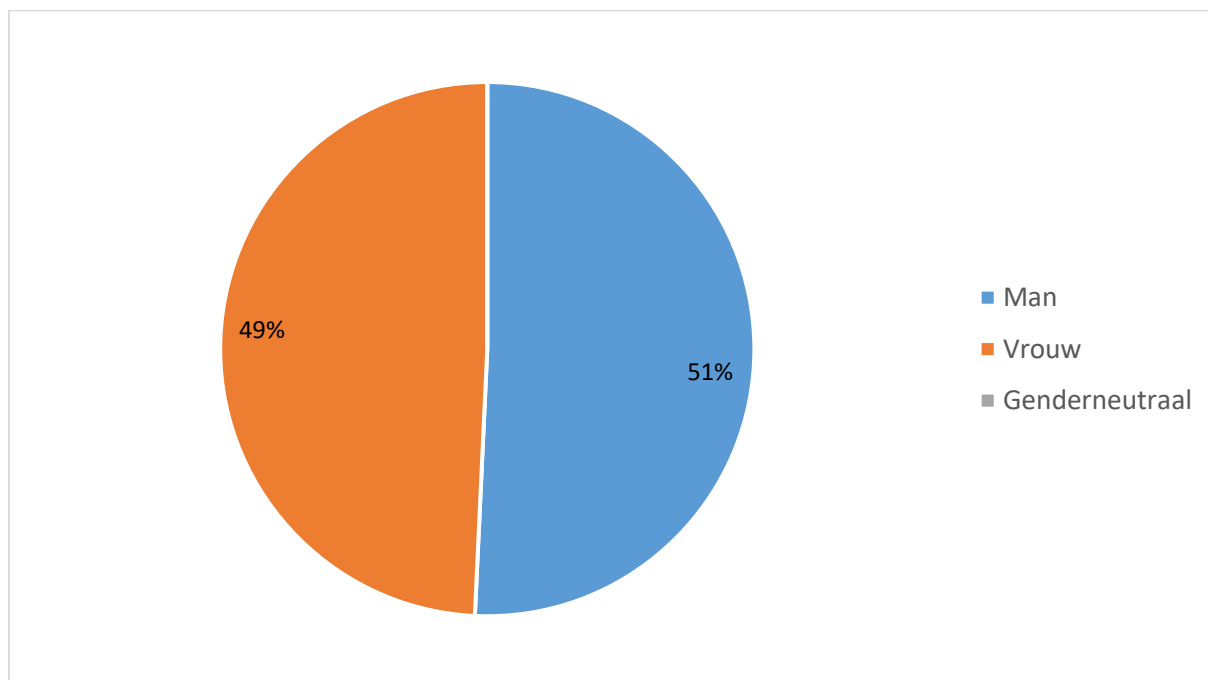
Antwoordoptie	absoluut	in%
Wieringermeer	246	21%
Anna Paulowna	376	33%
Wieringen	231	20%
Niedorp	298	26%

Tot welke leeftijdsgroep behoort u?



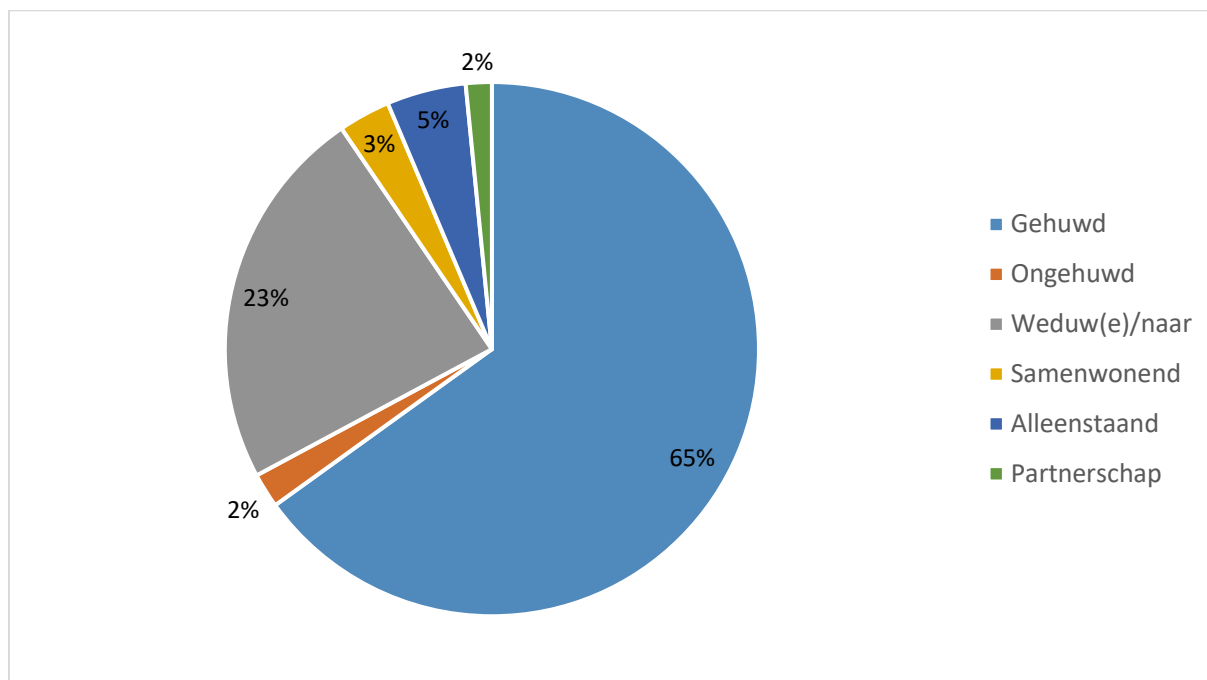
Antwoordoptie	absoluut	in%
70-74	380	33%
75-79	333	29%
80-84	199	17%
85-89	180	16%
90-94	48	4%
94 en ouder	5	0%

Wat is uw geslacht?



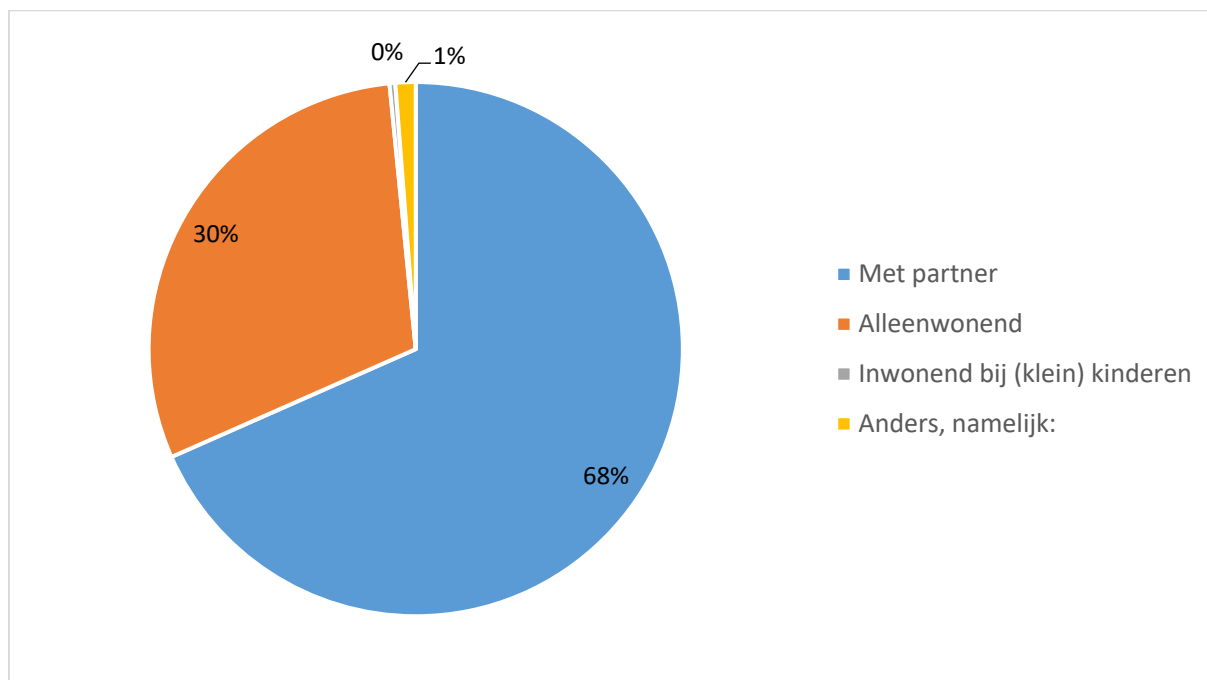
Antwoordoptie	absoluut	in%
Man	581	51%
Vrouw	564	49%
Genderneutraal	0	0%

Wat is uw burgerlijke staat?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Gehuwd	745	65%
Ongehuwd	24	2%
Weduw(e)/naar	267	23%
Samenwonend	36	3%
Alleenstaand	55	5%
Partnerschap	18	2%

Hoe is uw woonsituatie nu?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Met partner	783	68%
Alleenwonend	344	30%
Inwonend bij (klein) kinderen	4	0%
Anders, namelijk:	14	1%

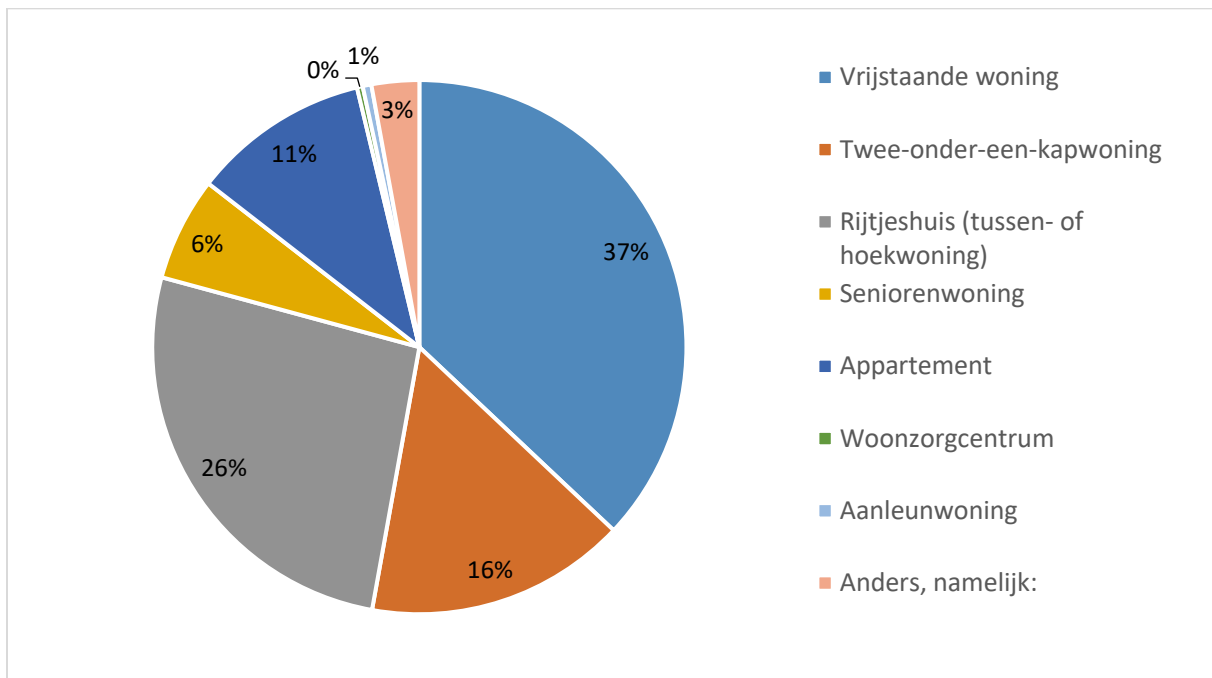
Anders, namelijk:

De woonsituaties van de respondenten lopen uiteen. Enkele personen wonen samen met een partner, al dan niet met een inwonend kind. Zo wordt genoemd dat men samenwoont met een partner en een inwonende zoon, of met een partner waarbij het kind apart in huis woont. Er zijn ook situaties waarin iemand samenwoont met een zus of met twee dames in één huishouden.

Daarnaast zijn er respondenten met een Latrelatie, waarbij men in de weekenden bij de partner verblijft of afwisselend samenwoont. In sommige gevallen woont de partner in een zorgcentrum of verzorgingshuis, terwijl de respondent zelf alleen woont. Er wordt ook melding gemaakt van een kostganger in huis en van een inwonende zoon.

Tot slot geven enkele antwoorden geen nadere toelichting op de woonsituatie of wordt aangegeven dat deze informatie niet van toepassing of privé is.

In wat voor soort woning woont u?



Antwoordoptie	Absoluut	in%
Vrijstaande woning	424	37%
Twee-onder-een-kapwoning	181	16%
Rijtjeshuis (tussen- of hoekwoning)	302	26%
Seniorenwoning	72	6%
Appartement	123	11%
Woonzorgcentrum	4	0%
Aanleunwoning	6	1%
Anders, namelijk:	33	3%

Anders, namelijk:

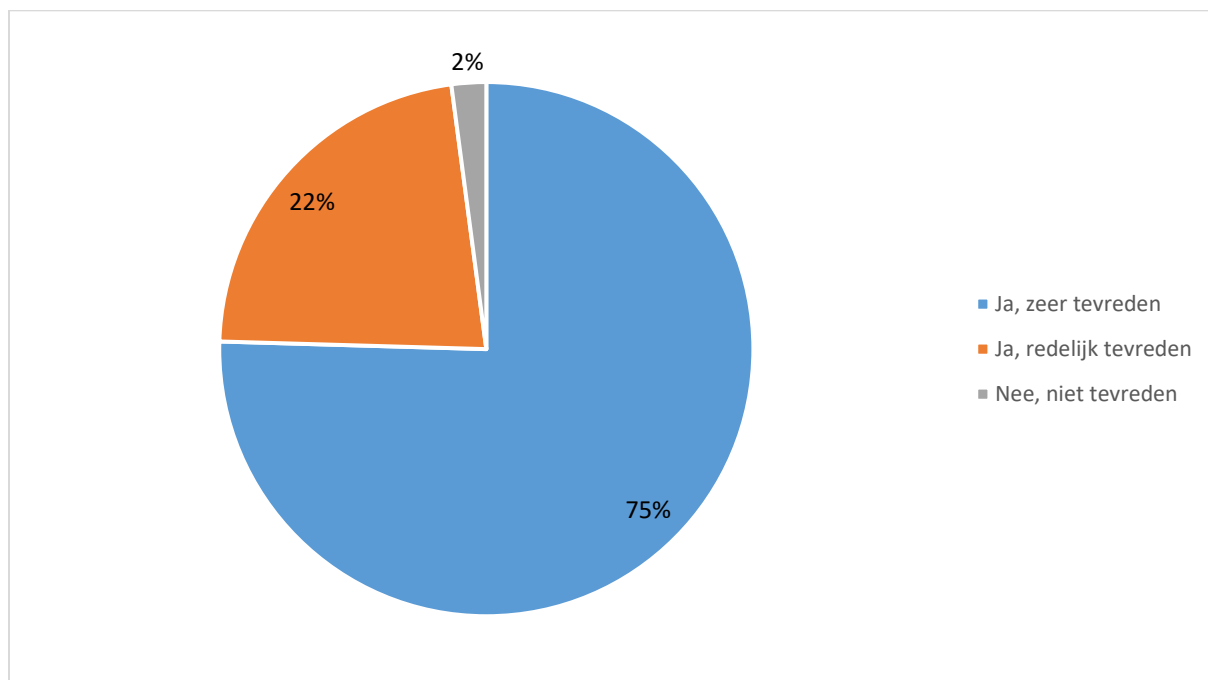
De respondenten wonen in uiteenlopende woningtypen. Een groot deel woont in een (voormalige) boerderij, waaronder een Wieringermeerboerderij en een stolpboerderij. Ook worden meerdere keren mantelzorgwoningen genoemd. Daarnaast zijn er levensloopbestendige woningen en seniorenwoningen, zoals een woning in een seniorenhofje.

Verder wonen verschillende respondenten in geschakelde woningen, waaronder half vrijstaande of twee-onder-een-kapwoningen. Sommige geven aan dat de woning slechts gedeeltelijk verbonden is met de burens, bijvoorbeeld alleen via de keukenmuur of onder één dak. Er zijn ook vrijstaande, aaneengeschakelde woningen genoemd.

Andere woonvormen die worden genoemd zijn een benedenwoning, een appartement (onder andere in een schuur), een huurwoning in de vrije sector, een huurwoninkje, en zelfs een woning op een schip. Daarnaast wordt het Winkelmadepark specifiek genoemd als woonlocatie.

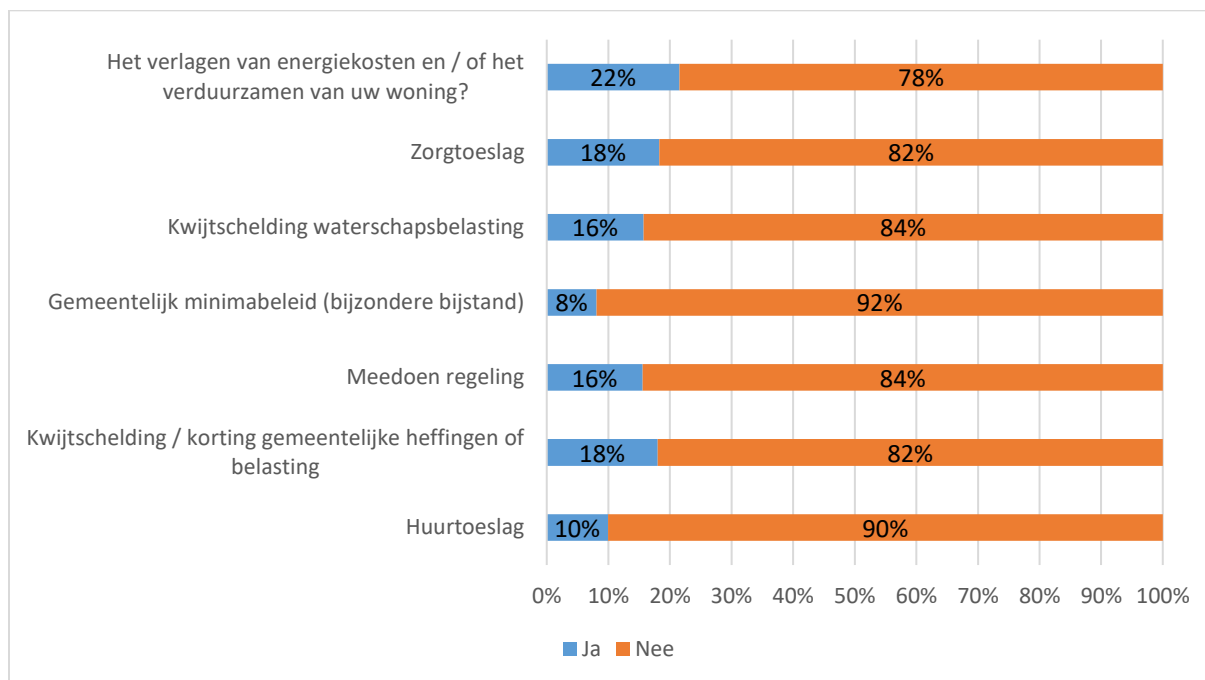
Enkele antwoorden bevatten geen inhoudelijke toelichting of geven aan dat de informatie privé is.

Bent u tevreden met uw huidige woonsituatie?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, zeer tevreden	864	75%
Ja, redelijk tevreden	257	22%
Nee, niet tevreden	24	2%

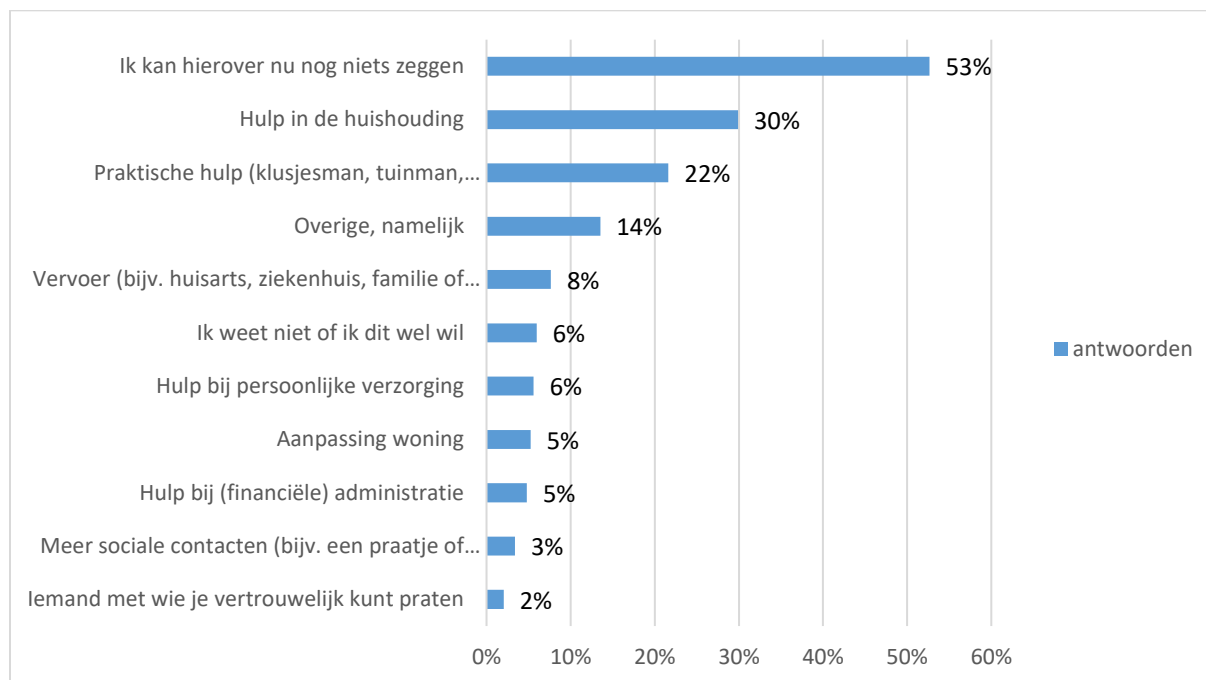
Zou u informatie en/of advies willen ontvangen over de onderstaande regelingen?



	Ja		Nee	
	Absoluut	In%	Absoluut	In%
Antwoordoptie				
Het verlagen van energiekosten en/ of het verduurzamen van uw woning?	168	22%	612	78%
Zorgtoeslag	141	18%	630	82%
Kwijtschelding waterschapsbelasting	119	16%	639	84%
Gemeentelijk minimabeleid (bijzondere bijstand)	56	8%	638	92%
Meedoen regeling	111	16%	602	84%
Kwijtschelding/ korting gemeentelijke heffingen of belasting	134	18%	610	82%
Huurtoeslag	62	10%	562	90%

	Gemiddelde	Aantal	Niet	Missende
			toepasbaar	
Het verlagen van energiekosten en / of het verduurzamen van uw woning?	1,8	780	350	32
Zorgtoeslag	1,8	771	358	33
Kwijtschelding waterschapsbelasting	1,8	758	371	33
Gemeentelijk minimabeleid (bijzondere bijstand)	1,9	694	435	33
Meedoen regeling	1,8	713	416	33
Kwijtschelding/ korting gemeentelijke heffingen of belasting	1,8	744	385	33
Huurtoeslag	1,9	624	505	33

Wat heeft u nodig om zo lang mogelijk in uw huidige woning te kunnen blijven wonen?



Antwoordoptie	absoluut	In%
Ik kan hierover nu nog niets zeggen	592	53%
Hulp in de huishouding	336	30%
Praktische hulp (klusjesman, tuinman, computerhulp)	243	22%
Overige, namelijk	152	14%
Vervoer (bijv. huisarts, ziekenhuis, familie of activiteiten)	86	8%
Ik weet niet of ik dit wel wil	67	6%
Hulp bij persoonlijke verzorging	63	6%
Aanpassing woning	59	5%
Hulp bij (financiële) administratie	54	5%
Meer sociale contacten (bijv. een praatje of deelnemen aan activiteiten zoals een kaartclub)	38	3%
Iemand met wie je vertrouwelijk kunt praten	23	2%

Overige, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten op dit moment nog weinig tot geen hulp nodig heeft en zichzelf goed kan redden. Veel mensen geven aan dat zij nog zelfstandig functioneren, gezond willen blijven en zo lang mogelijk de eigen regie willen behouden, eventueel met ondersteuning van familie, vrienden of mantelzorg wanneer dat nodig wordt.

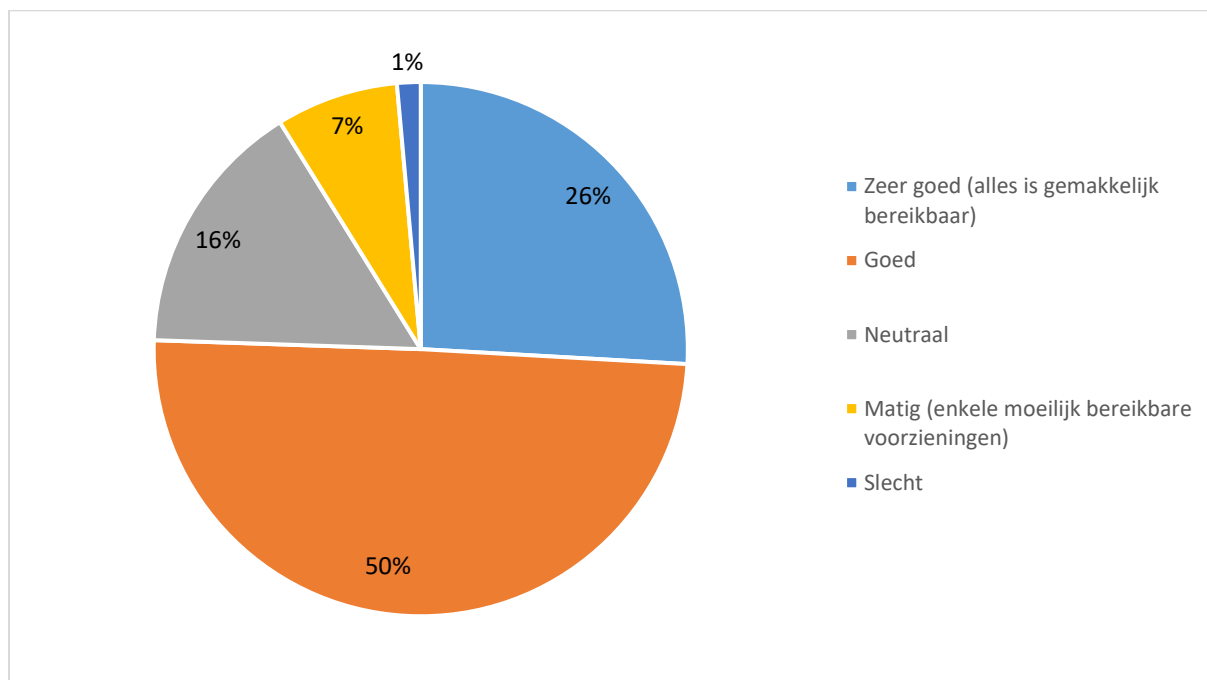
Een aantal respondenten ontvangt al ondersteuning, met name huishoudelijke hulp, hulp bij persoonlijke verzorging of hulp vanuit de Wmo. Ook wordt genoemd dat kinderen of naasten praktische zaken regelen. In enkele gevallen is aanvullende hulp al georganiseerd, bijvoorbeeld via zorgorganisaties of particuliere ondersteuning, en voelt men zich daarmee voldoende voorzien.

Voor de toekomst worden verschillende behoeften genoemd. Regelmatig komt de mogelijke plaatsing van een traplift naar voren, evenals huishoudelijke hulp, tuinonderhoud, een klusjesman of vervoersondersteuning. Ook woningaanpassingen worden genoemd, zoals beugels, een geschikte douche of een gelijkvloerse indeling. Daarnaast geven meerdere respondenten aan te willen verhuizen naar een kleinere, levensloopbestendige of seniorenwoning, of naar een appartement dicht bij voorzieningen en familie.

Verder worden praktische aandachtspunten genoemd, zoals betere bereikbaarheid van openbaar vervoer, veilige stoepen, en duidelijkere informatievoorziening over ondersteuning en voorzieningen. Enkele respondenten benoemen financiële of praktische drempels bij het aanpassen van de woning of het inschakelen van hulp.

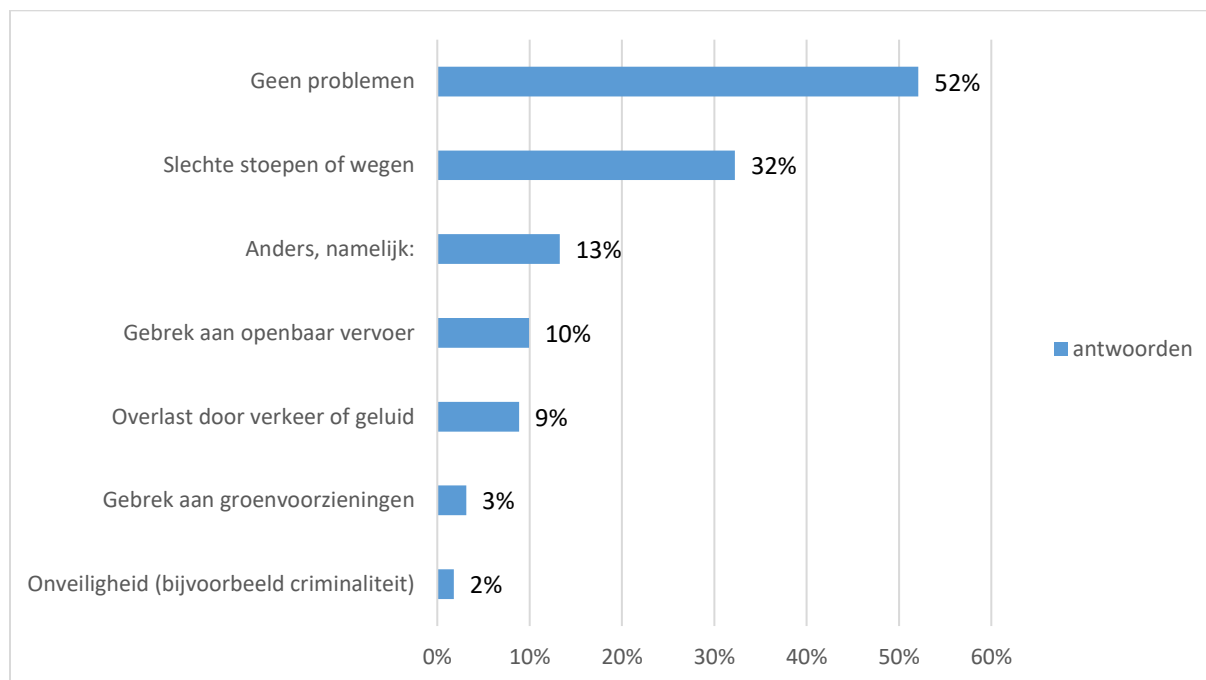
Tot slot zijn er ook reacties waarin men aangeeft dat hulp (nog) niet van toepassing is, dat de toekomst onzeker is of dat men de situatie liever privé houdt.

Hoe zou u de toegankelijkheid van uw woonomgeving beoordelen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Zeer goed (alles is gemakkelijk bereikbaar)	290	26%
Goed	556	50%
Neutraal	175	16%
Matig (enkele moeilijk bereikbare voorzieningen)	83	7%
Slecht	16	1%

Ervaart u problemen in uw woonomgeving?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen problemen	582	52%
Slechte stoepen of wegen	360	32%
Anders, namelijk:	148	13%
Gebrek aan openbaar vervoer	111	10%
Overlast door verkeer of geluid	99	9%
Gebrek aan groenvoorzieningen	35	3%
Onveiligheid (bijvoorbeeld criminaliteit)	20	2%

Anders, namelijk:

Uit de reacties komt naar voren dat bewoners verschillende aandachtspunten ervaren in hun woonomgeving, vooral op het gebied van veiligheid, onderhoud en bereikbaarheid. Veel respondenten noemen de staat van stoepen, wegen en fietspaden als probleem. Deze zijn regelmatig ongelijk, smal of slecht onderhouden en daardoor lastig of onveilig voor mensen die slecht ter been zijn of gebruikmaken van een rollator of rolstoel. Ook ontbreken op sommige plekken trottoirs, op- en afritten of leuningen.

Daarnaast wordt het onderhoud van groenvoorziening vaak genoemd. Overhangende bomen, onkruid, slecht onderhouden plantsoenen en bermen, en vervuiling door bladeren, fruit of dieren zorgen voor overlast en onveilige situaties. Ook het ontbreken van bankjes en rustpunten in de openbare ruimte wordt gemist, vooral door ouderen.

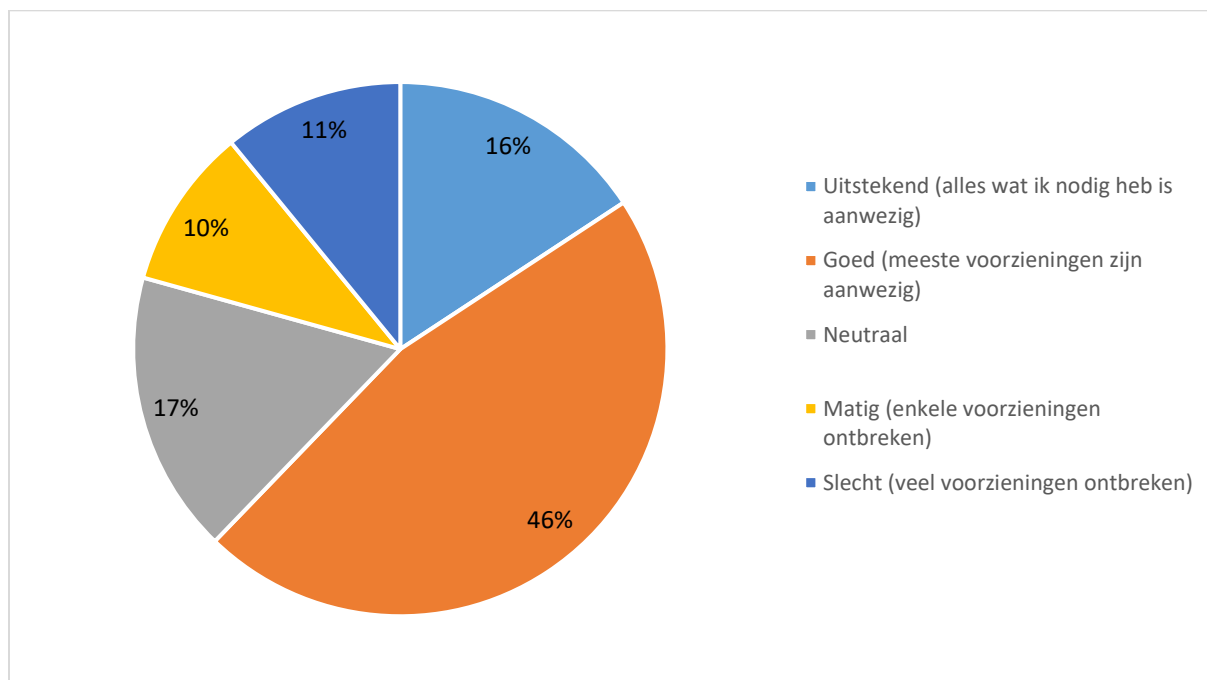
Verkeersveiligheid is een belangrijk thema. Bewoners signaleren hard rijdend verkeer, sluipverkeer, parkeerdruk en gevaarlijke kruispunten. Vooral in woonstraten en op wegen waar veel fietsers en voetgangers komen, leidt dit tot gevoelens van onveiligheid. Ook zwaar werkverkeer, nachtelijk verkeer en lawaai worden genoemd.

Verder worden zorgen geuit over sociale veiligheid en leefbaarheid. Voorbeelden zijn overlast van burens, diefstal, hangjongeren, blaffende honden en een veranderende buurtbeleving. In sommige situaties voelt men zich onveilig door open toegangen tot gebouwen of slecht verlichte plekken.

Ook de bereikbaarheid van voorzieningen speelt een rol. Respondenten noemen het ontbreken van winkels op loopafstand, beperkte mogelijkheden van openbaar vervoer, het ontbreken van zebrapaden of parkeergelegenheid en grote afstanden tot voorzieningen.

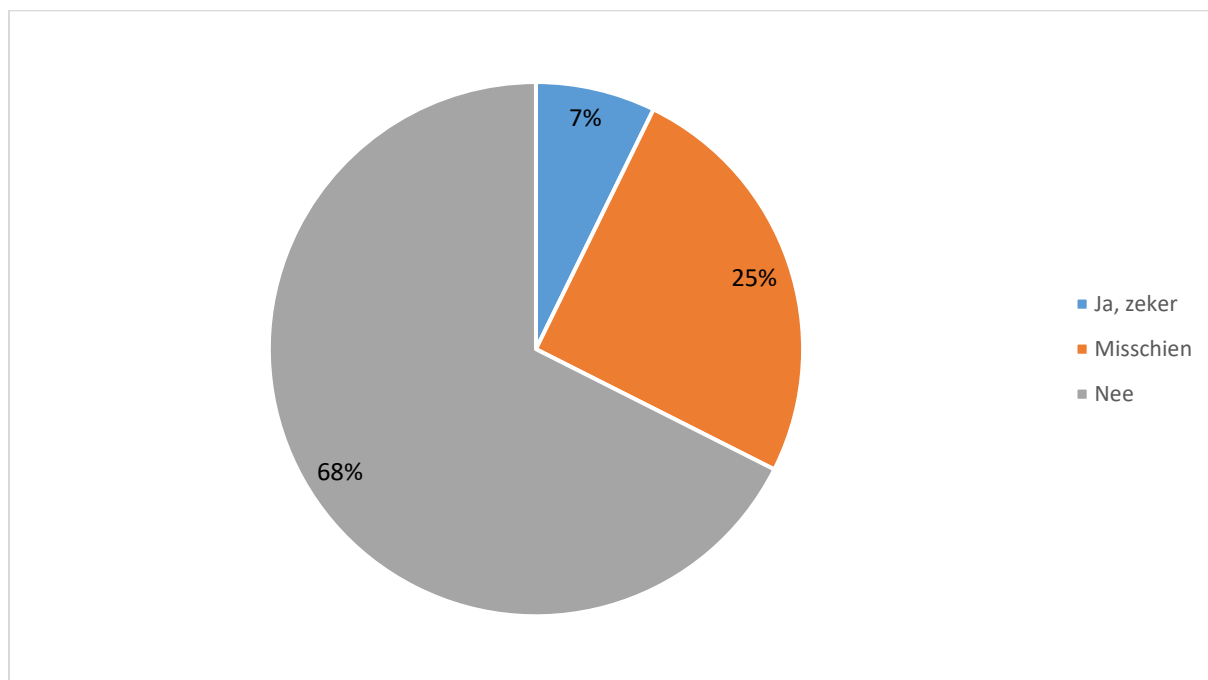
Tot slot komen er diverse individuele aandachtspunten naar voren, zoals problemen met afvalinzameling, geluidsoverlast, gebruik van bestrijdingsmiddelen in de omgeving, beperkte toegankelijkheid van gebouwen en een gebrek aan ontmoetingsplekken of voorzieningen voor ouderen. Een deel van de respondenten geeft aan geen problemen te ervaren of vindt bepaalde informatie niet van toepassing of privé.

Hoe beoordeelt u de voorzieningen in uw buurt?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Uitstekend (alles wat ik nodig heb is aanwezig)	176	16%
Goed (meeste voorzieningen zijn aanwezig)	519	46%
Neutraal	191	17%
Matig (enkele voorzieningen ontbreken)	109	10%
Slecht (veel voorzieningen ontbreken)	122	11%

Zou u interesse hebben in een woonvorm waarin u meer contact heeft met anderen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, zeker	81	7%
Misschien	281	25%
Nee	754	68%

Heeft u nog opmerkingen ten aanzien van uw woning en omgeving?

Uit de reacties blijkt dat het merendeel van de respondenten op dit moment tevreden is over de woning en woonomgeving. Veel mensen geven aan geen opmerkingen of problemen te hebben en met plezier in hun huidige woning te wonen, soms al tientallen jaren. Sommigen omschrijven hun woonplek als prettig, rustig, landelijk of zelfs ideaal.

Tegelijkertijd worden er verschillende aandachtspunten genoemd, met name met het oog op de toekomst. Een terugkerend thema is dat woningen of tuinen te groot worden naarmate men ouder wordt, of bij eventuele lichamelijke of geestelijke achteruitgang. Enkele respondenten geven aan in de toekomst kleiner, gelijkvloers of levensloopbestendig te willen wonen, bijvoorbeeld in een seniorenwoning, aanleunwoning of appartement. Ook wordt genoemd dat er te weinig geschikte seniorenwoningen of 0-tredenwoningen beschikbaar zijn.

Daarnaast worden opmerkingen gemaakt over de woonomgeving. Regelmatig genoemd zijn:

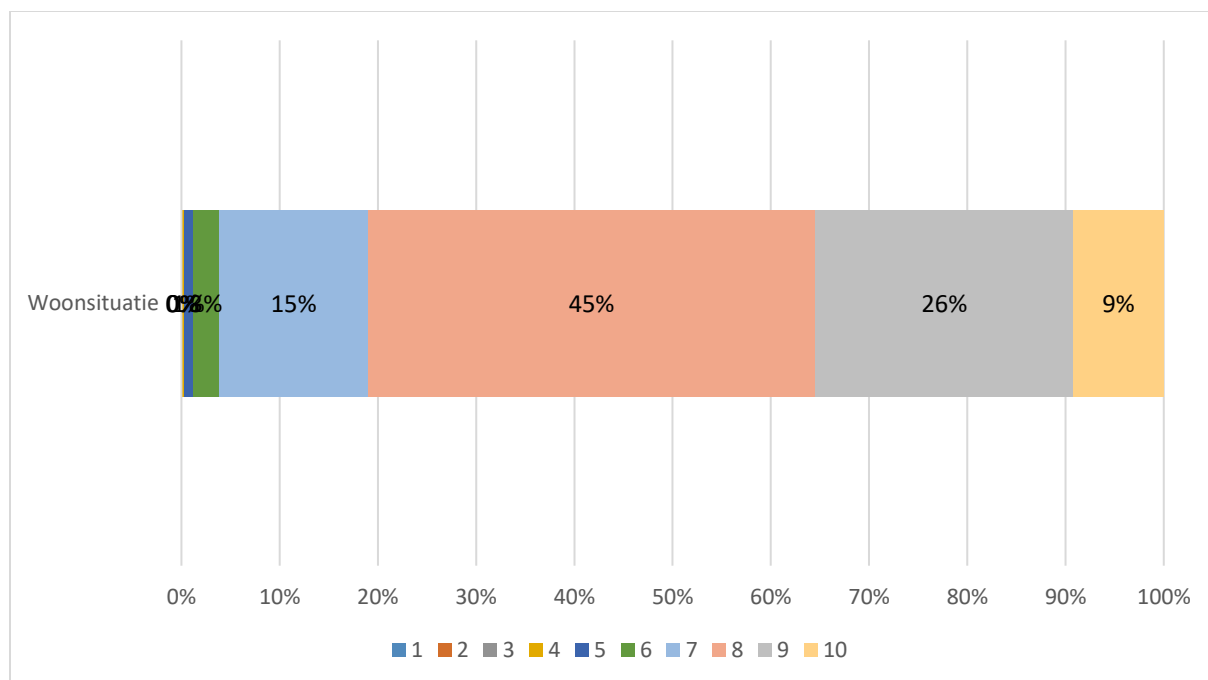
- slecht onderhoud van groenvoorzieningen, stoepen en wegen;
- verkeersoverlast en te hard rijden;
- parkeerproblemen;
- verdwijnen van winkels en voorzieningen;
- beperkte of slechte openbaarvervoersmogelijkheden;
- geluidsoverlast (bijvoorbeeld van verkeer of burelen);
- overhangende of te hoge bomen;
- rommeligheid of verpaupering in de buurt.

Sommige bewoners maken zich zorgen over veranderingen in de buurt, zoals een andere bewonerssamenstelling of afnemende sociale samenhang. Anderen benoemen juist dat er nog veel onderling contact is en dat men naar elkaar omkijkt.

Ook praktische punten worden genoemd, zoals gebrekkige verlichting, het ontbreken van bankjes, slechte bestrating voor rollators, vocht- of schimmelproblemen in woningen, en onvoldoende onderhoud door verhuurders of gemeente.

Tot slot zijn er respondenten die aangeven dat de huidige situatie goed is, maar dat dit bij een verandering in gezondheid snel anders kan worden. De behoefte aan passende woonalternatieven op termijn wordt daarbij regelmatig benadrukt.

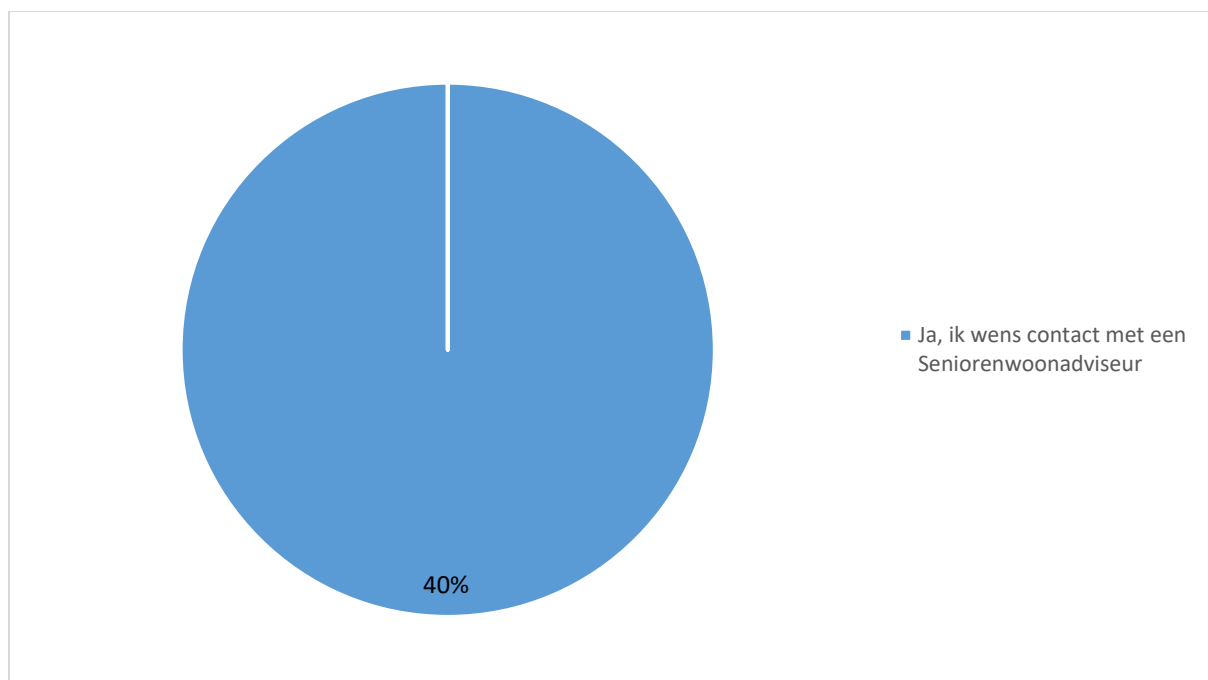
Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen woonsituatie, wat zou dit cijfer dan zijn?



	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Antwoord optie	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %	absol uut	in %
Woonsitu atie	0	0 %	0	0 %	1	0 %	2	0 %	10	1 %	30	3 %	168	15 %	505	45 %	292	26 %	102	9 %

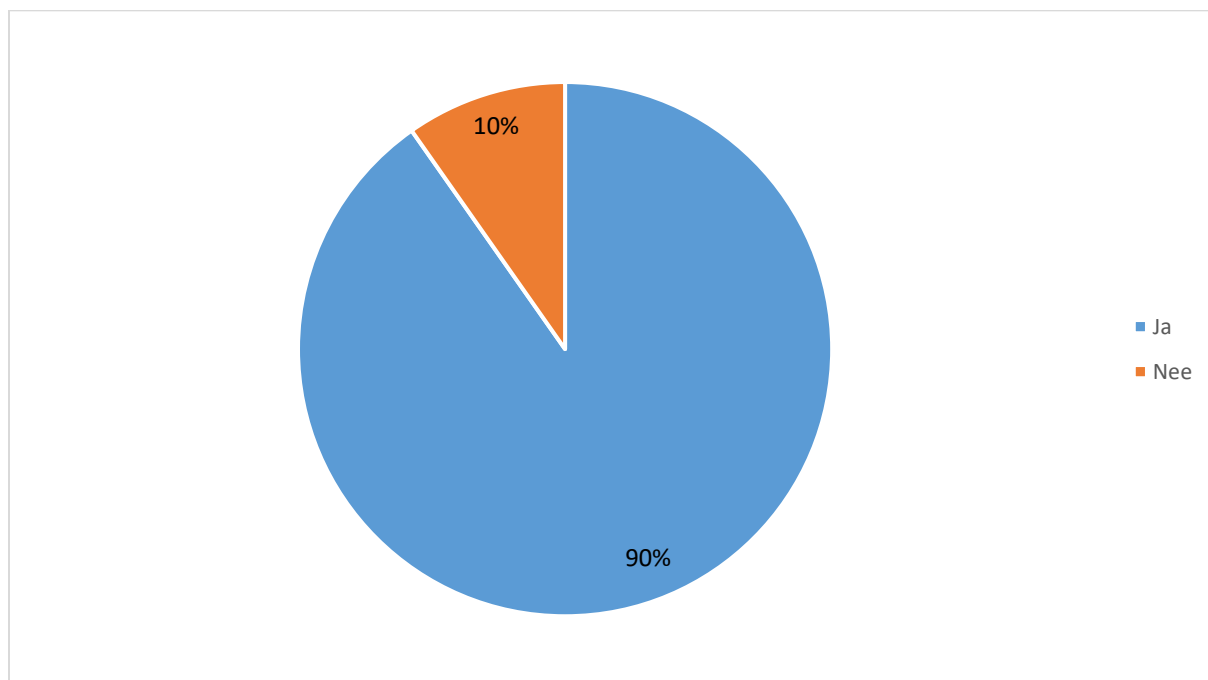
	Gemiddelde		Aantal	Niet toepasbaar	Missende
Woonsituatie	<u>8,2</u>		1110	0	52

Een senioren woonadviseur kan kosteloos contact met u opnemen als u vragen heeft over uw woonsituatie. Als u dit wenst kunt u dat hieronder aangeven.



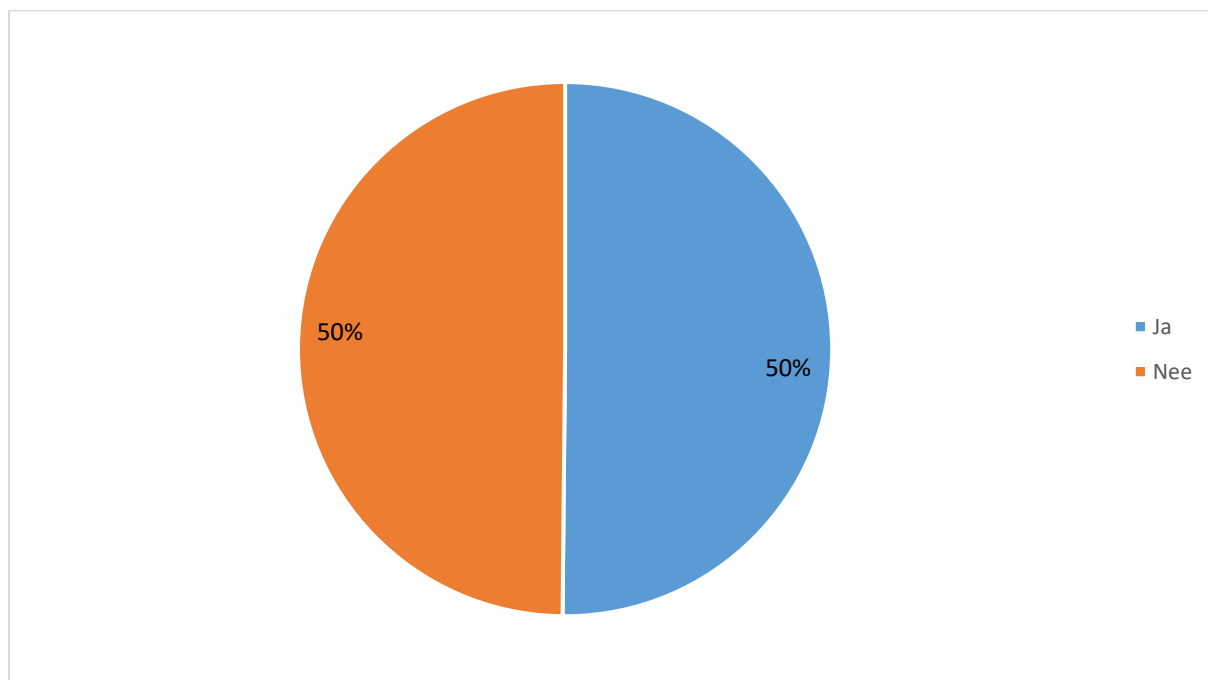
Antwoordoptie	Absoluut	in%
Ja, ik wens contact met een Seniorenwoonadviseur	81	40%

Heeft u kinderen?



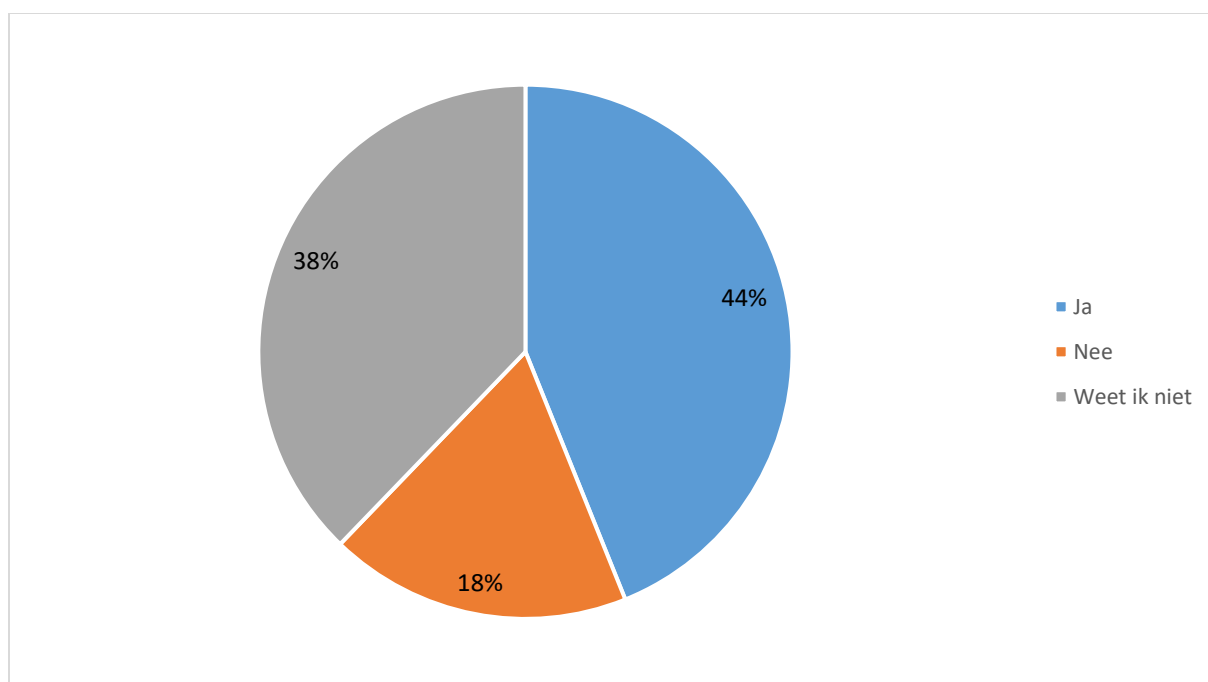
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	991	90%
Nee	107	10%

Wonen zij bij u in de buurt?



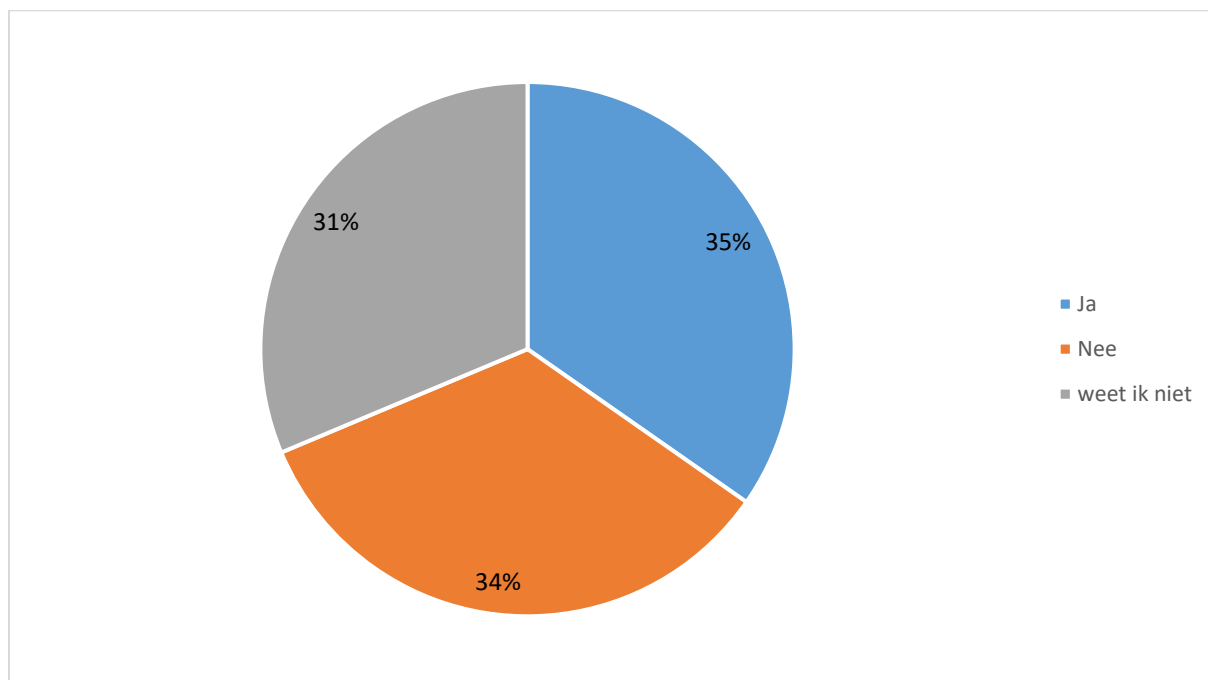
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	497	50%
Nee	494	50%

Denkt u dat uw kinderen, familie, buren of vrienden bereid zijn u te helpen als u zorgafhankelijk wordt?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	482	44%
Nee	201	18%
Weet ik niet	415	38%

Heeft u vaste contacten waarop u terug kunt vallen als u tijdelijk of langdurige zorg nodig heeft?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	380	35%
Nee	372	34%
weet ik niet	343	31%

Zo ja, hoe zien die contacten eruit?

Uit de reacties blijkt dat de meeste respondenten beschikken over een netwerk van mensen op wie zij kunnen terugvallen wanneer ondersteuning nodig is. In de eerste plaats worden kinderen het vaakst genoemd als belangrijkste contact en steunbron. Zij helpen bijvoorbeeld met boodschappen, vervoer, administratie, computerhulp, klusjes in en om het huis en – waar nodig – persoonlijke zorg. In veel gevallen wonen kinderen in de buurt, wat het contact en de ondersteuning vergemakkelijkt.

Daarnaast spelen partners of echtgenoten een belangrijke rol. Veel respondenten geven aan dat zij in de dagelijkse situatie vooral op hun partner rekenen voor hulp en verzorging. Ook dochters worden regelmatig specifiek genoemd als belangrijke steunpilaar, so

ms wonend in de directe nabijheid of zelfs als buur.

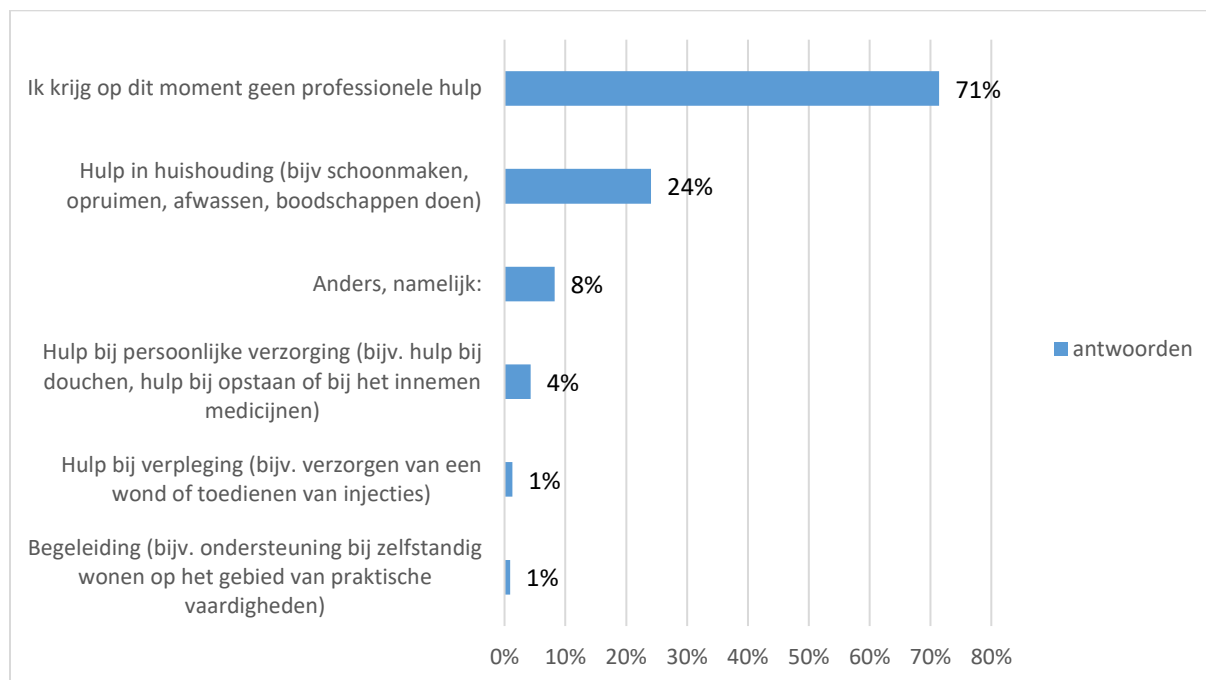
Buren vormen eveneens een waardevolle bron van ondersteuning. In verschillende reacties komt naar voren dat er sprake is van sociale betrokkenheid in de buurt en dat men elkaar helpt met praktische zaken, zoals kleine klusjes, vervoer of het doen van boodschappen. Ook vrienden, kennissen en andere familieleden – zoals broers, zussen of schoonfamilie – worden genoemd als mensen op wie men kan terugvallen.

Naast informele contacten wordt ook professionele ondersteuning genoemd, bijvoorbeeld via thuiszorgorganisaties, casemanagers of zorginstellingen. In sommige woonvormen, zoals hofjes of woongemeenschappen, is zorg structureel georganiseerd en onderdeel van het dagelijks leven.

Tegelijkertijd geven enkele respondenten aan dat hulp vanuit het netwerk vooral geschikt is voor tijdelijke of praktische ondersteuning. Langdurige of intensieve zorg wordt soms als onzeker ervaren, bijvoorbeeld omdat familieleden werken, verder weg wonen of zelf op leeftijd zijn.

Samenvattend blijkt dat de meeste respondenten een combinatie hebben van informele steun (kinderen, partner, familie, buren en vrienden) en – indien nodig – professionele zorg. Kinderen vormen daarbij veruit de belangrijkste en meest genoemde schakel binnen het sociale netwerk.

Welke professionele hulp of zorg krijgt u op dit moment?



Antwoordoptie	absoluut in %	
Ik krijg op dit moment geen professionele hulp	780	71%
Hulp in huishouding (bijv. schoonmaken, opruimen, afwassen, boodschappen doen)	263	24%
Anders, namelijk:	90	8%
Hulp bij persoonlijke verzorging (bijv. hulp bij douchen, hulp bij opstaan of bij het innemen medicijnen)	47	4%
Hulp bij verpleging (bijv. verzorgen van een wond of toedienen van injecties)	14	1%
Begeleiding (bijv. ondersteuning bij zelfstandig wonen op het gebied van praktische vaardigheden)	10	1%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten op dit moment geen professionele hulp of zorg ontvangt. Veel mensen geven aan dat zij zich nog zelfstandig redden en ondersteuning (nog) niet nodig hebben of niet wensen.

Wanneer er wel hulp wordt ontvangen, gaat het vaak om praktische ondersteuning in en rond het huishouden. Voorbeelden zijn huishoudelijke hulp via de Wmo, een schoonmaakster, tuinonderhoud, een glazenwasser of hulp bij kleine klussen. In sommige gevallen wordt deze hulp particulier georganiseerd of betaald.

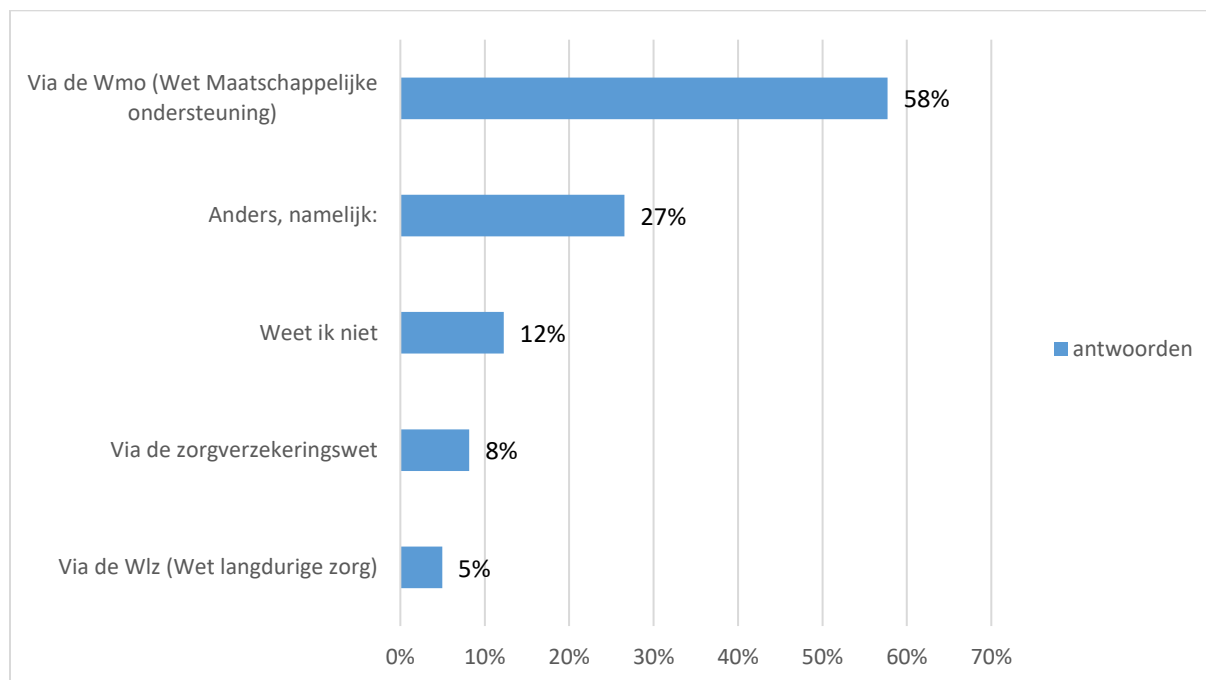
Daarnaast wordt ook zorg op medisch of persoonlijk vlak genoemd. Denk aan wijkverpleging, begeleiding vanuit de GGZ, hulp bij persoonlijke verzorging zoals het aantrekken van steunkousen of katheterzorg, fysiotherapie, een geriater of casemanagement. Ook dagbesteding voor een partner en ondersteuning bij gezondheidsproblemen komen voor.

In verschillende situaties is de hulp deels informeel georganiseerd, bijvoorbeeld via partner, kinderen, familie of bekenden. Soms fungeert de partner als mantelzorger, of bieden kinderen ondersteuning naast eventuele professionele zorg.

Een aantal respondenten geeft aan dat hulp in de nabije toekomst waarschijnlijk nodig wordt, bijvoorbeeld door gezondheidsklachten of lopende medische onderzoeken. Anderen hebben ondersteuning al in gang gezet of verwachten deze binnenkort te gaan inzetten.

Samenvattend ontstaat het beeld dat professionele zorg momenteel nog beperkt wordt gebruikt en vooral bestaat uit huishoudelijke ondersteuning en lichte zorg. Tegelijkertijd is er een groep die al te maken heeft met medische of persoonlijke zorg, en een groep die verwacht dat deze behoefte in de komende periode zal toenemen.

Hoe wordt deze hulp gefinancierd?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Via de Wmo (Wet Maatschappelijke ondersteuning)	198	58%
Anders, namelijk:	91	27%
Weet ik niet	42	12%
Via de zorgverzekeringswet	28	8%
Via de Wlz (Wet langdurige zorg)	17	5%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat de financiering van hulp en zorg in veel gevallen door de respondenten zelf wordt geregeld. Veel mensen geven aan dat zij ondersteuning uit eigen middelen betalen, bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, tuinonderhoud of andere praktische ondersteuning. Deze hulp wordt vaak particulier ingehuurd en bekostigd vanuit de eigen portemonnee of via eigen inkomsten.

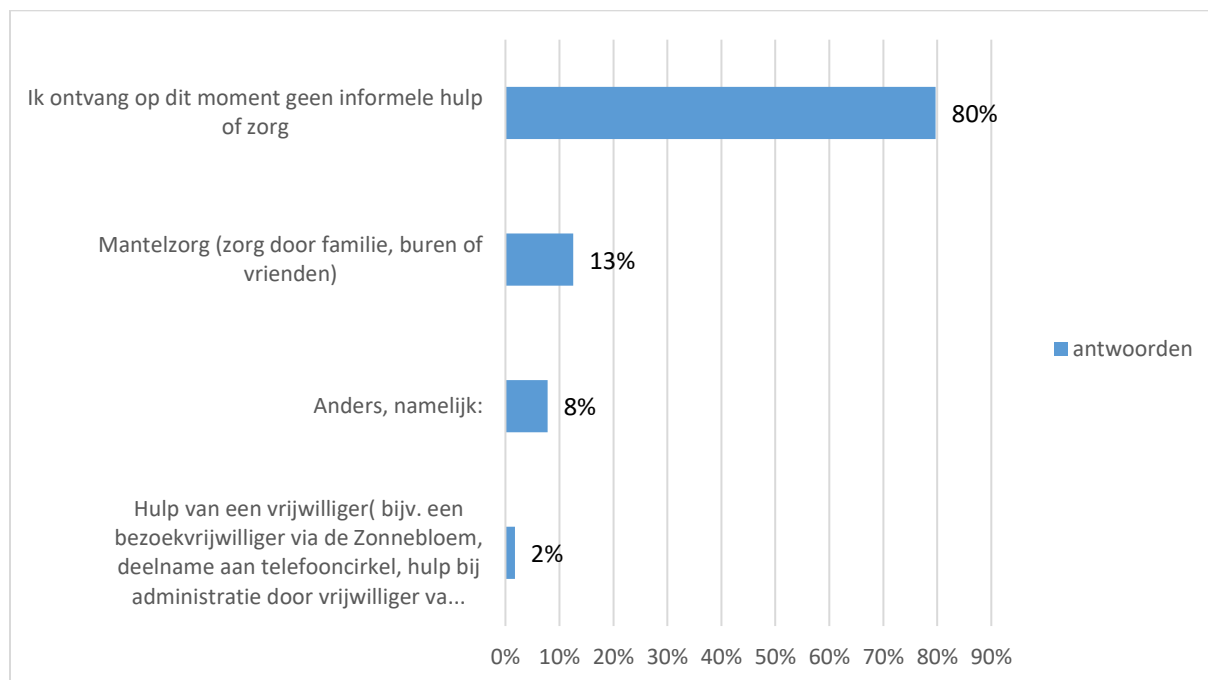
Daarnaast wordt mantelzorg regelmatig genoemd als vorm van ondersteuning zonder directe financiële kosten. In die situaties bieden kinderen, partner of andere familieleden hulp, bijvoorbeeld bij praktische zaken of dagelijkse zorg.

In enkele gevallen wordt ondersteuning georganiseerd via formele regelingen of instanties, zoals de Wmo, een persoonsgebonden budget (PGB) of via zorgorganisaties en ziekenhuizen. Soms is nog onduidelijk hoe de financiering precies verloopt, bijvoorbeeld wanneer hulp net is aangevraagd of nog in opstartfase zit.

Een deel van de respondenten geeft aan geen hulp te ontvangen, waardoor financiering niet van toepassing is. Ook zijn er reacties waarin men benadrukt dat de vraag niet relevant is voor de eigen situatie of als privé wordt beschouwd.

Samenvattend komt naar voren dat hulp en zorg voornamelijk uit eigen middelen worden bekostigd of via informele zorg door naasten wordt opgevangen, aangevuld met formele regelingen wanneer dat nodig is.

Welke informele hulp of zorg krijgt u op dit moment?



Antwoordoptie	absoluutin%	
Ik ontvang op dit moment geen informele hulp of zorg	868	80%
Mantelzorg (zorg door familie, buren of vrienden)	137	13%
Anders, namelijk:	85	8%
Hulp van een vrijwilliger (bijv. een bezoeker vrijwilliger via de Zonnebloem, deelname aan telefoencirkel, hulp bij administratie door vrijwilliger van Wonen Plus Welzijn.	19	2%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat informele hulp vooral wordt geboden door mensen uit de directe omgeving van de respondenten. Kinderen spelen hierbij een belangrijke rol; zij helpen onder andere met boodschappen, administratie, digitale zaken, vervoer, tuinonderhoud en huishoudelijke taken. Ook kleinkinderen worden soms genoemd als onderdeel van dit ondersteunende netwerk.

Daarnaast is ondersteuning door partners en echtgenoten een veelvoorkomende vorm van informele zorg. In sommige situaties is men zelf mantelzorger voor de partner, bijvoorbeeld bij ziekte of beperkingen, terwijl in andere gevallen juist de partner ondersteuning biedt.

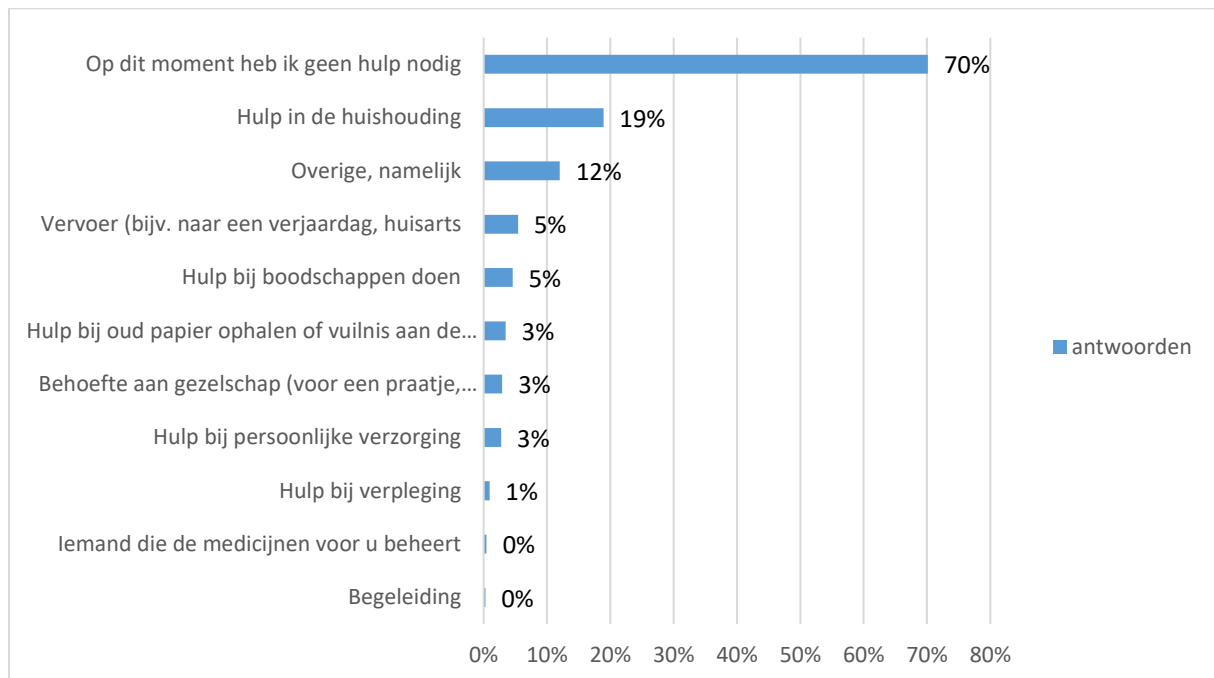
Ook burens en vrienden leveren regelmatig praktische hulp, zoals het maaien van gras, kleine klusjes, vervoer of het bieden van een luisterend oor. Vrijwilligers en lokale organisaties, zoals Wonen Plus Welzijn of kerkelijke netwerken, worden eveneens genoemd als bron van informele ondersteuning, bijvoorbeeld bij activiteiten, bezoek of incidentele hulp.

Verder komt naar voren dat informele hulp vaak bestaat uit kleine, praktische vormen van ondersteuning die het dagelijks functioneren vergemakkelijken, zoals hulp in het huishouden, tuinwerk, samen eten, vervoer naar afspraken of hulp bij digitale zaken.

Tegelijkertijd geeft een aanzienlijk aantal respondenten aan momenteel geen informele hulp nodig te hebben of alles nog zelfstandig te kunnen regelen. In sommige gevallen wordt ondersteuning alleen incidenteel ingezet of als wederzijdse hulp binnen familie of buurt.

Samenvattend laat het beeld zien dat informele zorg sterk verweven is met het sociale netwerk van senioren, waarbij vooral kinderen, partners, burens en vrijwilligers een belangrijke rol spelen in het bieden van praktische en sociale ondersteuning.

Waar zou u nu al af en toe wat hulp bij kunnen gebruiken?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Op dit moment heb ik geen hulp nodig	764	70%
Hulp in de huishouding	206	19%
Overige, namelijk	131	12%
Vervoer (bijv. naar een verjaardag, huisarts)	59	5%
Hulp bij boodschappen doen	50	5%
Hulp bij oud papier ophalen of vuilnis aan de weg zetten.	38	3%
Behoeftte aan gezelschap (voor een praatje, samen krant of boek lezen)	32	3%
Hulp bij persoonlijke verzorging	30	3%
Hulp bij verpleging	10	1%
Iemand die de medicijnen voor u beheert	5	0%
Begeleiding	3	0%

Overige, namelijk

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten op dit moment nog weinig hulp nodig heeft en zichzelf goed kan redden. Veel mensen geven aan dat de huidige ondersteuning al geregeld is of dat hulp nog niet van toepassing is, omdat men het dagelijks leven nog zelfstandig aankan.

Wanneer er wel behoefte is aan ondersteuning, wordt het vaakst hulp in en rondom de tuin genoemd. Denk aan gras maaien, snoeien, algemeen tuinonderhoud en zwaarder buitenwerk. Ook huishoudelijke taken komen regelmatig terug, zoals ramen wassen, opruimen, de was of kleine klussen in huis.

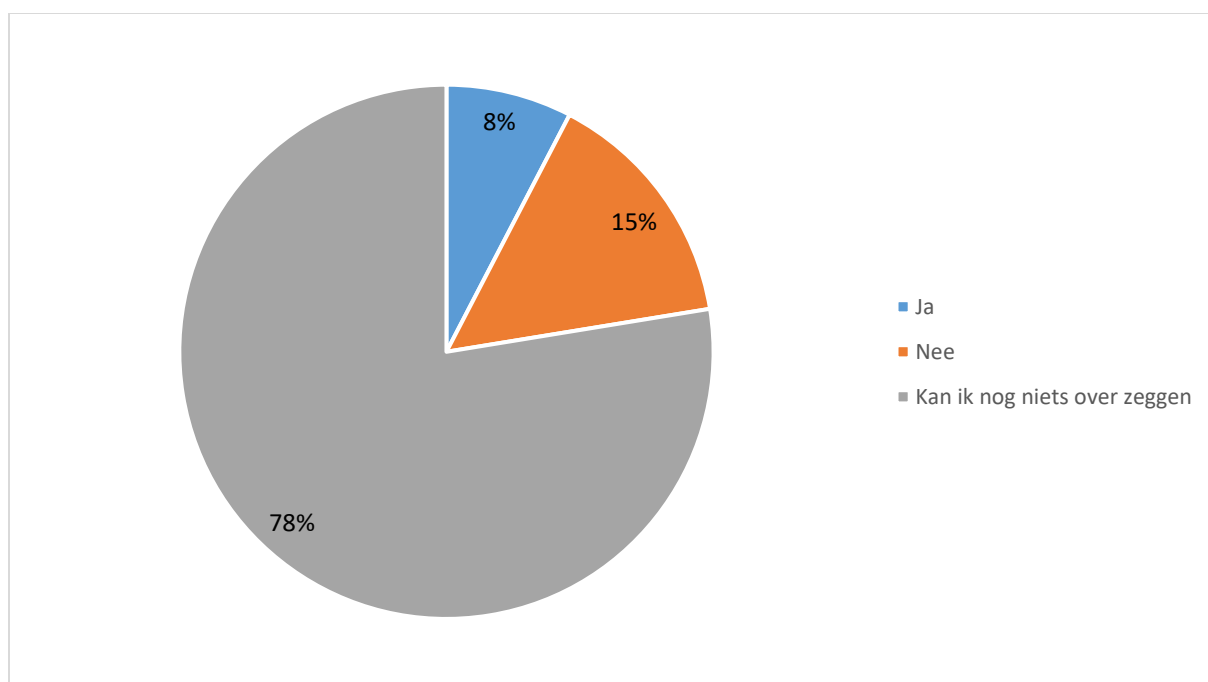
Daarnaast wordt praktische ondersteuning genoemd, zoals computerhulp, hulp bij administratie, vervoer naar huisarts of ziekenhuis, en ondersteuning bij boodschappen of het wegbrengen van afval. Enkele respondenten noemen ook behoefte aan gezelschap, een fiets- of wandelmaatje of ondersteuning bij maaltijden.

In verschillende reacties komt naar voren dat hulp nu nog vooral incidenteel nodig is, bijvoorbeeld bij ziekte, lichamelijke klachten of tijdelijk verminderde mobiliteit. Anderen geven aan dat de behoefte waarschijnlijk in de toekomst zal toenemen, bijvoorbeeld door ouderdom of gezondheidsproblemen.

Tegelijkertijd is er een groep die al ondersteuning ontvangt van partner, kinderen, familie of zorgorganisaties en aangeeft dat dit momenteel voldoende is. Ook zijn er respondenten die benadrukken dat zij het liefst zo lang mogelijk zelfstandig blijven en alleen hulp willen inschakelen wanneer dat echt noodzakelijk is.

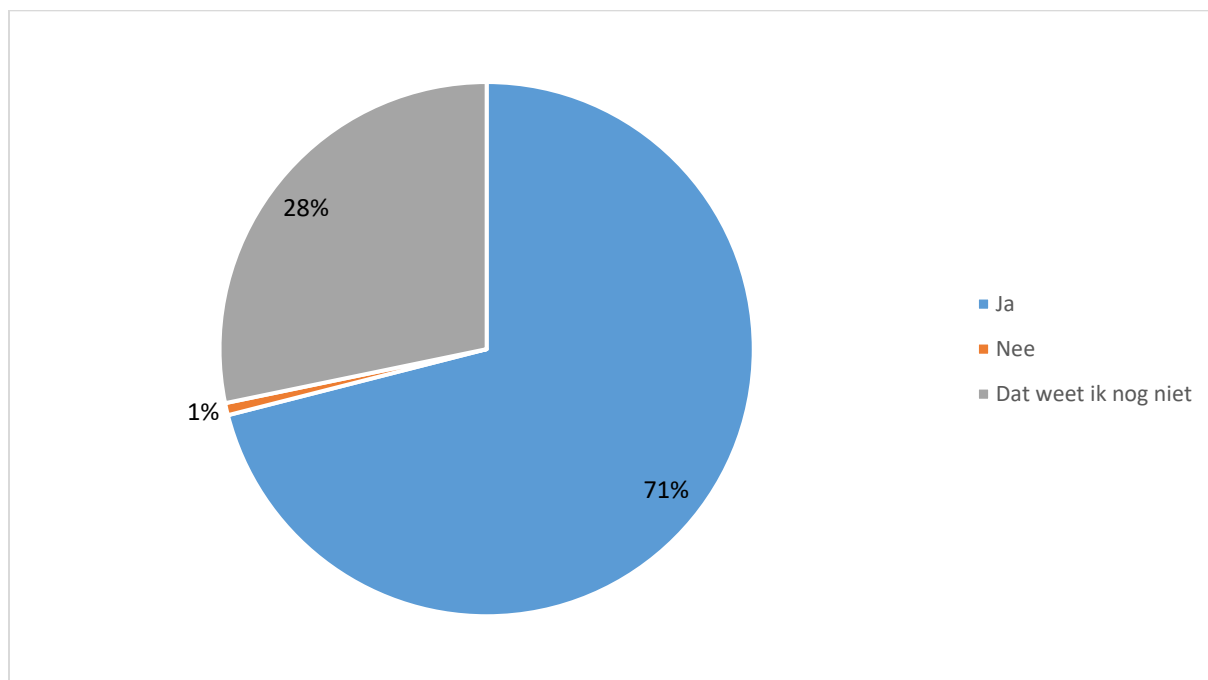
Samenvattend ontstaat het beeld dat de huidige hulpvraag beperkt is en vooral praktisch van aard, met een duidelijke nadruk op tuinonderhoud, huishoudelijke taken en kleine dagelijkse ondersteuning, terwijl men zich bewust is dat deze behoefte in de toekomst kan groeien.

Als u nu nog niet afhankelijk bent van zorg, verwacht u dan binnen 2 jaar mogelijk zorgafhankelijk te worden?



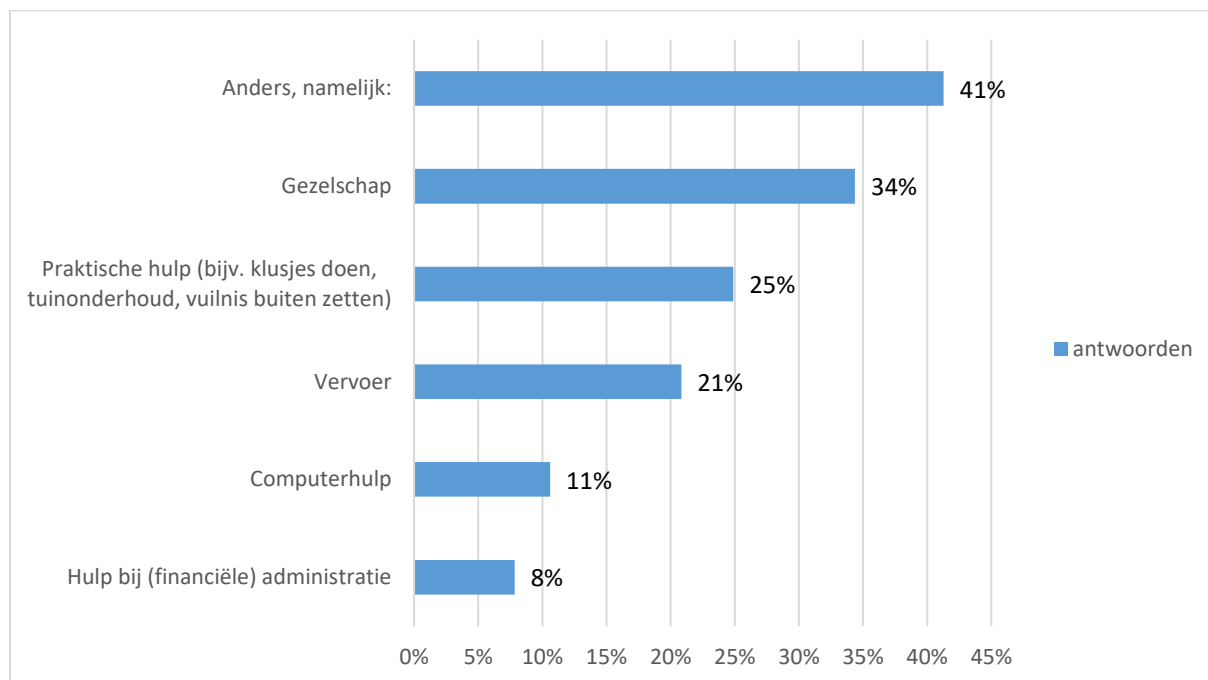
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	83	8%
Nee	161	15%
Kan ik nog niets over zeggen	844	78%

Bent u bereid om hulp of steun te aanvaarden?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	772	71%
Nee	8	1%
Dat weet ik nog niet	307	28%

Wat zou uzelf voor anderen in uw complex of buurt kunnen betekenen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk:	448	41%
Gezelschap	373	34%
Praktische hulp (bijv. klusjes doen, tuinonderhoud, vuilnis buiten zetten)	270	25%
Vervoer	226	21%
Computerhulp	115	11%
Hulp bij (financiële) administratie	85	8%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een aanzienlijk deel van de respondenten momenteel weinig of niets voor anderen kan betekenen, vaak vanwege leeftijd, gezondheidsproblemen of omdat men zelf afhankelijk is van hulp. Sommigen geven aan dat zij hun energie nodig hebben voor hun eigen huishouden, partner of mantelzorgtaken. Ook wordt regelmatig genoemd dat men zich te oud voelt of lichamelijke beperkingen heeft waardoor actief bijdragen niet meer mogelijk is.

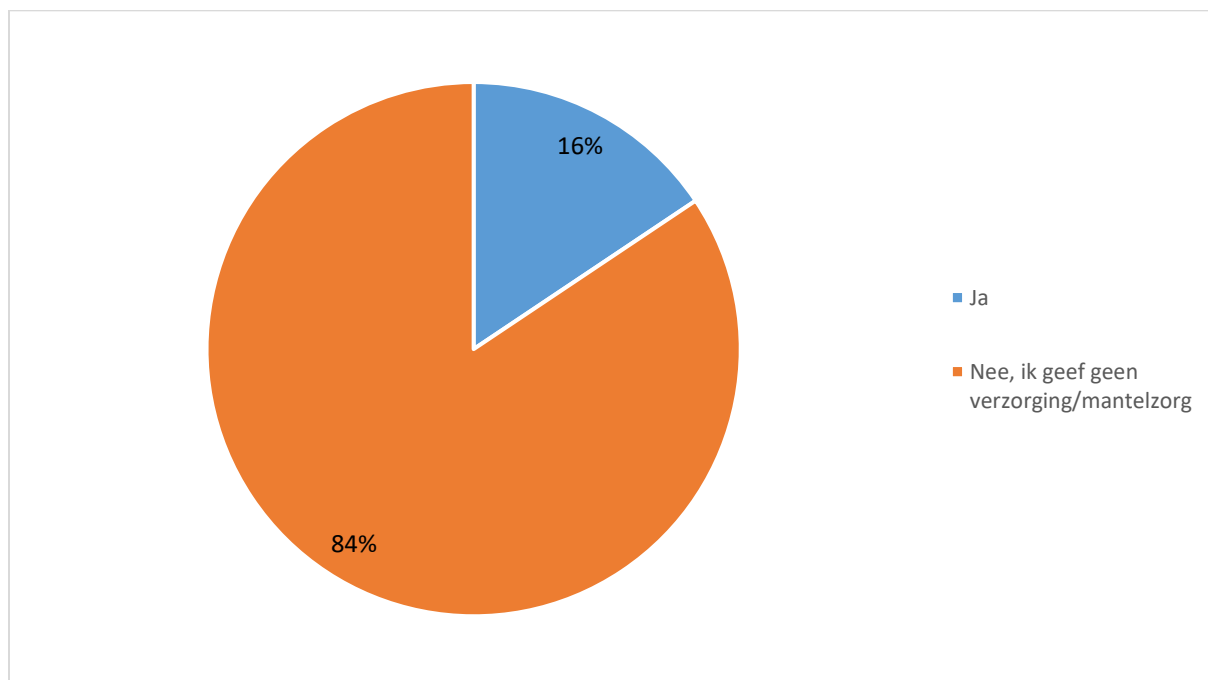
Tegelijkertijd is er een grote groep die zich juist actief inzet voor anderen. Veel respondenten doen vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld bij het dorpshuis, kerkelijke organisaties, WonenPlusWelzijn, de Zonnebloem, buurtbus, belbus, musea, verenigingen of culturele activiteiten. Anderen vervullen bestuursfuncties of helpen bij evenementen in het dorp.

Daarnaast bieden veel mensen informele burenhulp. Dit varieert van een praatje maken en een luisterend oor bieden tot boodschappen doen, vervoer naar huisarts of ziekenhuis, helpen bij ziekte, plantjes water geven tijdens vakantie, containers buiten zetten, sneeuwruimen of kleine klusjes uitvoeren. Sommigen geven aan altijd bereid te zijn om te helpen wanneer daarom gevraagd wordt.

Er zijn ook respondenten die aangeven dat zij al jarenlang mantelzorg hebben verleend en nu bewust een stap terug willen doen om zelf rust te nemen. Anderen combineren vrijwilligerswerk met mantelzorg voor partner of familie.

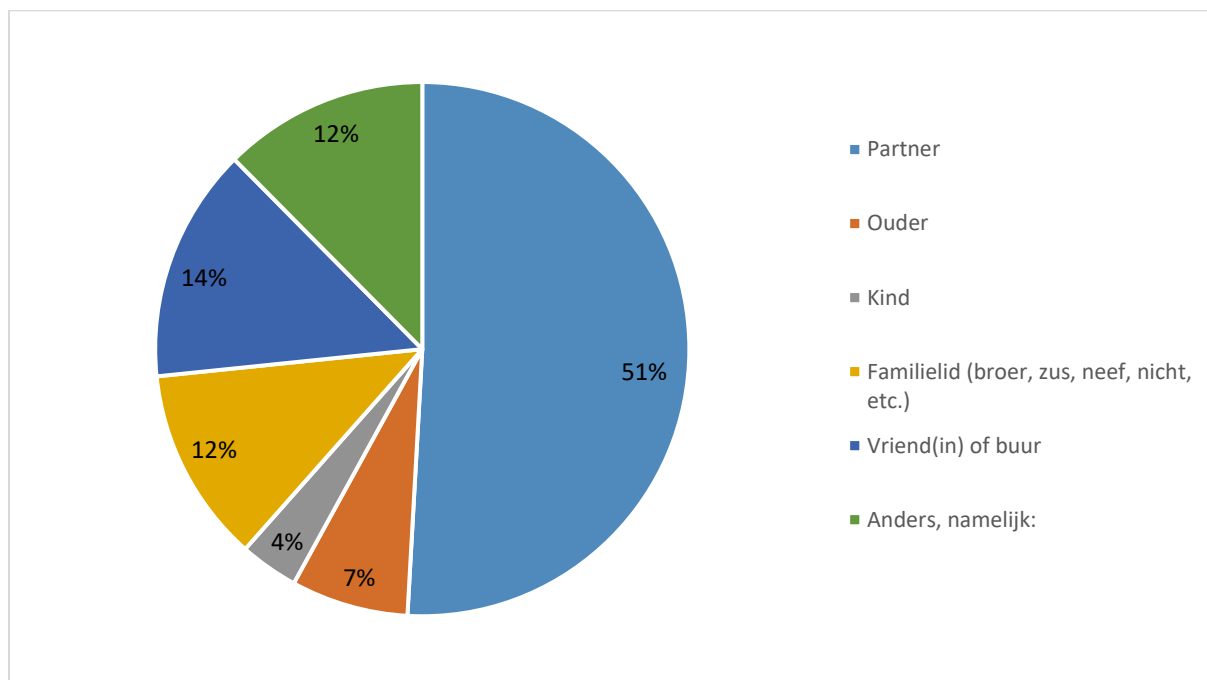
Samenvattend laat het beeld zien dat, ondanks een groep die door leeftijd of gezondheid beperkt is, veel senioren actief betrokken zijn bij hun buurt en gemeenschap. Zij dragen bij via vrijwilligerswerk, informele hulp, sociale betrokkenheid en praktische ondersteuning, zolang hun eigen situatie dat toelaat.

Geeft u momenteel verzorging/mantelzorg of heeft u deze de afgelopen 12 maanden gegeven?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	169	16%
Nee, ik geef geen verzorging/mantelzorg	913	84%

Wat is uw relatie tot de persoon waarvoor u zorgt?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Partner	86	51%
Ouder	12	7%
Kind	6	4%
Familielid (broer, zus, neef, nicht, etc.)	20	12%
Vriend(in) of buur	24	14%
Anders, namelijk:	21	12%

Anders, namelijk:

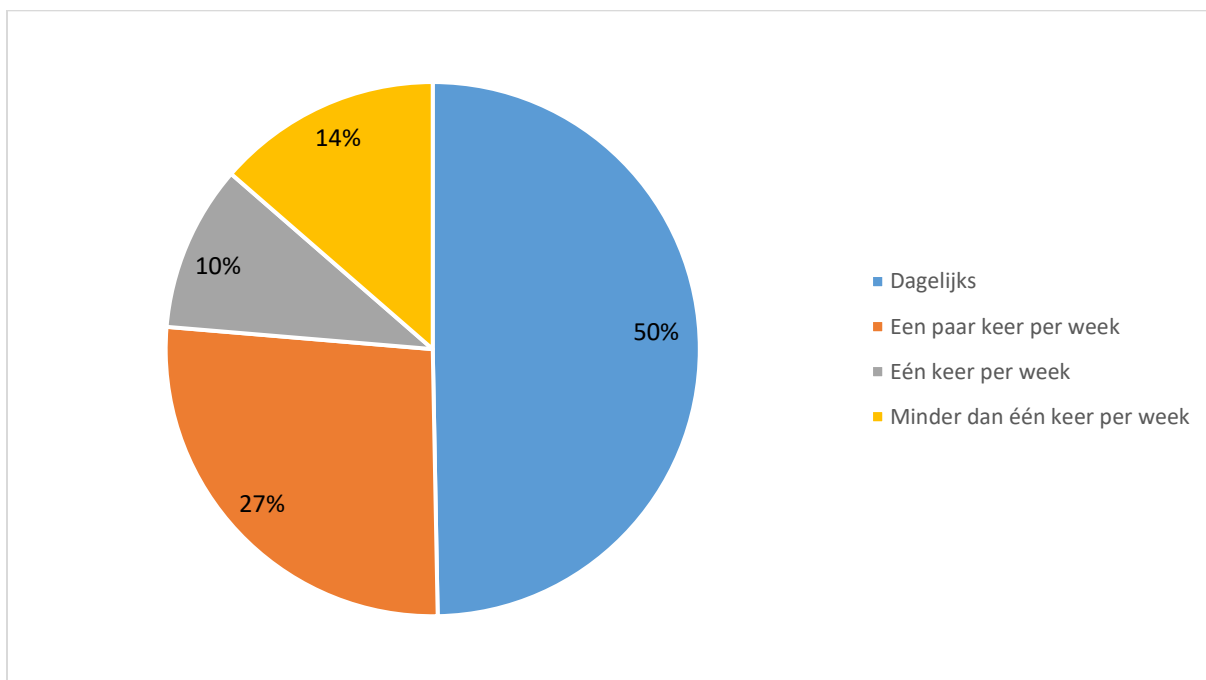
Uit de reacties blijkt dat mantelzorg in veel verschillende relaties plaatsvindt en zich niet beperkt tot één specifieke groep. In de meeste gevallen gaat het om zorg voor naaste familieleden, zoals partner, ouders, schoonouders, kinderen of kleinkinderen. Deze zorg varieert van tijdelijke ondersteuning tot langdurige en intensieve begeleiding.

Daarnaast wordt ook zorg verleend aan andere familieleden, zoals broers, zussen of stiefouders. In sommige situaties gaat het om mantelzorg voor kennissen, burens of inwoners van een woonvoorziening, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of maatschappelijke betrokkenheid.

Enkele respondenten geven aan dat zij in het verleden mantelzorg hebben verleend, bijvoorbeeld aan een partner of familielid dat inmiddels is overleden. Anderen noemen tijdelijke mantelzorgsituaties, bijvoorbeeld na ziekte of ziekenhuisopname.

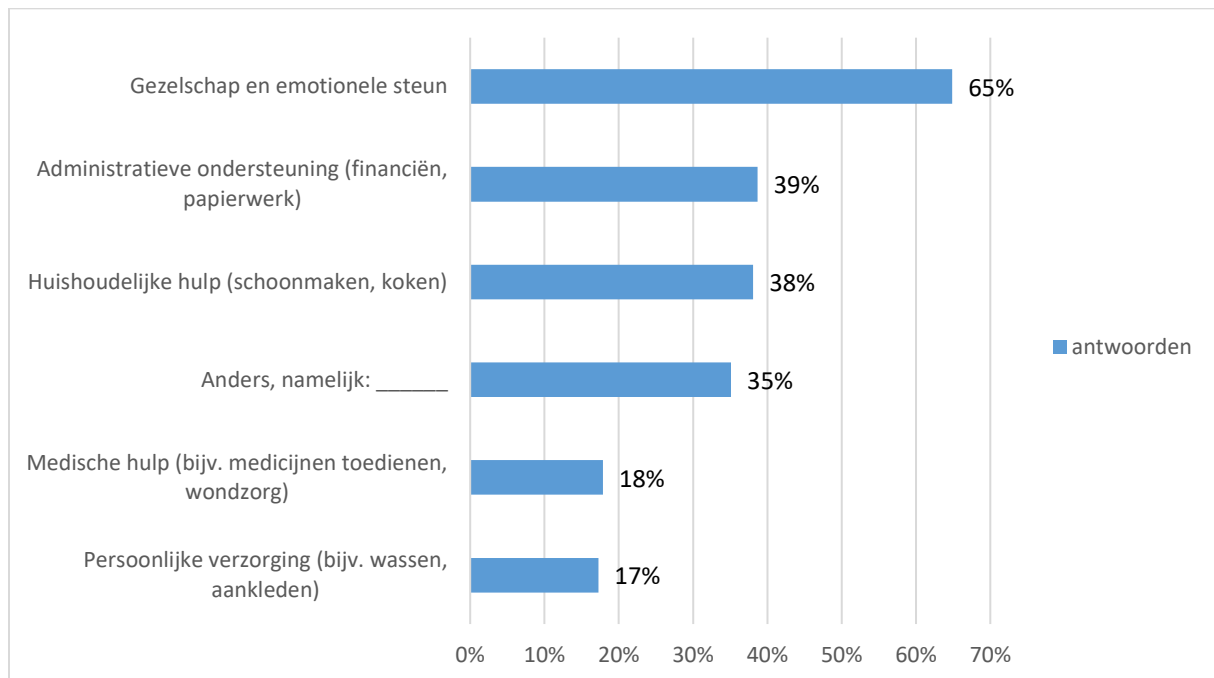
Samenvattend laat het beeld zien dat mantelzorg zich uitstrekt over een breed sociaal netwerk. Hoewel de meeste zorg wordt geboden aan directe familieleden, nemen ook burens, kennissen en vrijwilligers een rol op zich wanneer dat nodig is.

Hoe vaak verleent u mantelzorg?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Dagelijks	84	50%
Een paar keer per week	45	27%
Eén keer per week	17	10%
Minder dan één keer per week	23	14%

Welke vormen van ondersteuning biedt u als mantelzorger?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Gezelschap en emotionele steun	109	65%
Administratieve ondersteuning (financiën, papierwerk)	65	39%
Huishoudelijke hulp (schoonmaken, koken)	64	38%
Anders, namelijk: _____	59	35%
Medische hulp (bijv. medicijnen toedienen, wondzorg)	30	18%
Persoonlijke verzorging (bijv. wassen, aankleden)	29	17%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat mantelzorg uiteenlopende vormen aanneemt, afhankelijk van de situatie en de zorgbehoefte van degene voor wie wordt gezorgd. Een veelgenoemde vorm van ondersteuning is vervoer, bijvoorbeeld naar huisarts, ziekenhuis, tandarts, fysiotherapeut, kapper of dagbesteding. Ook het begeleiden bij afspraken en het aanwezig zijn bij zorgmomenten wordt regelmatig genoemd.

Daarnaast bieden mantelzorgers veel praktische ondersteuning in het dagelijks leven. Denk aan boodschappen doen, koken, wassen en strijken, schoonmaken, tuinonderhoud en kleine klussen in en om het huis. Ook het aantrekken of uittrekken van steunkousen, het klaarleggen van medicijnen en het helpen bij persoonlijke verzorging komen voor.

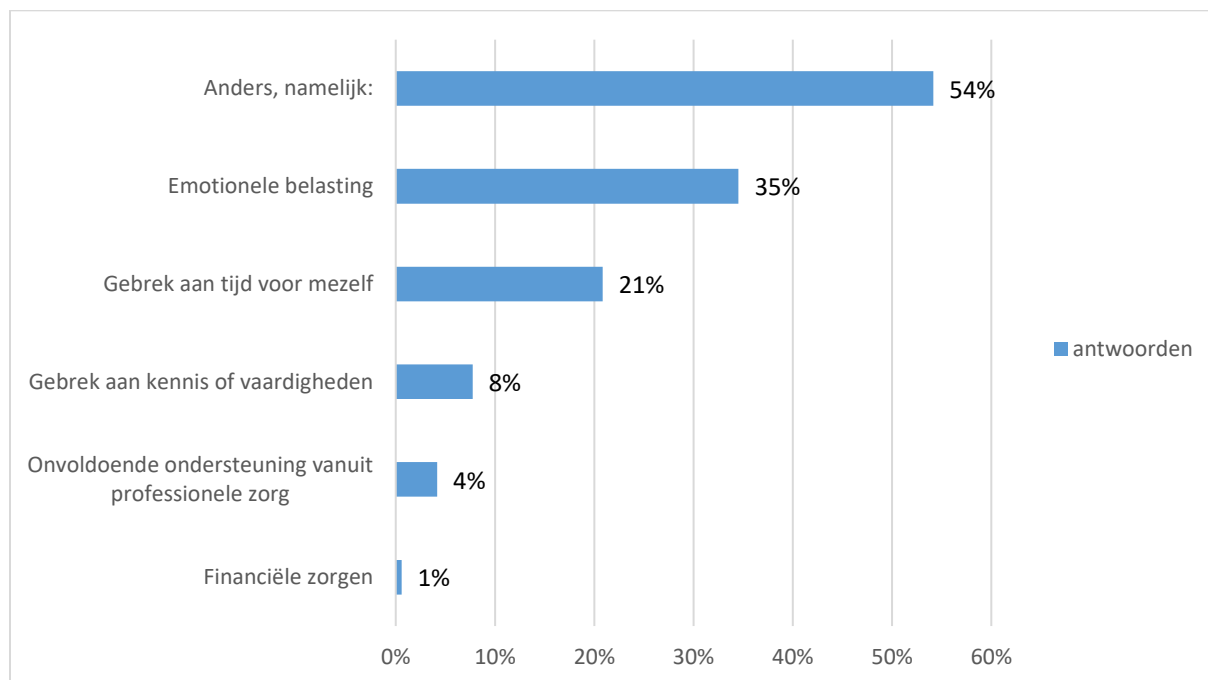
Een andere belangrijke taak is het organiseren en coördineren van zorg. Dit kan bestaan uit overleg met zorgverleners, het regelen van administratie of het ondersteunen bij digitale zaken. In sommige gevallen gaat het om het aanbrengen van structuur in het dagritme, het herinneren aan afspraken of het begeleiden bij cognitieve achteruitgang.

Sommige mantelzorgsituaties zijn tijdelijk, bijvoorbeeld na een operatie of bij een kortdurende ziekteperiode. In andere gevallen betreft het langdurige zorg, bijvoorbeeld bij chronische aandoeningen zoals MS of dementie. Ook wordt genoemd dat men “alles doet wat zich voordoet”, wat aangeeft hoe breed en intensief mantelzorg kan zijn.

Enkele respondenten geven aan dat de mantelzorg inmiddels is beëindigd, bijvoorbeeld omdat de partner is opgenomen in een verzorgingshuis of is overleden. Anderen ontvangen zelf ook zorg, waardoor kinderen of andere familieleden een aanvullende rol vervullen.

Samenvattend blijkt dat mantelzorg vooral bestaat uit vervoer, huishoudelijke ondersteuning, persoonlijke verzorging, praktische hulp en emotionele aanwezigheid. De invulling verschilt per situatie, maar kenmerkt zich door betrokkenheid en het streven om zo lang mogelijk samen en zelfstandig te blijven wonen.

Wat zijn de grootste uitdagingen die u ervaart als mantelzorger?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk:	91	54%
Emotionele belasting	58	35%
Gebrek aan tijd voor mezelf	35	21%
Gebrek aan kennis of vaardigheden	13	8%
Onvoldoende ondersteuning vanuit professionele zorg	7	4%
Financiële zorgen	1	1%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel mantelzorgers de zorg als vanzelfsprekend ervaren en niet altijd als een grote uitdaging beschouwen. Regelmatig wordt aangegeven dat er weinig of geen problemen worden ervaren en dat men de zorg “gewoon doet”, bijvoorbeeld omdat partners voor elkaar zorgen of omdat het inmiddels onderdeel van het dagelijks leven is geworden.

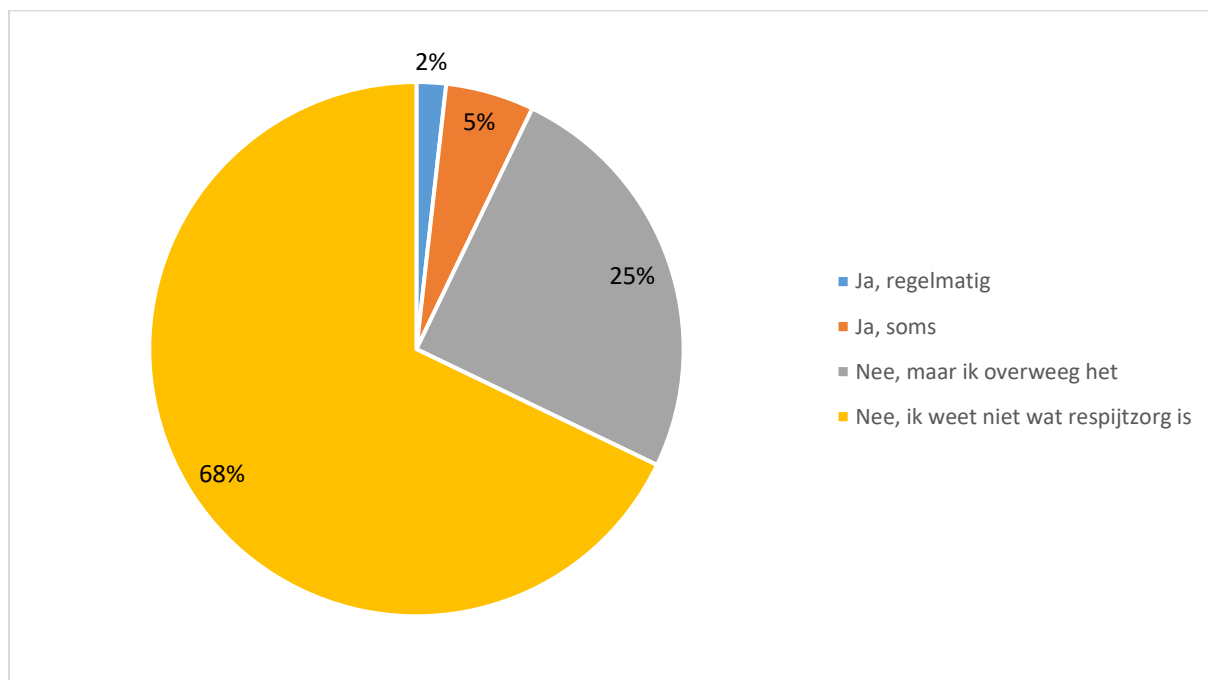
Tegelijkertijd worden er wel verschillende aandachtspunten genoemd. Zo kan mantelzorg fysiek zwaar zijn, zeker wanneer zowel de mantelzorger als degene die zorg ontvangt op leeftijd is. Ook wordt genoemd dat het moeilijk kan zijn om de zorg tijdelijk los te laten, bijvoorbeeld omdat men een partner niet alleen durft te laten. Daarnaast kost mantelzorg tijd, waardoor er minder ruimte overblijft voor zichzelf of andere activiteiten.

In enkele reacties komt naar voren dat het organiseren van zorg en het omgaan met regelgeving en voorzieningen als ingewikkeld kan worden ervaren. Ook afstand tot degene voor wie men zorgt of langdurige zorgtaken kunnen een belasting vormen.

Er zijn ook situaties waarin mantelzorg inmiddels is beëindigd, bijvoorbeeld na het overlijden van een partner of familielid, waardoor de vraag niet meer van toepassing is.

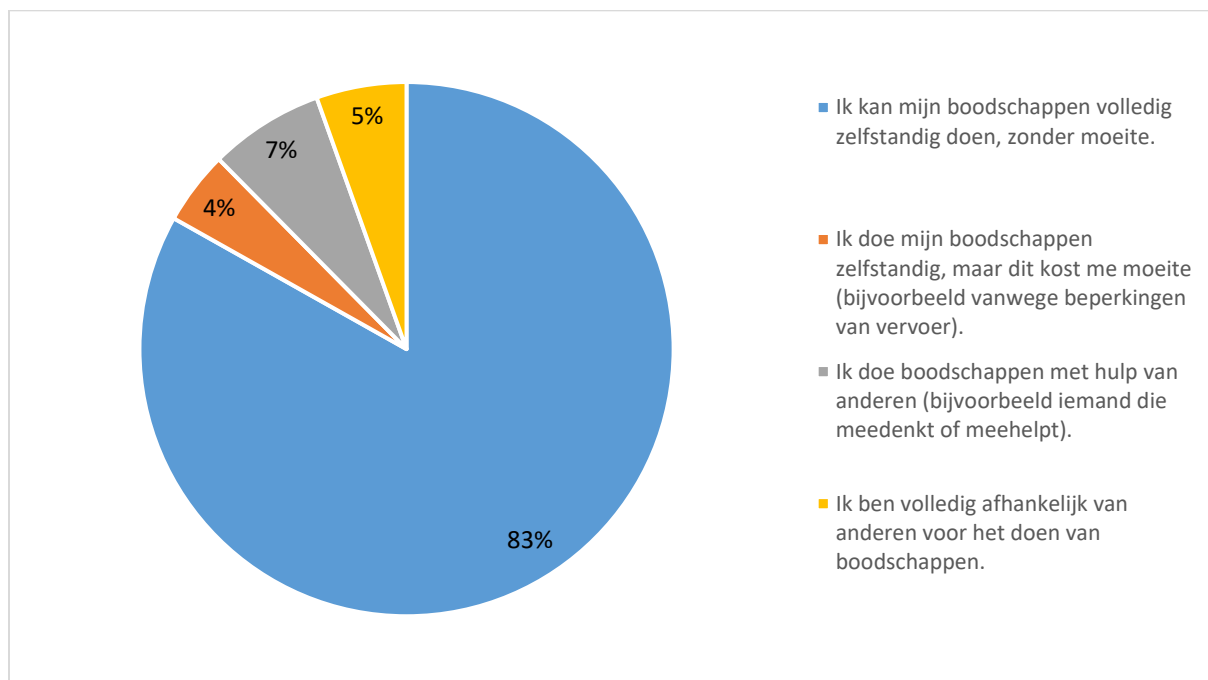
Samenvattend laat het beeld zien dat mantelzorg vaak als vanzelfsprekend en waardevol wordt ervaren, maar dat het tegelijkertijd fysiek, praktisch en emotioneel belastend kan zijn, vooral wanneer de zorg langdurig is of intensief wordt.

Maakt u gebruik van respijtzorg (is tijdelijke vervanging van mantelzorg)?



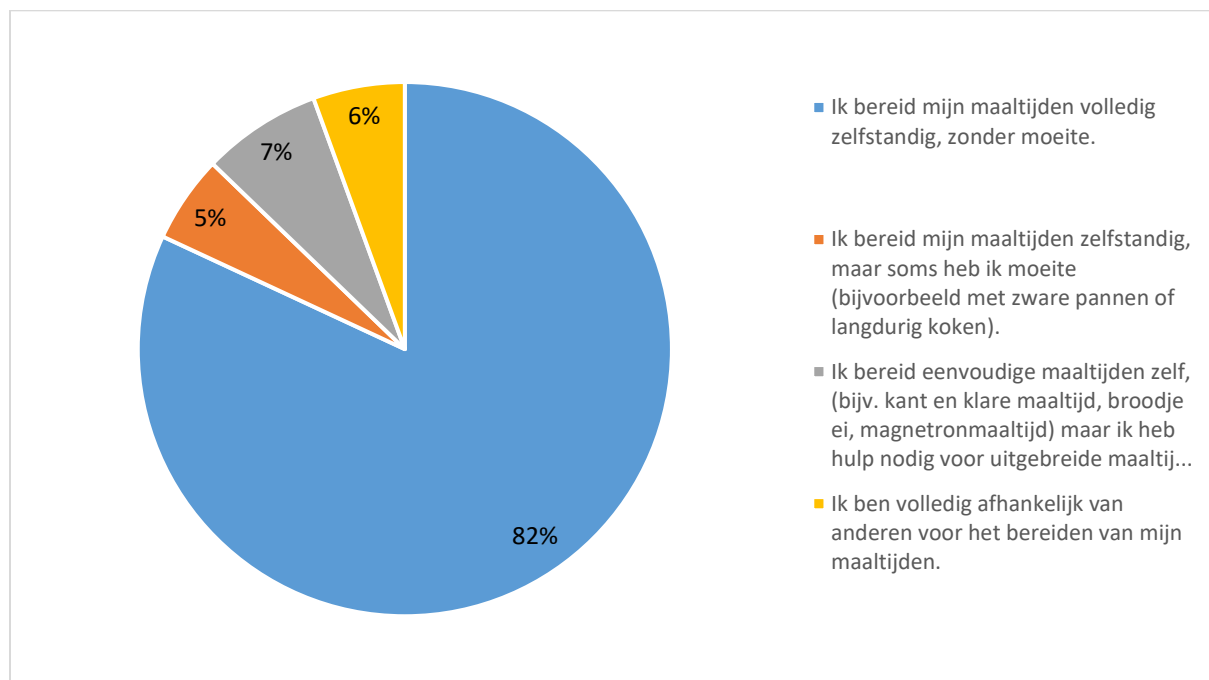
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, regelmatig	3	2%
Ja, soms	9	5%
Nee, maar ik overweeg het	42	25%
Nee, ik weet niet wat respijtzorg is	114	68%

Hoe zelfstandig voelt u zich in het doen van boodschappen?



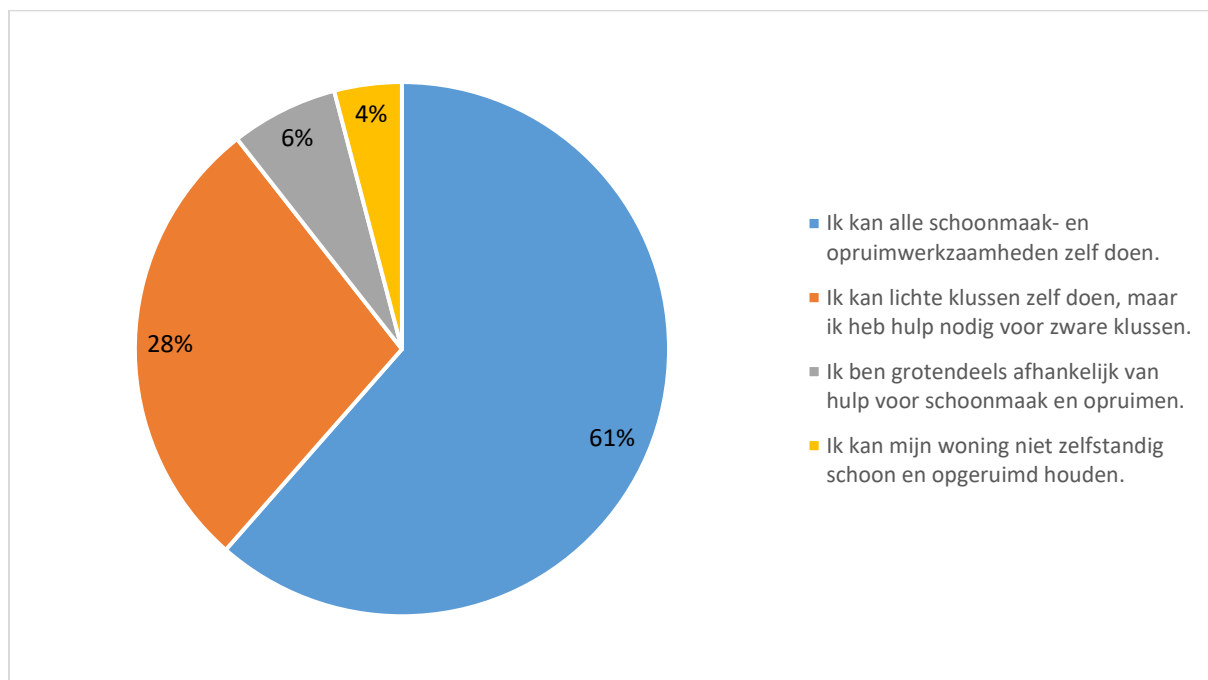
Antwoordoptie	absoluut in %	
Ik kan mijn boodschappen volledig zelfstandig doen, zonder moeite.	898	83%
Ik doe mijn boodschappen zelfstandig, maar dit kost me moeite (bijvoorbeeld vanwege beperkingen van vervoer).	48	4%
Ik doe boodschappen met hulp van anderen (bijvoorbeeld iemand die meedenkt of meehelpt).	75	7%
Ik ben volledig afhankelijk van anderen voor het doen van boodschappen.	59	5%

Hoe zelfstandig bent u in het bereiden van maaltijden?



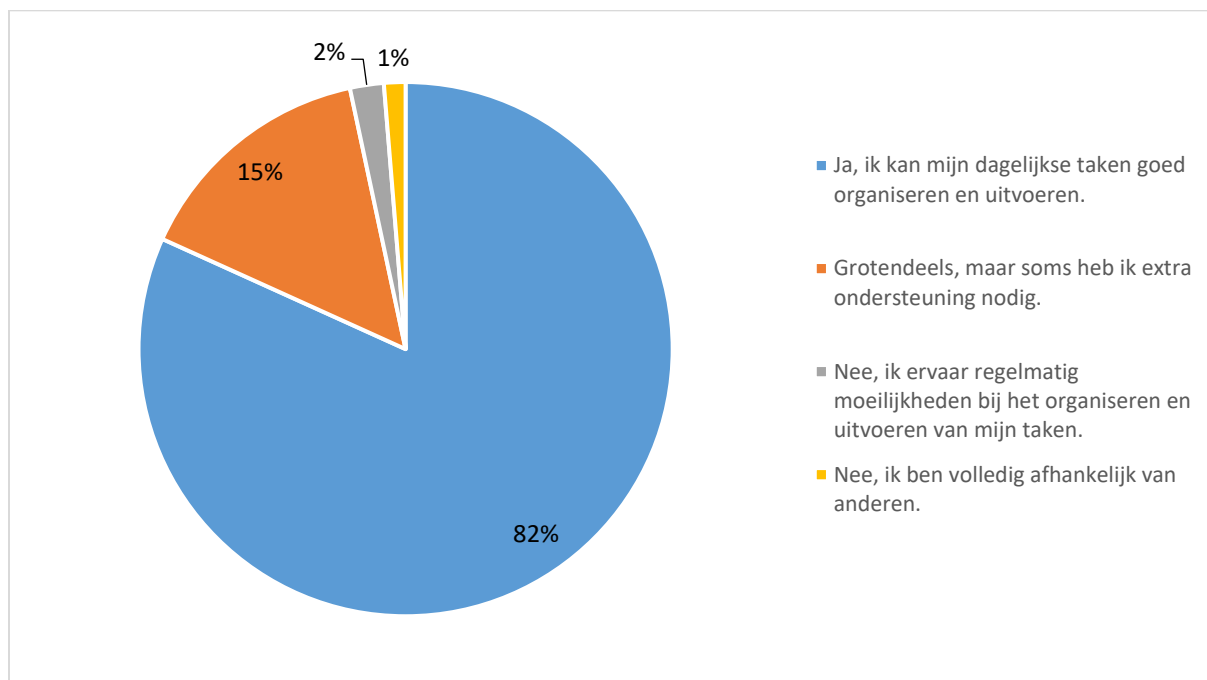
Antwoordoptie	absoluut in %	
Ik bereid mijn maaltijden volledig zelfstandig, zonder moeite.	884	82%
Ik bereid mijn maaltijden zelfstandig, maar soms heb ik moeite (bijvoorbeeld met zware pannen of langdurig koken).	57	5%
Ik bereid eenvoudige maaltijden zelf, (bijv. kant en klare maaltijd, broodje ei, magnetronmaaltijd) maar ik heb hulp nodig voor uitgebreide maaltijden.	78	7%
Ik ben volledig afhankelijk van anderen voor het bereiden van mijn maaltijden.	60	6%

Hoe goed kunt u zelfstandig uw huis schoon en opgeruimd houden?



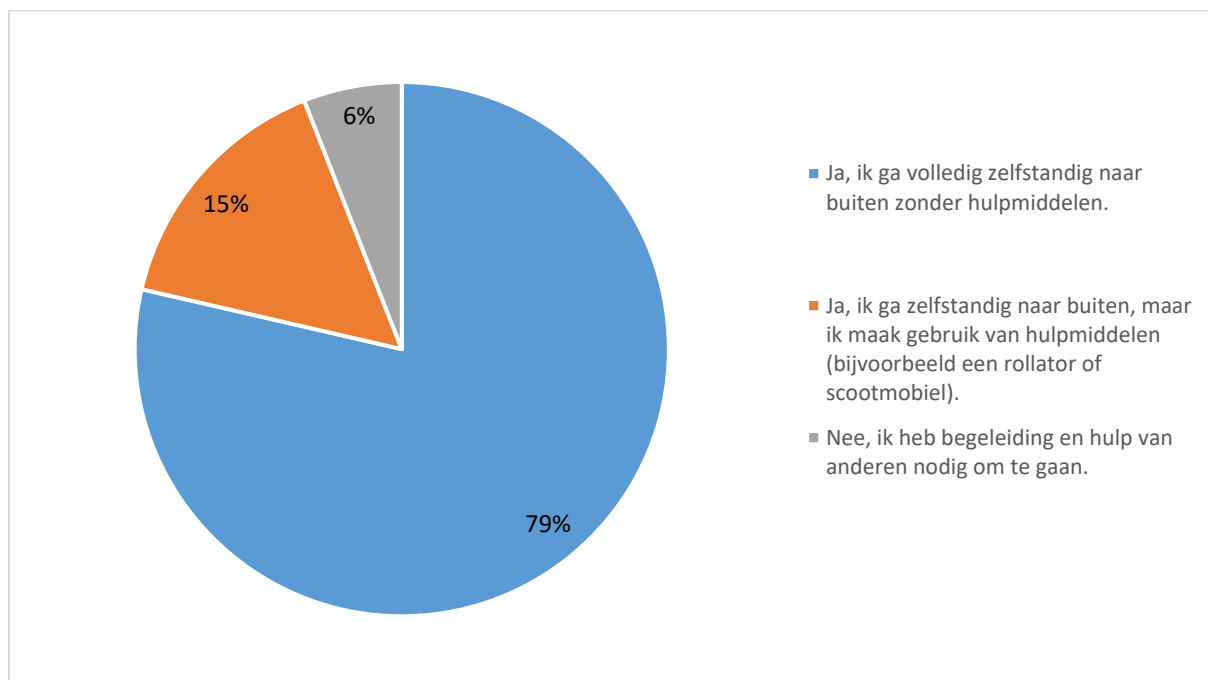
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ik kan alle schoonmaak- en opruimwerkzaamheden zelf doen.	662	61%
Ik kan lichte klussen zelf doen, maar ik heb hulp nodig voor zware klussen.	301	28%
Ik ben grotendeels afhankelijk van hulp voor schoonmaak en opruimen.	70	6%
Ik kan mijn woning niet zelfstandig schoon en opgeruimd houden.	44	4%

Heeft u het gevoel dat u voldoende controle heeft over uw dagelijkse taken?



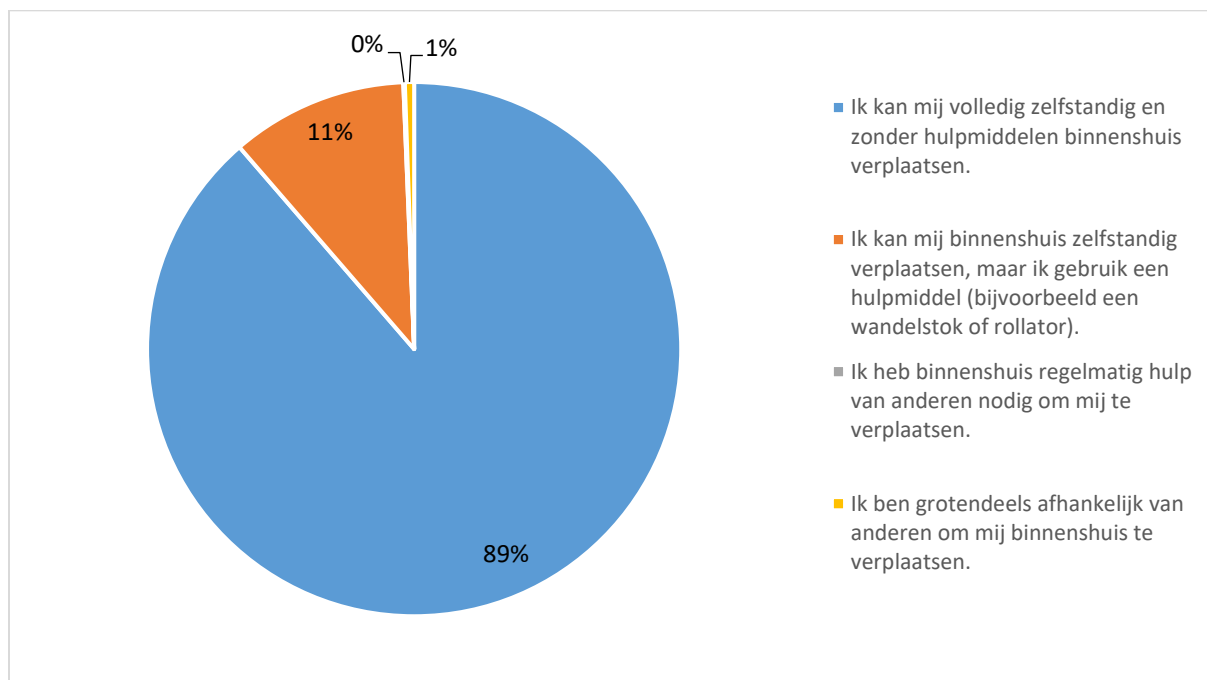
Antwoordoptie	absoluut in %	
Ja, ik kan mijn dagelijkse taken goed organiseren en uitvoeren.	879	82%
Grotendeels, maar soms heb ik extra ondersteuning nodig.	160	15%
Nee, ik ervaar regelmatig moeilijkheden bij het organiseren en uitvoeren van mijn taken.	22	2%
Nee, ik ben volledig afhankelijk van anderen.	14	1%

Bent u in staat om zelfstandig uit te gaan?



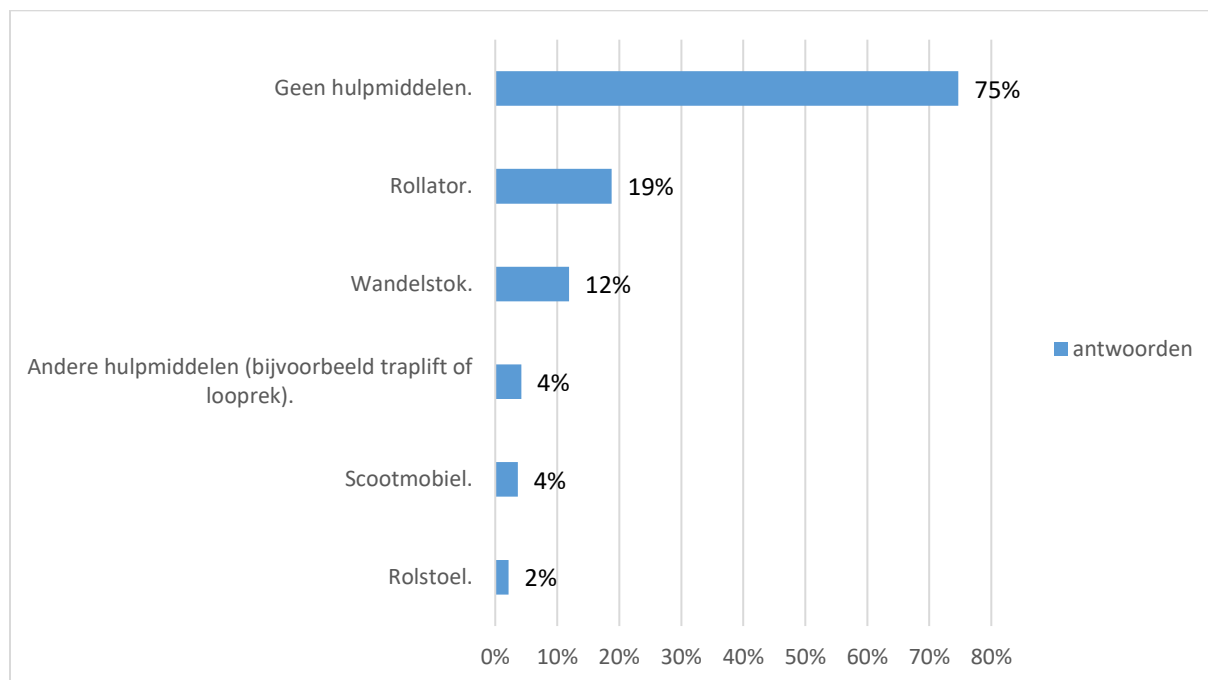
Antwoordoptie	absoluut in %	
Ja, ik ga volledig zelfstandig naar buiten zonder hulpmiddelen.	845	79%
Ja, ik ga zelfstandig naar buiten, maar ik maak gebruik van hulpmiddelen (bijvoorbeeld een rollator of scootmobiel).	166	15%
Nee, ik heb begeleiding en hulp van anderen nodig om te gaan.	64	6%

Hoe ervaart u uw mobiliteit binnenshuis?



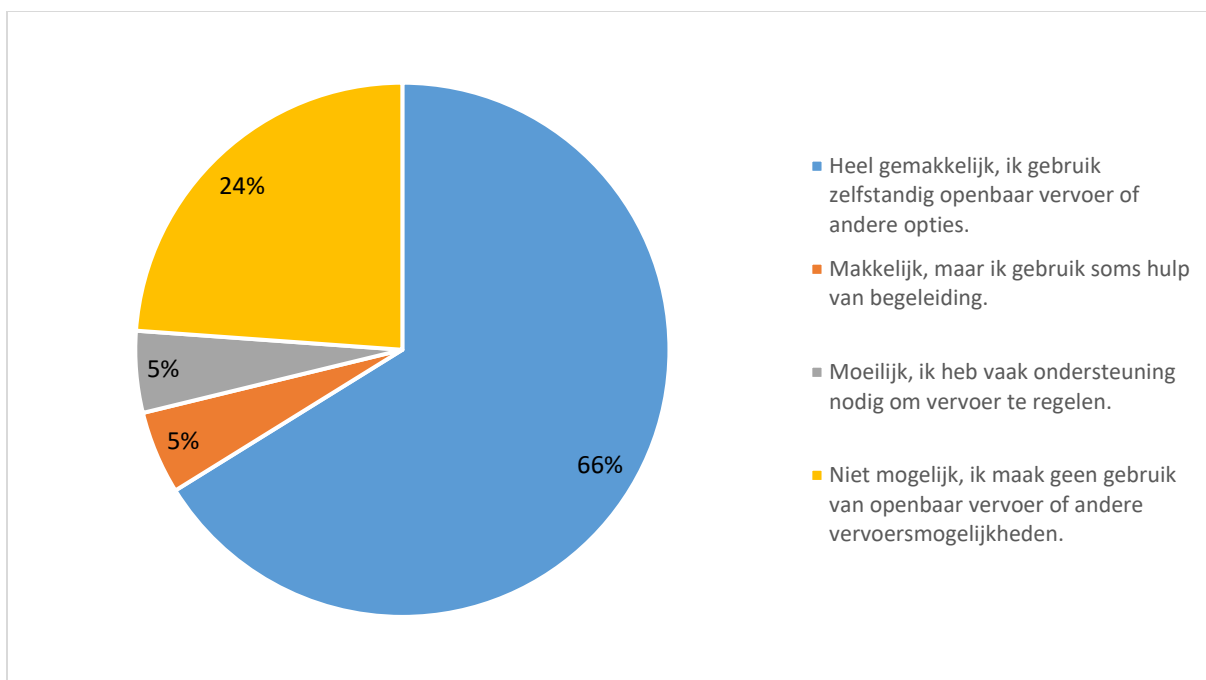
Antwoordoptie	absoluut in %	
Ik kan mij volledig zelfstandig en zonder hulpmiddelen binnenshuis verplaatsen.	953	89%
Ik kan mij binnenshuis zelfstandig verplaatsen, maar ik gebruik een hulpmiddel (bijvoorbeeld een wandelstok of rollator).	115	11%
Ik heb binnenshuis regelmatig hulp van anderen nodig om mij te verplaatsen.	1	0%
Ik ben grotendeels afhankelijk van anderen om mij binnenshuis te verplaatsen.	6	1%

Welke hulpmiddelen gebruikt u om uw mobiliteit te ondersteunen?



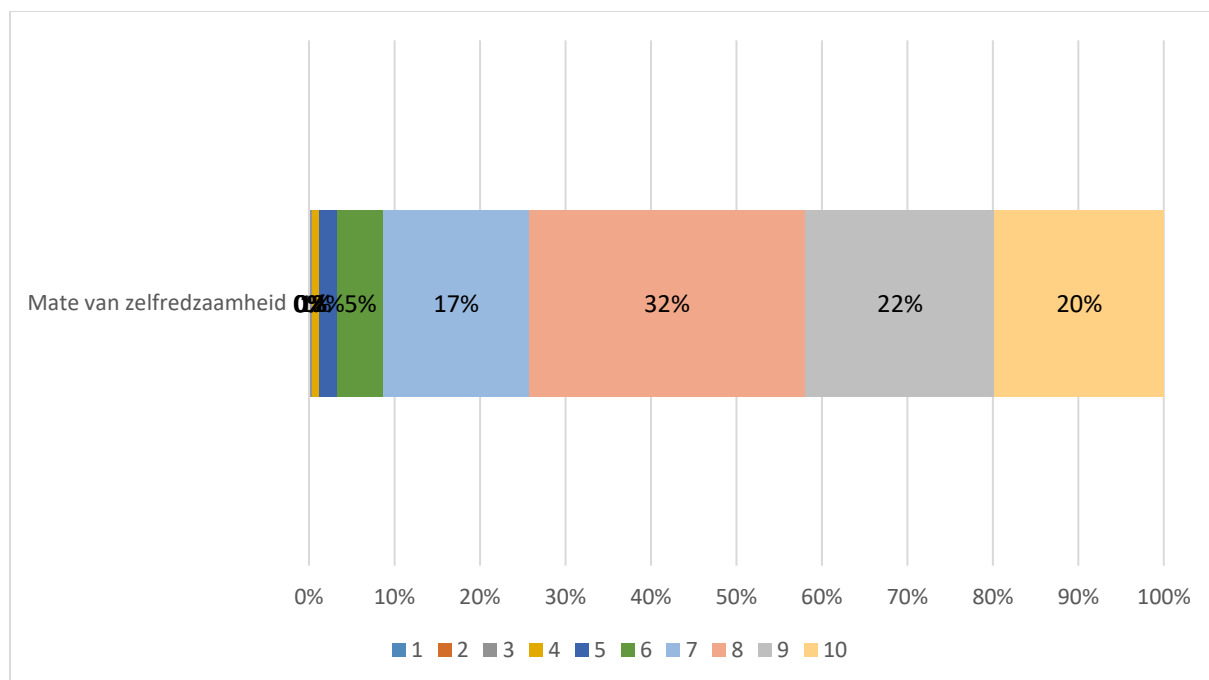
Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen hulpmiddelen.	803	75%
Rollator.	202	19%
Wandelstok.	128	12%
Andere hulpmiddelen (bijvoorbeeld traplift of looprek).	45	4%
Scootmobiel.	39	4%
Rolstoel.	23	2%

Hoe gemakkelijk is het voor u om toegang te krijgen tot het openbaar vervoer of andere vervoersmogelijkheden?



Antwoordoptie	absoluut in %	
Heel gemakkelijk, ik gebruik zelfstandig openbaar vervoer of andere opties.	710	66%
Makkelijk, maar ik gebruik soms hulp van begeleiding.	54	5%
Moeilijk, ik heb vaak ondersteuning nodig om vervoer te regelen.	53	5%
Niet mogelijk, ik maak geen gebruik van openbaar vervoer of andere vervoersmogelijkheden.	256	24%

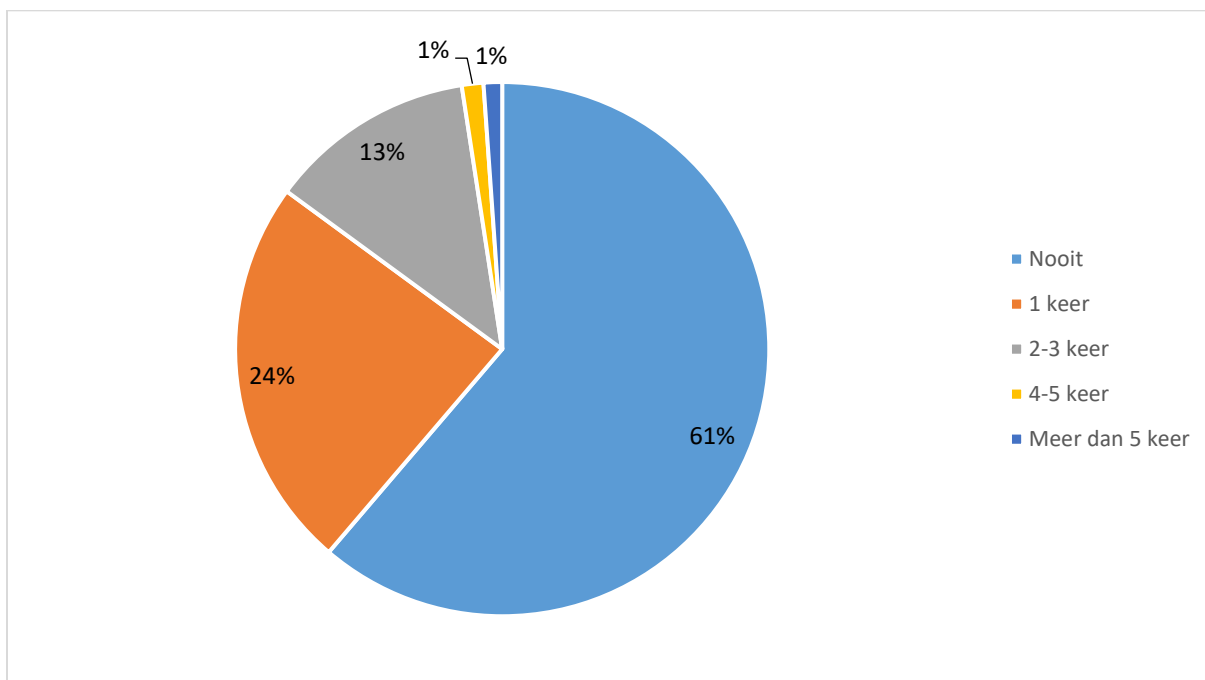
Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen zelfredzaamheid, wat zou dit cijfer dan zijn?



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
Antwoorde	absol	in	absol	in	absol	in	absol	in	absol	in											
ptie	uut	%	uut	%	uut	%	uut	%	uut	%											
Mate van zelfredzaamheid	1	0	1	0	2	0	9	1	23	2	58	5	182	17	347	32	238	22	212	20	
		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%	

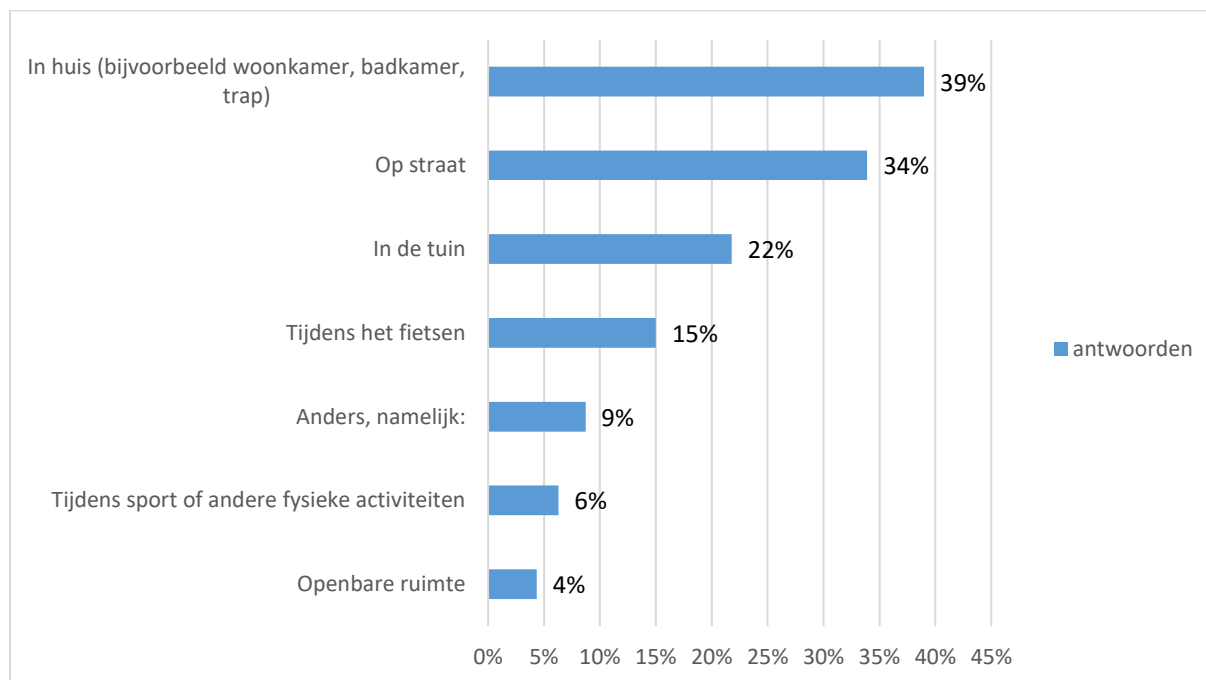
	Gemiddelde	Aantal	Niet toepasbaar	Missende
Mate van zelfredzaamheid	8,2	1073	0	89

Hoe vaak bent u in het afgelopen jaar gevallen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Nooit	656	61%
1 keer	255	24%
2-3 keer	134	13%
4-5 keer	14	1%
Meer dan 5 keer	12	1%

Waar bent u het meest gevallen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
In huis (bijvoorbeeld woonkamer, badkamer, trap)	161	39%
Op straat	140	34%
In de tuin	90	22%
Tijdens het fietsen	62	15%
Anders, namelijk:	36	9%
Tijdens sport of andere fysieke activiteiten	26	6%
Openbare ruimte	18	4%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat de meeste valincidenten binnenshuis plaatsvinden. Ongeveer 39% van de respondenten geeft aan het meest gevallen te zijn in huis, bijvoorbeeld in de woonkamer, badkamer of op de trap. Daarmee vormt de eigen woning de belangrijkste locatie waar valpartijen voorkomen.

Op straat wordt eveneens vaak genoemd: 34% van de respondenten is daar het meest gevallen. Dit wijst op risico's in de directe woonomgeving, zoals ongelijke stoeptegels, rijplaten op het trottoir of slecht onderhouden bestrating.

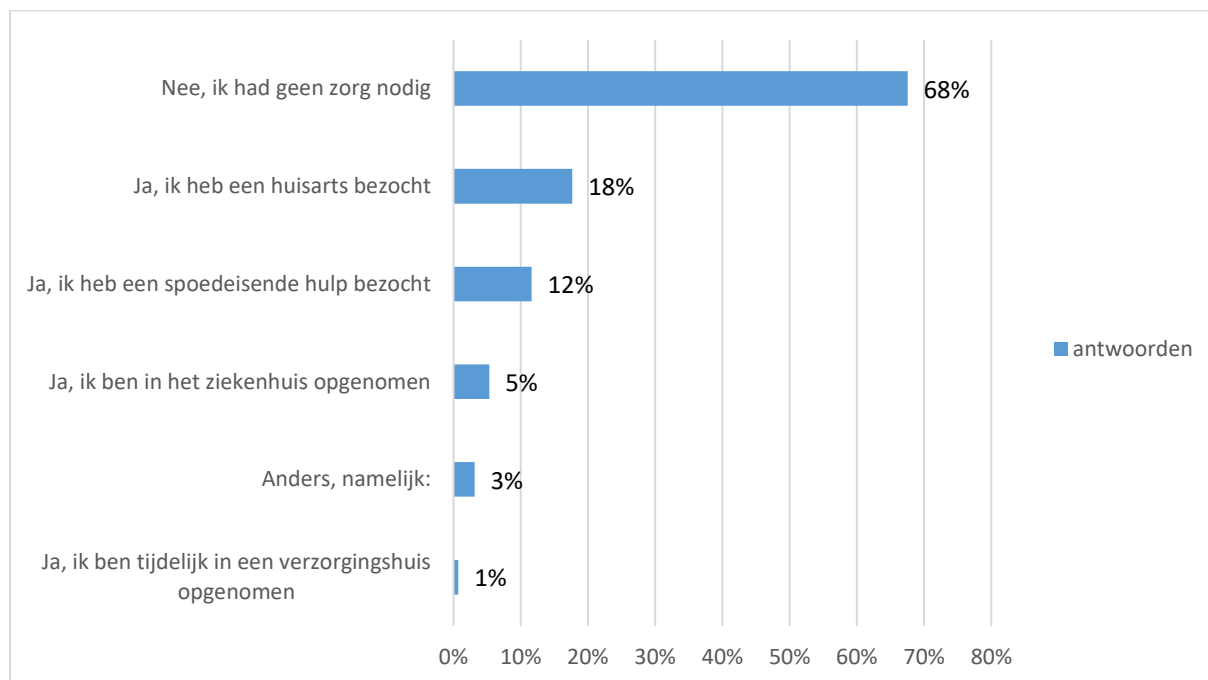
Daarnaast valt 22% het meest in de tuin. Tuinwerkzaamheden, grasvelden en oneffenheden kunnen hierbij een rol spelen. Ook tijdens het fietsen komt vallen relatief vaak voor (15%), bijvoorbeeld bij het afstappen, remmen of in stilstand het evenwicht verliezen.

Een kleinere groep noemt andere situaties (9%), zoals in een winkel, supermarkt, garage, kelderkast of schuurtje. Ook worden wandelingen (in binnen- en buitenland), sportactiviteiten (6%), werkzaamheden, een zwembad of vakantieomstandigheden genoemd. In enkele gevallen speelden specifieke omstandigheden een rol, zoals slechte verlichting, struikelen over snoeren of takken, het gebruik van een rollator op oneffen terrein, of verminderd gevoel in de voeten.

Tot slot wordt de openbare ruimte (4%) apart genoemd als locatie van een valincident.

Samenvattend laat het beeld zien dat de meeste valpartijen plaatsvinden in en rond de eigen woning, gevolgd door de straat en de tuin. Oneffenheden, verminderde mobiliteit, slechte verlichting en onverwachte obstakels spelen daarbij regelmatig een rol.

Heeft u door een val medische zorg nodig gehad?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Nee, ik had geen zorg nodig	279	68%
Ja, ik heb een huisarts bezocht	73	18%
Ja, ik heb een spoedeisende hulp bezocht	48	12%
Ja, ik ben in het ziekenhuis opgenomen	22	5%
Anders, namelijk:	13	3%
Ja, ik ben tijdelijk in een verzorgingshuis opgenomen	3	1%

Anders, namelijk:

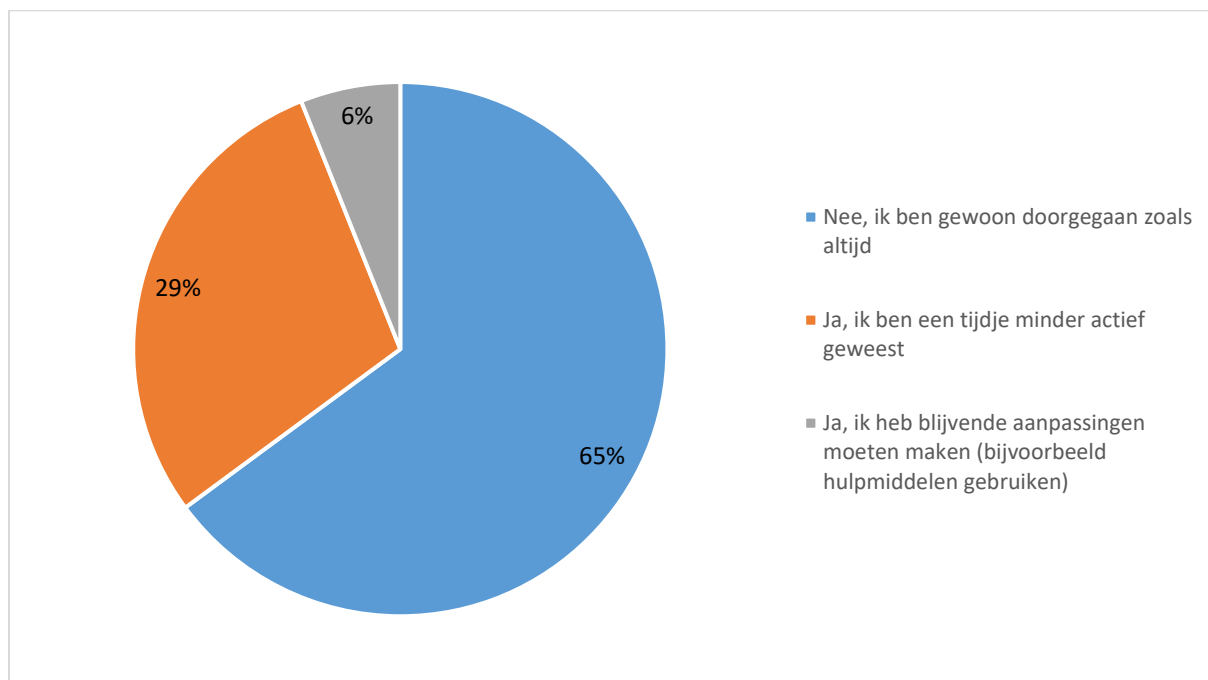
Uit de reacties blijkt dat het merendeel van de respondenten na een val geen medische zorg nodig heeft gehad. Ongeveer 68% geeft aan geen zorg te hebben hoeven inschakelen.

Een kleinere groep heeft wel medische hulp gezocht. Zo heeft 18% een huisarts bezocht naar aanleiding van een val. Daarnaast is 12% naar de spoedeisende hulp gegaan en is 5% opgenomen in het ziekenhuis. Een zeer klein deel (1%) is tijdelijk opgenomen geweest in een verzorgingshuis.

In de categorie “anders” worden verschillende vormen van zorg genoemd. Enkele respondenten zijn behandeld op de gipspoli of hebben fysiotherapie gevolgd. Ook wordt revalidatie genoemd, bijvoorbeeld een verblijf van enkele maanden in een revalidatiecentrum. In andere gevallen werd hulp ingeschakeld via een alarmeringssysteem of werd ondersteuning geboden door burens om overeind te helpen. Soms werd er geen formele zorg gevraagd, ondanks letsel.

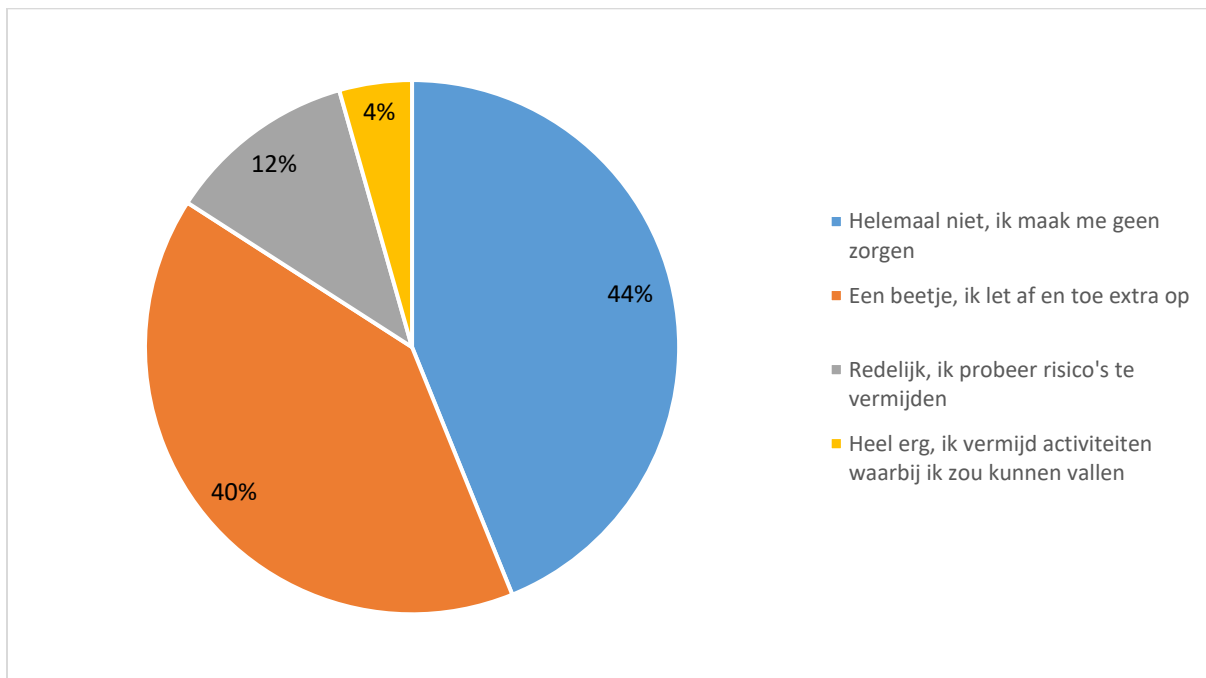
Samenvattend laat het beeld zien dat de meeste valpartijen niet leiden tot medische behandeling, maar dat een aanzienlijke minderheid wel huisartsenzorg, spoedeisende hulp of zelfs ziekenhuisopname nodig heeft gehad. Daarnaast komt nabehandeling, zoals fysiotherapie of revalidatie, regelmatig voor.

Heeft u door een val uw dagelijkse activiteiten moeten aanpassen?



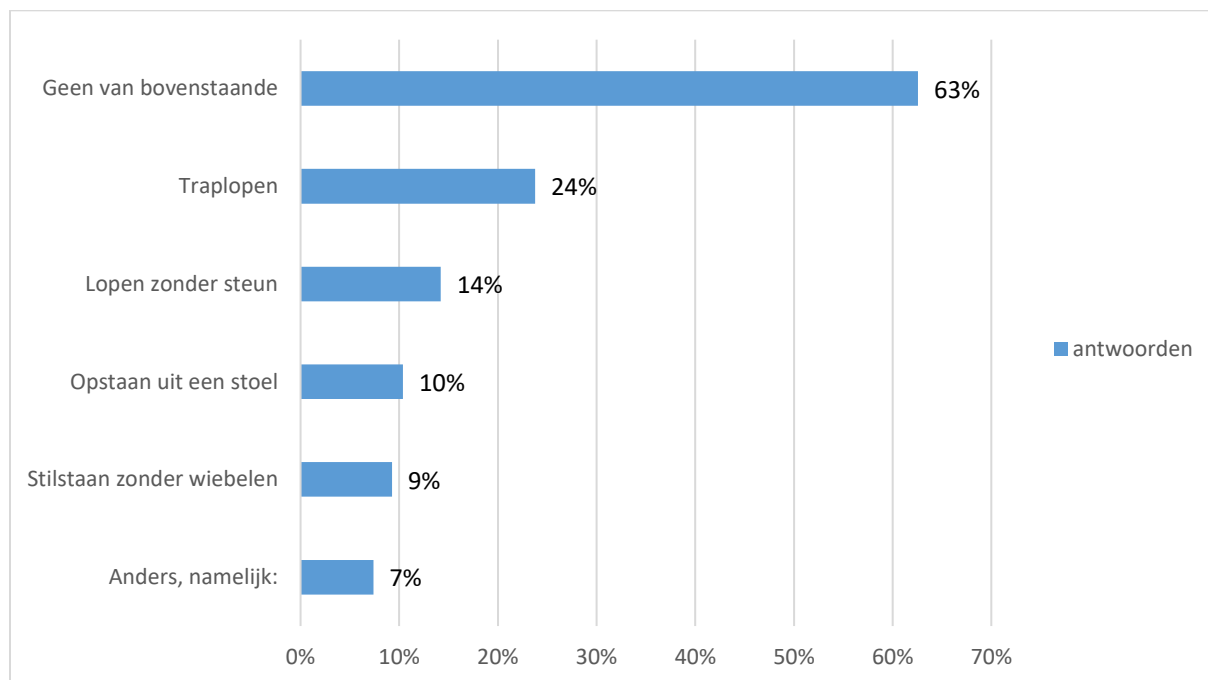
Antwoordoptie	absoluut in %	
Nee, ik ben gewoon doorgedaan zoals altijd	268	65%
Ja, ik ben een tijdje minder actief geweest	120	29%
Ja, ik heb blijvende aanpassingen moeten maken (bijvoorbeeld hulpmiddelen gebruiken)	25	6%

Bent u bang om te vallen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Helemaal niet, ik maak me geen zorgen	469	44%
Een beetje, ik let af en toe extra op	430	40%
Redelijk, ik probeer risico's te vermijden	123	12%
Heel erg, ik vermijd activiteiten waarbij ik zou kunnen vallen	47	4%

Heeft u moeite met een van de volgende activiteiten?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen van bovenstaande	669	63%
Traplopen	254	24%
Lopen zonder steun	152	14%
Opstaan uit een stoel	111	10%
Stilstaan zonder wiebelen	99	9%
Anders, namelijk:	79	7%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten nog redelijk zelfstandig functioneert, al wordt vaak aangegeven dat activiteiten langzamer gaan dan voorheen en dat de belastbaarheid afneemt met de leeftijd. Veel mensen ervaren lichte tot matige beperkingen, zonder dat dit direct leidt tot volledige afhankelijkheid.

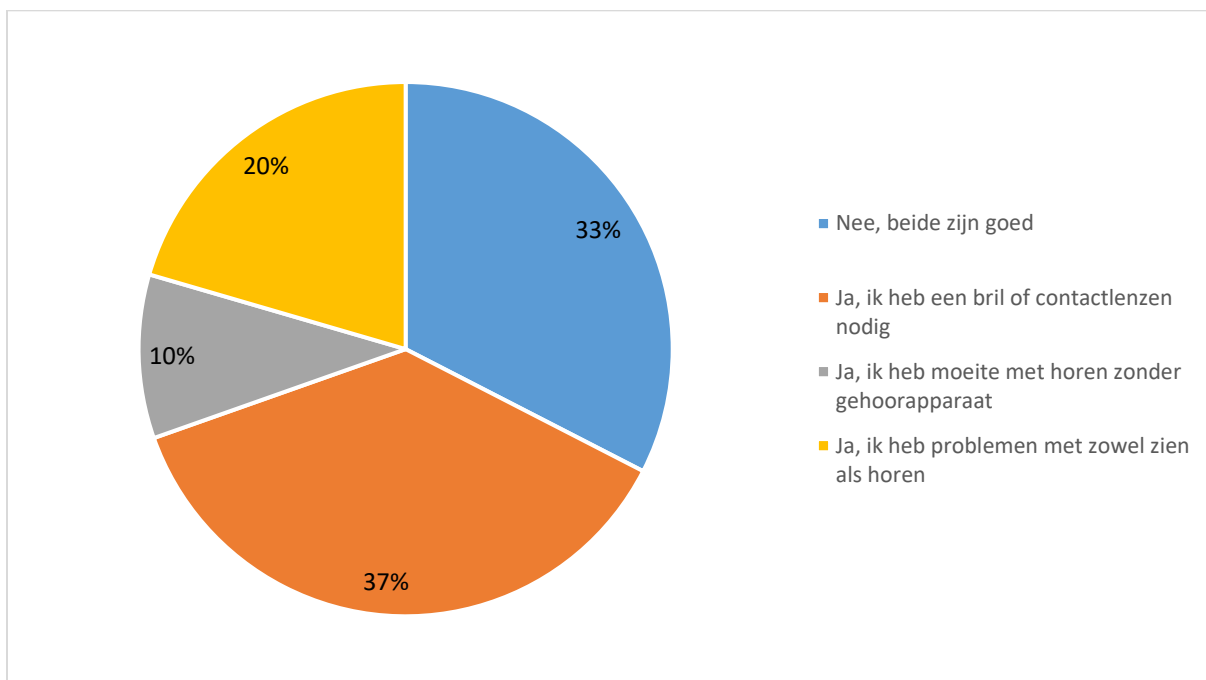
De meest genoemde moeilijkheden hebben te maken met mobiliteit. Zo wordt regelmatig genoemd dat lopen, traplopen, lang staan, bukken of opstaan zwaarder wordt. Sommigen maken gebruik van hulpmiddelen zoals een rollator, traplift of stok. Ook worden evenwichtsproblemen, duizeligheid en verminderde motoriek genoemd.

Daarnaast spelen lichamelijke klachten een belangrijke rol, zoals artrose, rugklachten, hernia's, knie- en heupproblemen, spierzwakte of restklachten na een val. Bij een aantal respondenten beïnvloeden deze klachten het dagelijks functioneren, bijvoorbeeld bij schoonmaken, wandelen of huishoudelijke taken. Ook verminderd zicht, kortademigheid en vocht in de benen worden genoemd als factoren die activiteiten bemoeilijken.

Er zijn ook respondenten die momenteel geen noemenswaardige problemen ervaren of aangeven alles nog zelfstandig te kunnen doen, zij het soms in een rustiger tempo. Anderen bevinden zich in een revalidatieproces of volgen fysiotherapie om hun mobiliteit te verbeteren.

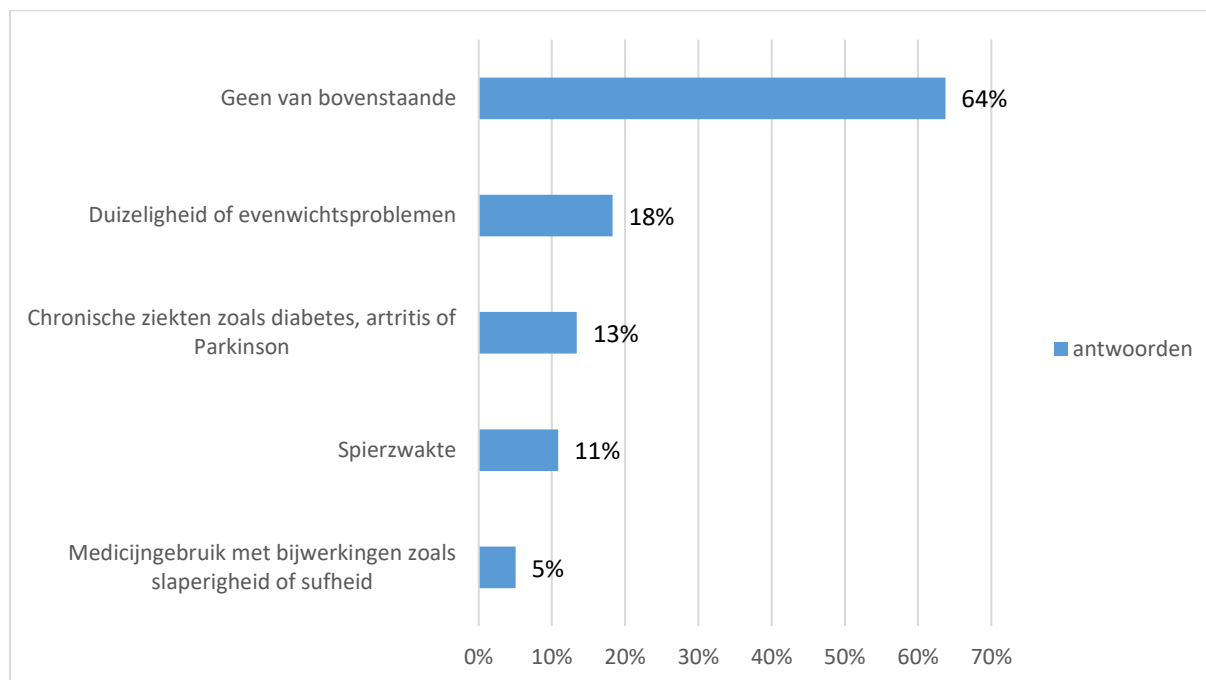
Samenvattend laat het beeld zien dat veel senioren nog zelfstandig zijn, maar wel te maken krijgen met fysieke beperkingen die vooral zichtbaar worden bij mobiliteit en dagelijkse activiteiten. Het gebruik van hulpmiddelen en het aanpassen van tempo en activiteiten helpt hen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren.

Heeft u problemen met uw zicht of gehoor?



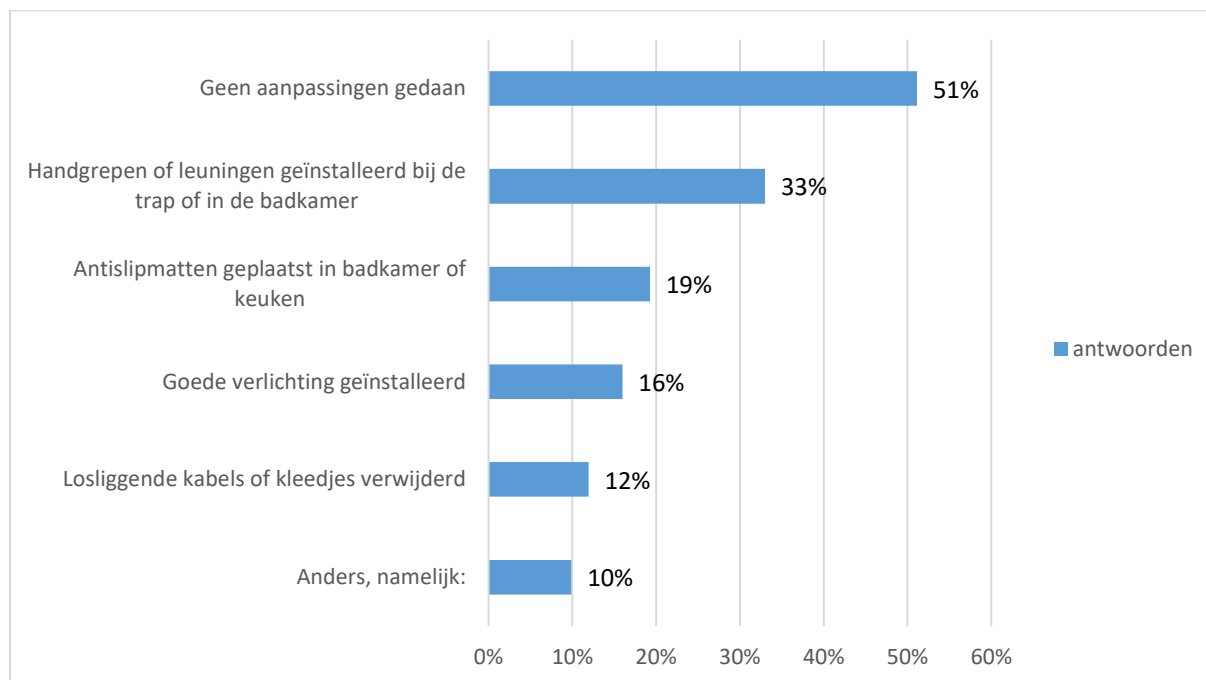
Antwoordoptie	absoluut	in%
Nee, beide zijn goed	348	33%
Ja, ik heb een bril of contactlenzen nodig	396	37%
Ja, ik heb moeite met horen zonder gehoorapparaat	106	10%
Ja, ik heb problemen met zowel zien als horen	219	20%

Heeft u last van de volgende gezondheidsproblemen die uw balans kunnen beïnvloeden?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen van bovenstaande	680	64%
Duizeligheid of evenwichtsproblemen	195	18%
Chronische ziekten zoals diabetes, artritis of Parkinson	143	13%
Spierzwakte	116	11%
Medicijngebruik met bijwerkingen zoals slaperigheid of sufheid	54	5%

Welke aanpassingen heeft u in uw woning gedaan om vallen te voorkomen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen aanpassingen gedaan	544	51%
Handgrepen of leuningën geïnstalleerd bij de trap of in de badkamer	351	33%
Antislipmatten geplaatst in badkamer of keuken	205	19%
Goede verlichting geïnstalleerd	170	16%
Losliggende kabels of kledjes verwijderd	127	12%
Anders, namelijk:	105	10%

Anders, namelijk

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten hun woning hebben aangepast om het risico op vallen te verkleinen. Veelvoorkomende maatregelen zijn het verwijderen van drempels, het creëren van meer loopruimte en het weghalen van obstakels zoals kleedjes of meubels. Ook wordt extra aandacht besteed aan verlichting en het voorkomen van gladde vloeren.

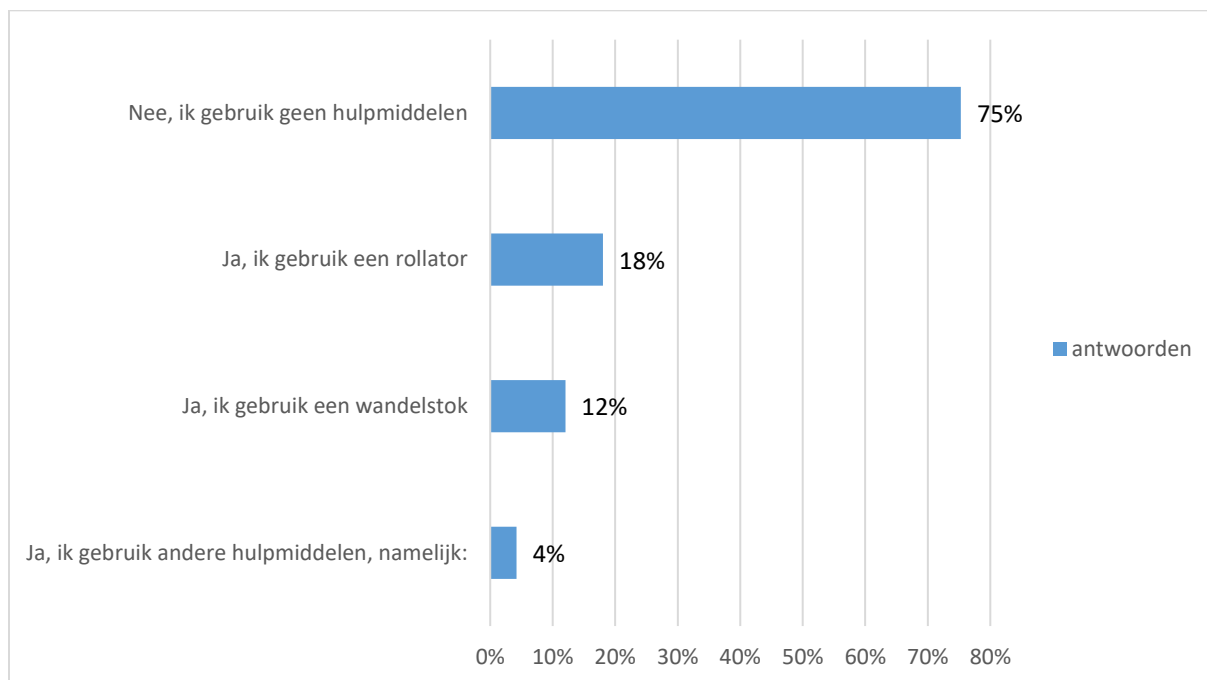
Daarnaast zijn er diverse fysieke aanpassingen in huis gedaan. Zo worden trapliften, leuningen, handgrepen in toilet en douche, verhoogde toiletten en douchestoelen regelmatig genoemd. Ook inloopdouches, antislipmatten en aangepaste trapbekleding komen vaak voor. In sommige gevallen zijn complete ruimtes aangepast of verplaatst, zoals een slaapkamer en badkamer op de begane grond.

Een deel van de respondenten woont al in een aangepaste of levensloopbestendige woning, bijvoorbeeld een seniorenwoning, Mantelzorgwoning of een woning die gelijkvloers is ingericht. Daar zijn voorzieningen zoals drempelloze doorgangen, antislipvloeren en toegankelijke badkamers vaak al aanwezig.

Er zijn ook respondenten die nog geen aanpassingen hebben gedaan, omdat dit (nog) niet nodig is, omdat de woning al geschikt is, of omdat men plannen heeft voor toekomstige aanpassingen of verhuizing. In enkele gevallen worden beperkingen ervaren bij het aanpassen van een huurwoning.

Samenvattend laat het beeld zien dat veel senioren actief maatregelen nemen om vallen te voorkomen, variërend van kleine praktische aanpassingen tot ingrijpende verbouwingen en verhuizingen naar levensloopbestendige woningen.

Gebruikt u bij het lopen hulpmiddelen om vallen te voorkomen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Nee, ik gebruik geen hulpmiddelen	801	75%
Ja, ik gebruik een rollator	192	18%
Ja, ik gebruik een wandelstok	128	12%
Ja, ik gebruik andere hulpmiddelen, namelijk:	45	4%

Ja, ik gebruik andere hulpmiddelen, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat verschillende respondenten hulpmiddelen gebruiken om vallen te voorkomen en veilig te kunnen blijven bewegen. Het gebruik varieert sterk, afhankelijk van de mobiliteit en persoonlijke situatie.

Veelgenoemde hulpmiddelen zijn de rollator, wandelstok en rolstoel. Deze worden zowel binnenshuis als buitenshuis gebruikt, bijvoorbeeld bij langere afstanden of wanneer het lopen moeilijker wordt. Ook worden scootmobielen en elektrische rolstoelen genoemd als ondersteuning bij verplaatsing buitenshuis.

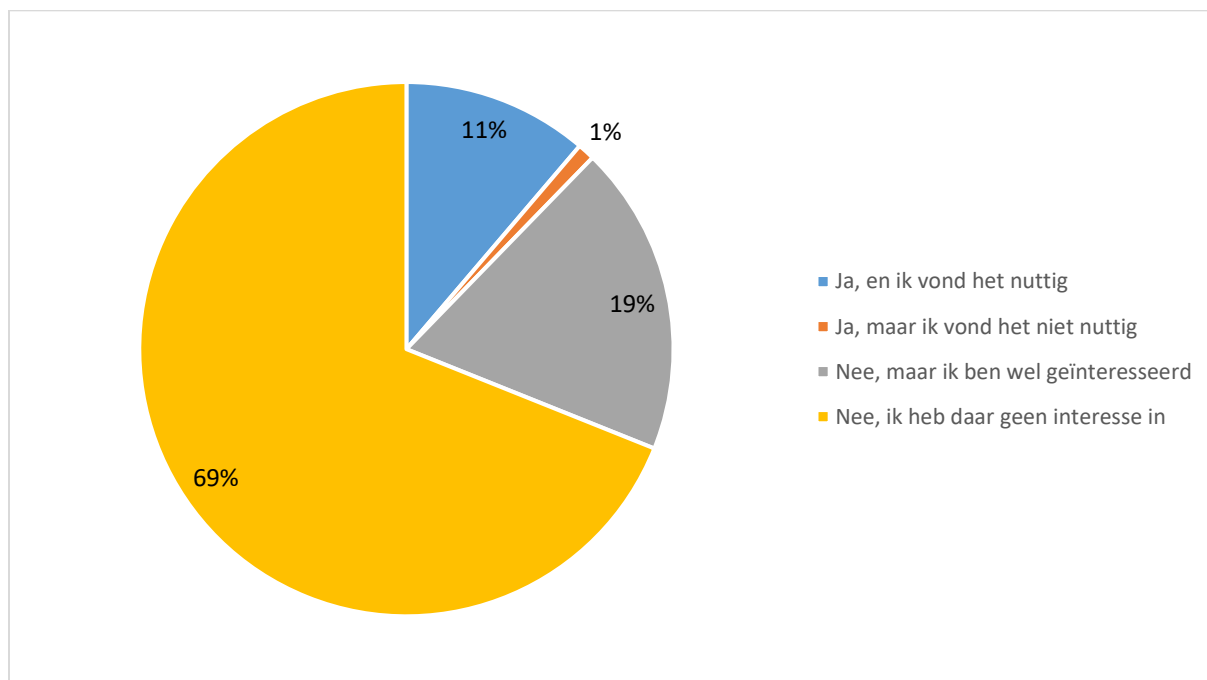
Daarnaast maken sommige respondenten gebruik van alternatieve hulpmiddelen, zoals een driewielfiets, looprek, trippelstoel of aangepaste orthopedische schoenen. Ook wandelstokken of Nordic walkingstokken worden ingezet om meer stabiliteit te krijgen tijdens het lopen, met name op ongelijk terrein.

Sommige hulpmiddelen worden vooral preventief gebruikt, bijvoorbeeld alleen buitenshuis of bij langere wandelingen. Anderen zijn structureel afhankelijk van ondersteuning, bijvoorbeeld wanneer zelfstandig lopen niet meer mogelijk is.

Tot slot zijn er respondenten die nog geen hulpmiddelen nodig hebben of slechts incidenteel gebruikmaken van een stok of rollator.

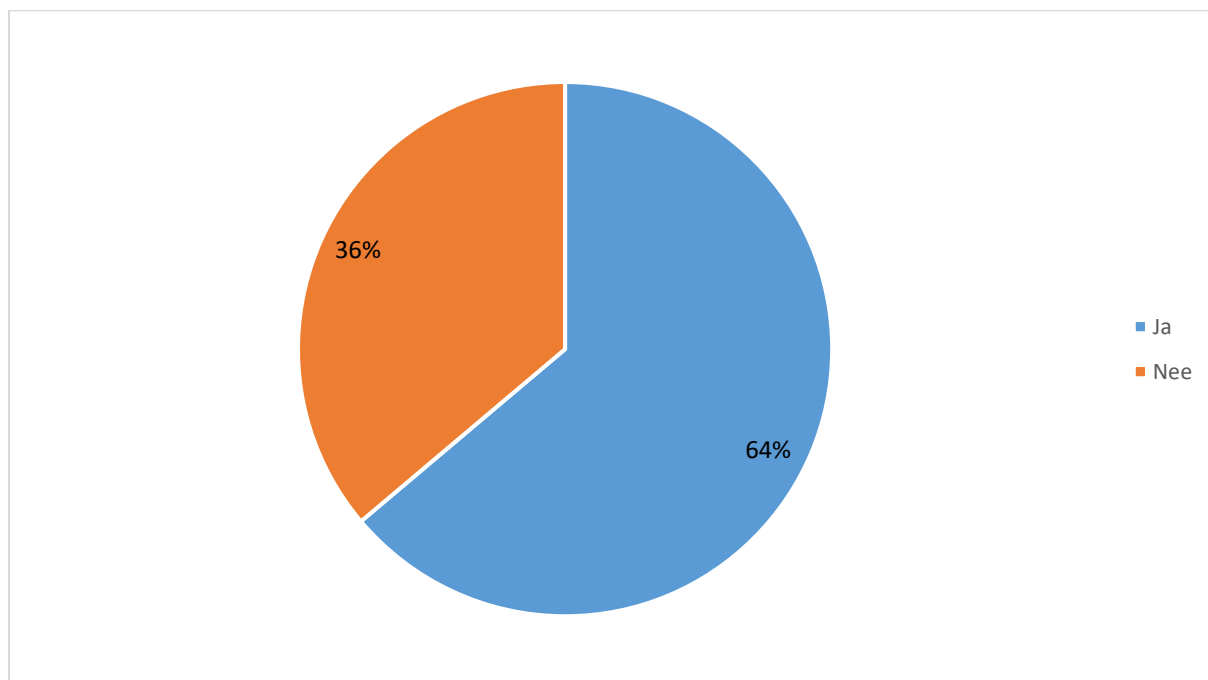
Samenvattend laat het beeld zien dat hulpmiddelen een belangrijke rol spelen in het behouden van mobiliteit en het voorkomen van vallen. Ze maken het voor veel senioren mogelijk om langer zelfstandig en veilig te blijven bewegen, zowel in huis als daarbuiten.

Heeft u een valpreventiecursus gevolgd?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, en ik vond het nuttig	119	11%
Ja, maar ik vond het niet nuttig	11	1%
Nee, maar ik ben wel geïnteresseerd	199	19%
Nee, ik heb daar geen interesse in	730	69%

Bent u daarna doorgedaan met een beweegprogramma?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja	83	64%
Nee	47	36%

Waarom niet?

Uit de reacties blijkt dat een deel van de respondenten na een val of interventie is doorgegaan met een beweegprogramma, terwijl een ander deel daar juist van heeft afgezien. De redenen hiervoor lopen sterk uiteen.

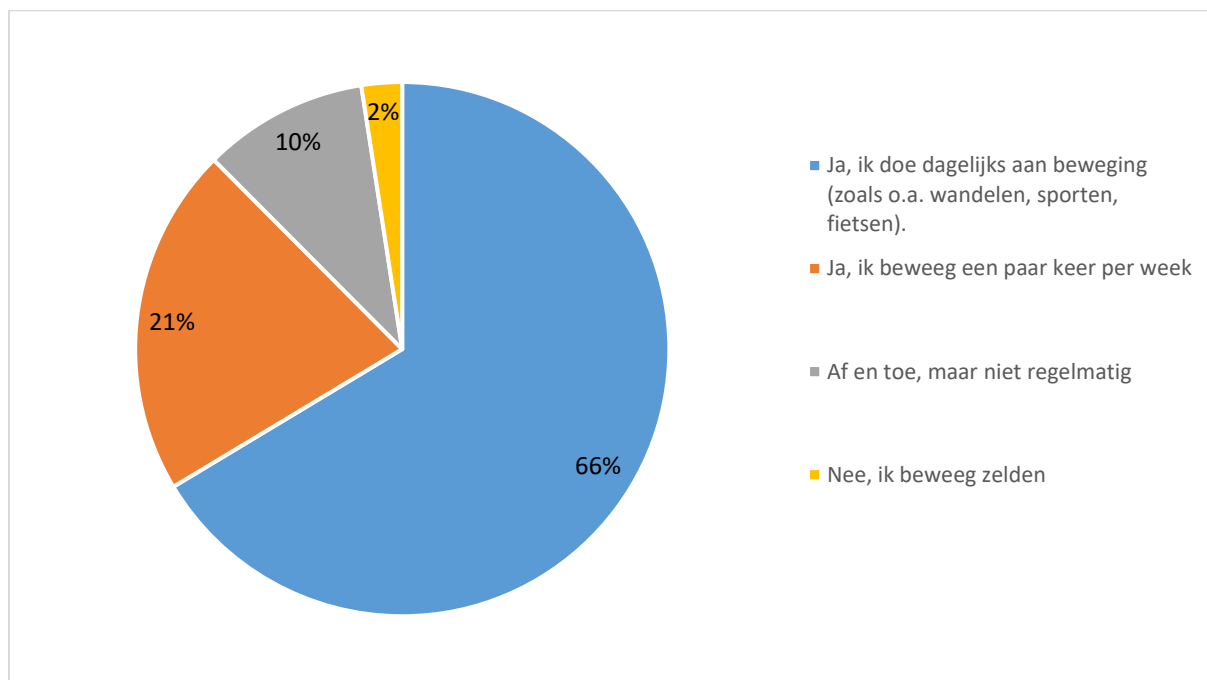
Een groep deelnemers blijft actief bewegen, bijvoorbeeld via senioren gym, fitness, aquajogging, wandelen of oefeningen thuis. Sommigen geven aan dagelijks in beweging te zijn en daardoor geen aanvullende programma's nodig te hebben. Anderen zijn nog bezig met een cursus of hebben plannen om er later mee door te gaan.

Tegelijkertijd zijn er respondenten die niet zijn doorgegaan met een beweegprogramma. Redenen hiervoor zijn onder andere lichamelijke beperkingen, ziekte, pijnklachten, een hernia of het programma als te zwaar of te vermoeiend ervaren. Ook gebrek aan interesse, motivatie of tijd wordt genoemd. In sommige gevallen sloot het aanbod niet aan bij het eigen niveau of de persoonlijke voorkeur, bijvoorbeeld omdat men liever individueel beweegt dan in groepsverband.

Daarnaast geeft een aantal respondenten aan dat een beweegprogramma voor hen niet nodig was, omdat zij al voldoende actief zijn of een goede conditie hebben. Anderen hebben geen aanbod ontvangen of zijn na een tijdelijke revalidatie gestopt.

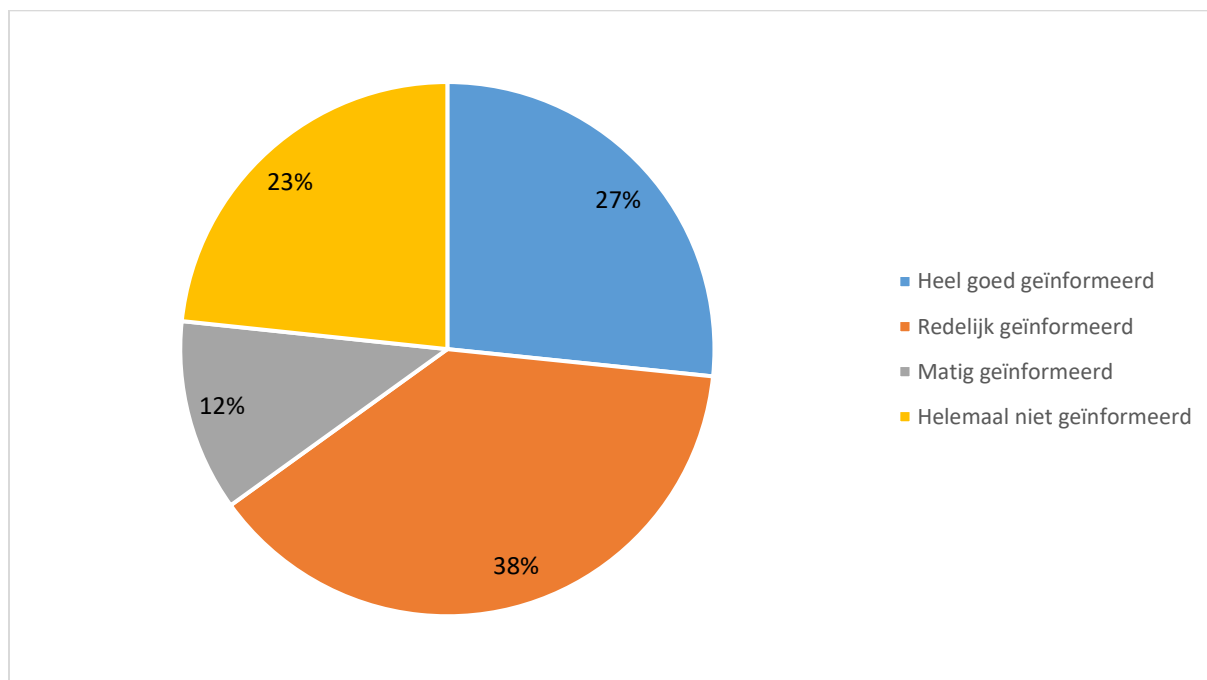
Samenvattend laat het beeld zien dat bewegen voor veel senioren belangrijk is, maar dat deelname aan gestructureerde programma's afhankelijk is van gezondheid, motivatie, persoonlijke voorkeur en passend aanbod. Voor sommigen vormt een beweegprogramma een waardevolle ondersteuning, terwijl anderen kiezen voor zelfstandig bewegen of daar (nog) geen behoefte aan hebben.

Beweegt u regelmatig om uw balans en spierkracht te verbeteren?



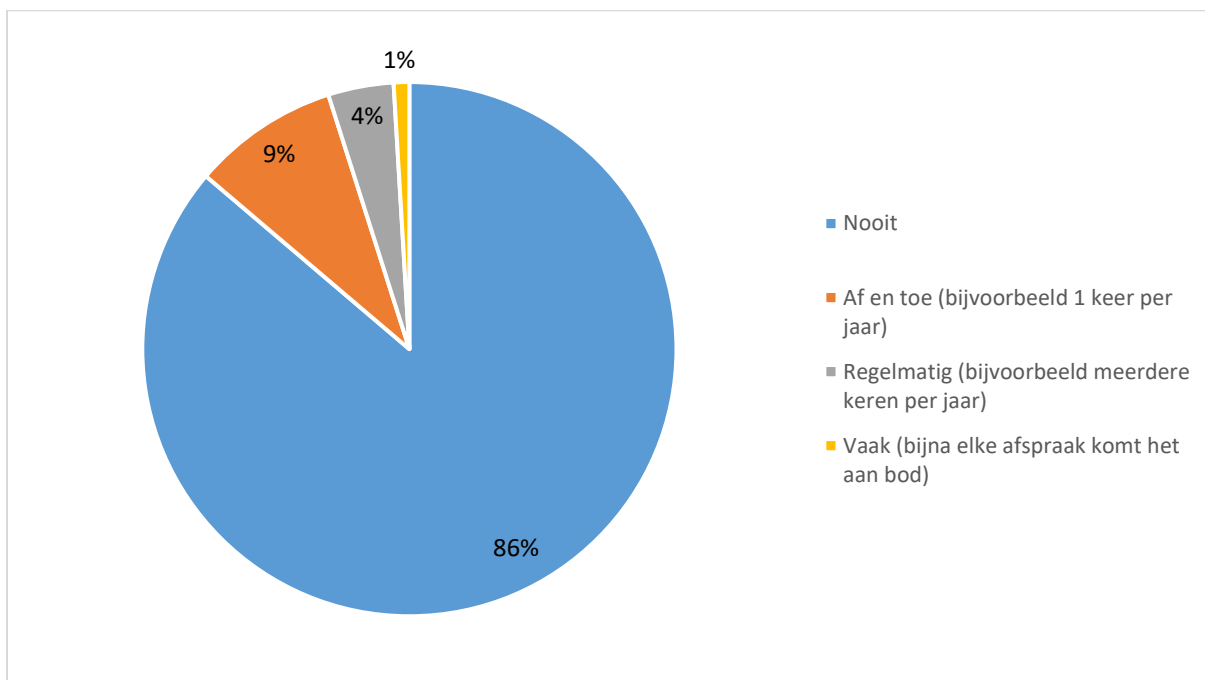
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, ik doe dagelijks aan beweging (zoals o.a. wandelen, sporten, fietsen).	703	66%
Ja, ik beweeg een paar keer per week	224	21%
Af en toe, maar niet regelmatig	106	10%
Nee, ik beweeg zelden	26	2%

Hoe goed voelt u zich geïnformeerd over manieren om vallen te voorkomen?



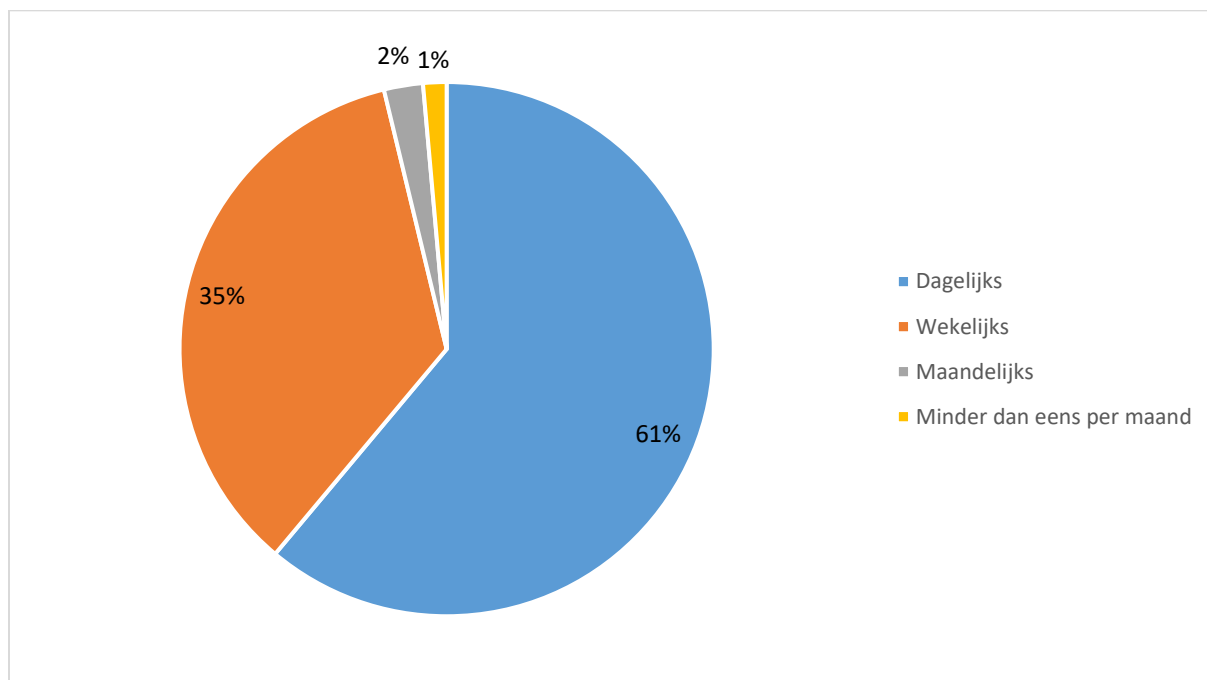
Antwoordoptie	absoluut	in%
Heel goed geïnformeerd	282	27%
Redelijk geïnformeerd	407	38%
Matig geïnformeerd	123	12%
Helemaal niet geïnformeerd	247	23%

Hoe vaak bespreekt u valpreventie met een zorgverlener?



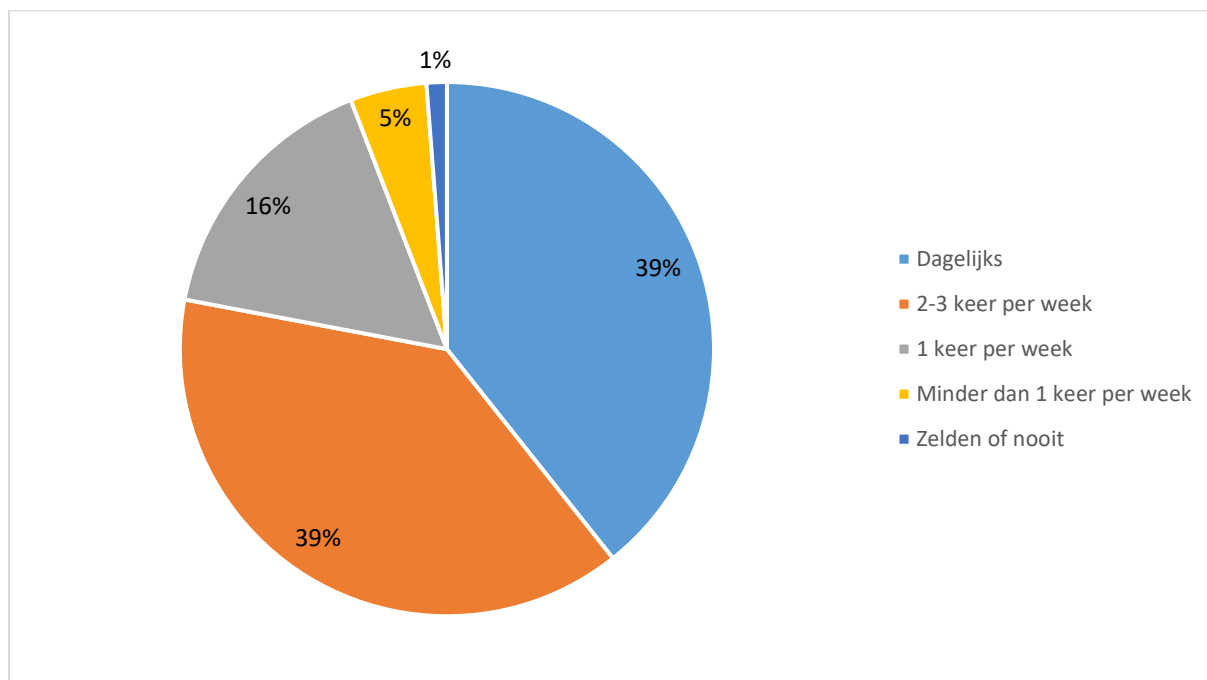
Antwoordoptie	absoluut	in%
Nooit	913	86%
Af en toe (bijvoorbeeld 1 keer per jaar)	94	9%
Regelmatig (bijvoorbeeld meerdere keren per jaar)	42	4%
Vaak (bijna elke afspraak komt het aan bod)	10	1%

Hoe vaak heeft u contact met anderen (familie, buren, vrienden)?



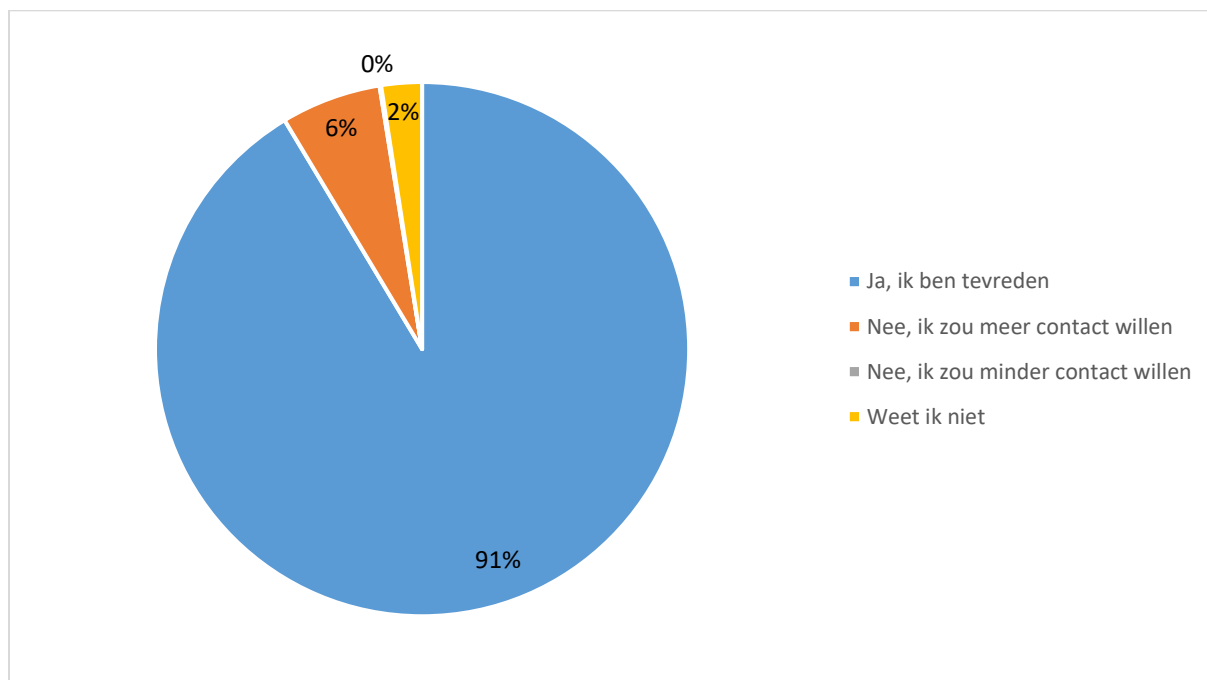
Antwoordoptie	absoluut	in%
Dagelijks	647	61%
Wekelijks	372	35%
Maandelijks	25	2%
Minder dan eens per maand	15	1%

Hoe vaak heeft u persoonlijk contact met anderen (familie, buren, vrienden)?



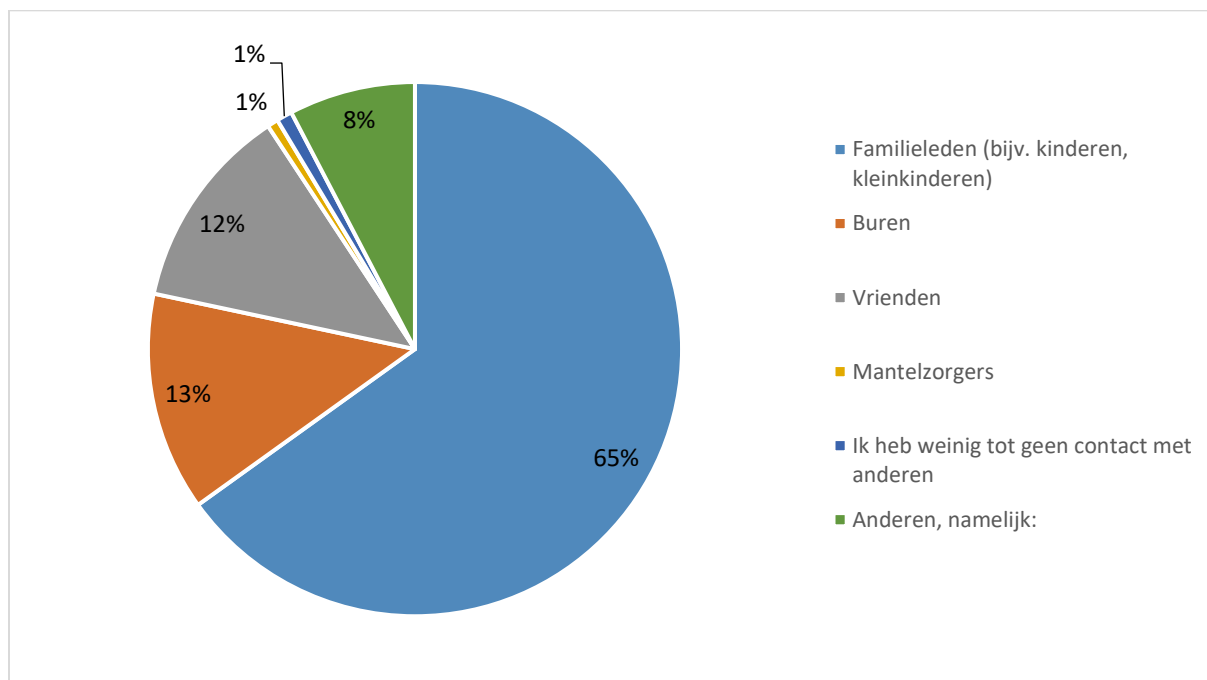
Antwoordoptie	absoluut	in%
Dagelijks	416	39%
2-3 keer per week	409	39%
1 keer per week	171	16%
Minder dan 1 keer per week	49	5%
Zelden of nooit	13	1%

Bent u tevreden met de hoeveelheid contacten die u heeft?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, ik ben tevreden	966	91%
Nee, ik zou meer contact willen	64	6%
Nee, ik zou minder contact willen	1	0%
Weet ik niet	26	2%

Met wie heeft u het meeste contact?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Familieleden (bijv. kinderen, kleinkinderen)	688	65%
Buren	140	13%
Vrienden	131	12%
Mantelzorgers	7	1%
Ik heb weinig tot geen contact met anderen	10	1%
Anderen, namelijk:	81	8%

Anderen, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat het sociale contact van de respondenten zeer divers is en sterk afhankelijk van hun persoonlijke situatie. Veel mensen hebben het meeste contact met familie, zoals partner, kinderen en kleinkinderen. Voor sommigen is de partner de belangrijkste dagelijkse gesprekspartner, terwijl anderen regelmatig contact hebben met hun kinderen of andere familieleden.

Daarnaast spelen burens en vrienden een belangrijke rol. In verschillende reacties komt naar voren dat men veel contact heeft met burens, bijvoorbeeld via een praatje, gezamenlijke activiteiten of wederzijdse hulp. Ook vriendschappen, soms al jarenlang bestaand, vormen een belangrijke sociale pijler.

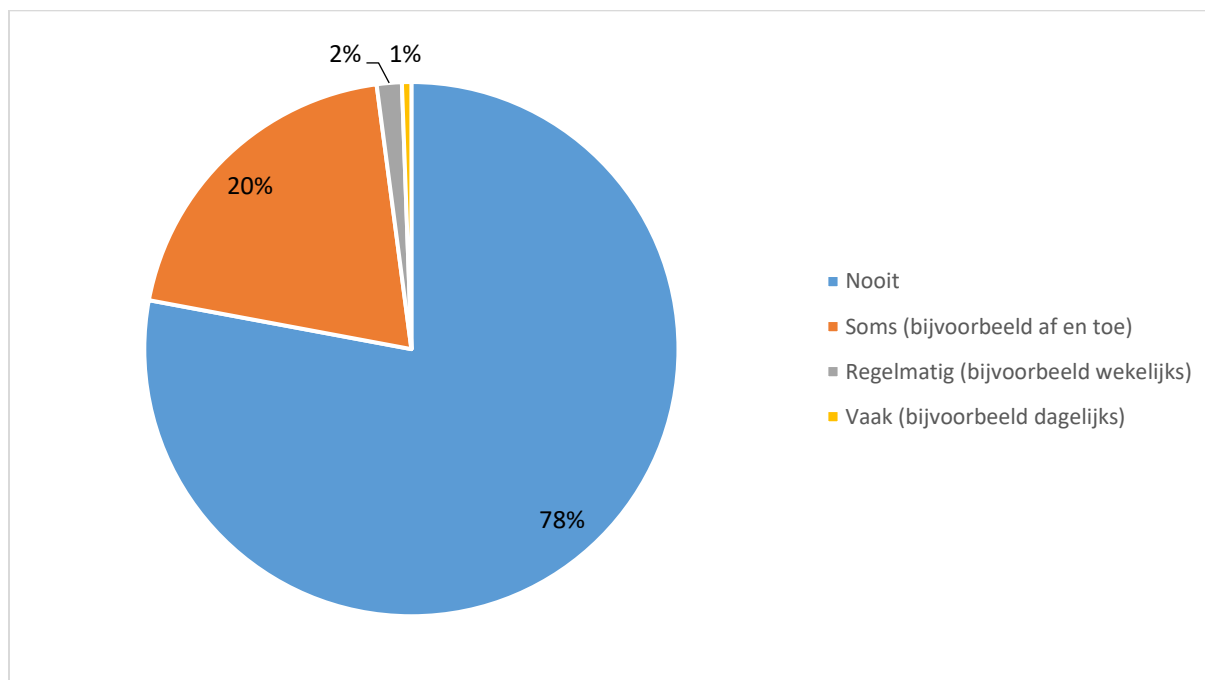
Een andere grote groep noemt contacten via verenigingen, clubs en vrijwilligerswerk. Denk aan sportgroepen, bridge- of schaakclubs, kerkelijke activiteiten, ouderenbonden, gymgroepen, politieke organisaties of bestuursfuncties. Deze activiteiten zorgen voor regelmatig sociaal contact en betrokkenheid bij de gemeenschap.

Voor sommigen bestaat het meeste contact uit professionele of ondersteunende relaties, zoals wijkverpleging, huishoudelijke hulp, zorgmedewerkers of organisaties zoals Omring. Ook vrijwilligers van bijvoorbeeld de Zonnebloem of Humanitas worden genoemd als belangrijke contactpersonen.

Er zijn ook respondenten die aangeven dat hun contacten wisselend zijn of minder frequent, bijvoorbeeld na een verhuizing of doordat familie verder weg woont. Toch geven velen aan via sport, werk, hobby's of vrijwilligerswerk actief sociale contacten te onderhouden.

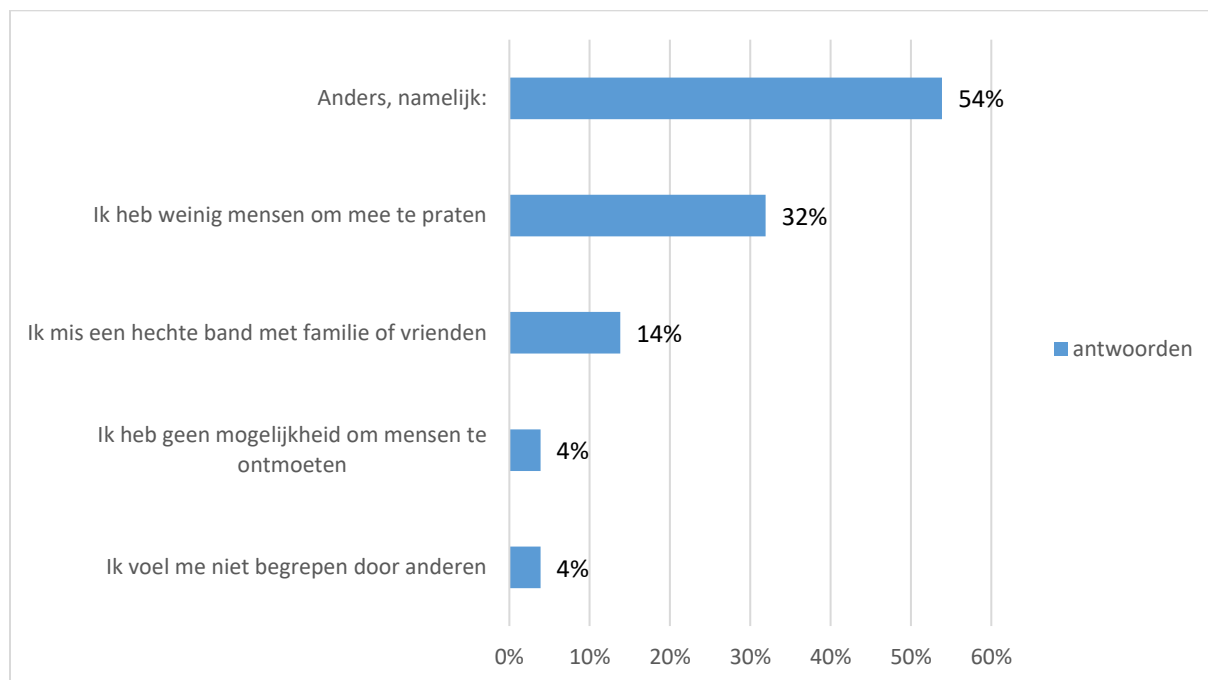
Samenvattend ontstaat het beeld van een brede sociale diversiteit: familie, burens, vrienden, verenigingsleden, vrijwilligers en zorgmedewerkers vormen samen het netwerk waarmee senioren het meeste contact hebben. Voor velen is dit netwerk een belangrijke bron van verbondenheid en sociale betrokkenheid.

Voelt u zich weleens eenzaam?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Nooit	823	78%
Soms (bijvoorbeeld af en toe)	211	20%
Regelmatig (bijvoorbeeld wekelijks)	16	2%
Vaak (bijvoorbeeld dagelijks)	6	1%

Waardoor voelt u zich eenzaam?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk:	125	54%
Ik heb weinig mensen om mee te praten	74	32%
Ik mis een hechte band met familie of vrienden	32	14%
Ik heb geen mogelijkheid om mensen te ontmoeten	9	4%
Ik voel me niet begrepen door anderen	9	4%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat gevoelens van eenzaamheid bij respondenten verschillende oorzaken hebben en niet voor iedereen even sterk aanwezig zijn. Een aanzienlijk deel geeft aan zich niet of nauwelijks eenzaam te voelen, omdat zij voldoende contacten hebben, actief blijven of zich goed alleen kunnen redden.

Wanneer eenzaamheid wél wordt ervaren, hangt dit vaak samen met verlies en veranderingen in het leven. Het overlijden van een partner komt het vaakst naar voren als belangrijkste oorzaak. Veel respondenten benoemen het gemis van hun man of vrouw, soms na tientallen jaren samen te zijn geweest. Vooral de avonden, weekenden en momenten thuis alleen worden dan als stil en zwaar ervaren.

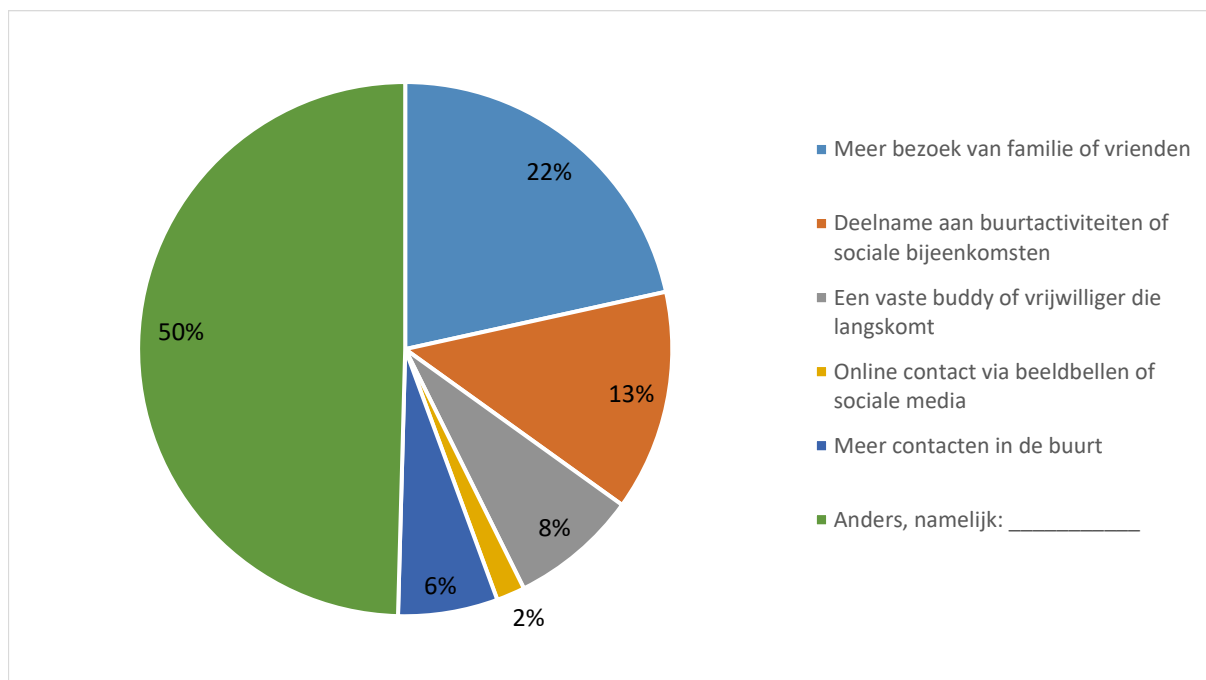
Ook het wegvallen van familieleden, vrienden of een sociaal netwerk speelt een rol. Naarmate men ouder wordt, overlijden bekenden vaker en wordt de kring kleiner. Voor sommigen wonen kinderen of familie ver weg, waardoor dagelijks contact ontbreekt.

Daarnaast worden praktische en persoonlijke factoren genoemd, zoals alleen wonen, weinig mensen om zich heen hebben, moeite met horen of zien, beperkte mobiliteit of het lastig vinden om nieuwe contacten te leggen. In enkele gevallen speelt ook het verlies van een partner door opname in een zorginstelling een rol.

Tegelijkertijd geven veel respondenten aan dat eenzaamheid soms tijdelijk is: bijvoorbeeld wanneer men een dag niemand ziet of wanneer er behoefte is aan gezelschap, maar dat gevoel gaat vaak weer voorbij. Anderen zoeken actief contact via activiteiten, sport, koffiemomenten of verenigingen om eenzaamheid te voorkomen.

Samenvattend laat het beeld zien dat eenzaamheid vooral samenhangt met verlies van een partner of netwerk, alleen wonen en afnemende contacten. Tegelijkertijd ervaren veel senioren ook veerkracht en proberen zij actief sociale verbinding te behouden, waardoor gevoelens van eenzaamheid wisselend en niet continu aanwezig zijn.

Wat zou u kunnen helpen om u minder eenzaam te voelen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Meer bezoek van familie of vrienden	50	22%
Deelname aan buurtactiviteiten of sociale bijeenkomsten	31	13%
Een vaste buddy of vrijwilliger die langskomt	18	8%
Online contact via beeldbellen of sociale media	4	2%
Meer contacten in de buurt	14	6%
Anders, namelijk: _____	115	50%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten zich niet structureel eenzaam voelen en daarom ook geen specifieke behoefte hebben aan extra ondersteuning. Zij geven aan voldoende contacten te hebben, actief te zijn met hobby's, vrijwilligerswerk of sport, en zichzelf goed bezig te kunnen houden.

Wanneer er wel behoefte is aan ondersteuning, wordt vooral het belang van sociale activiteiten genoemd. Denk aan koffiemomenten, gezamenlijke maaltijden, activiteiten in de buurt, sport, verenigingen of bijeenkomsten in een dorpshuis of zorgcentrum. Ook het vaker organiseren van activiteiten in weekenden en het creëren van laagdrempelige ontmoetingsplekken worden genoemd als mogelijke oplossingen.

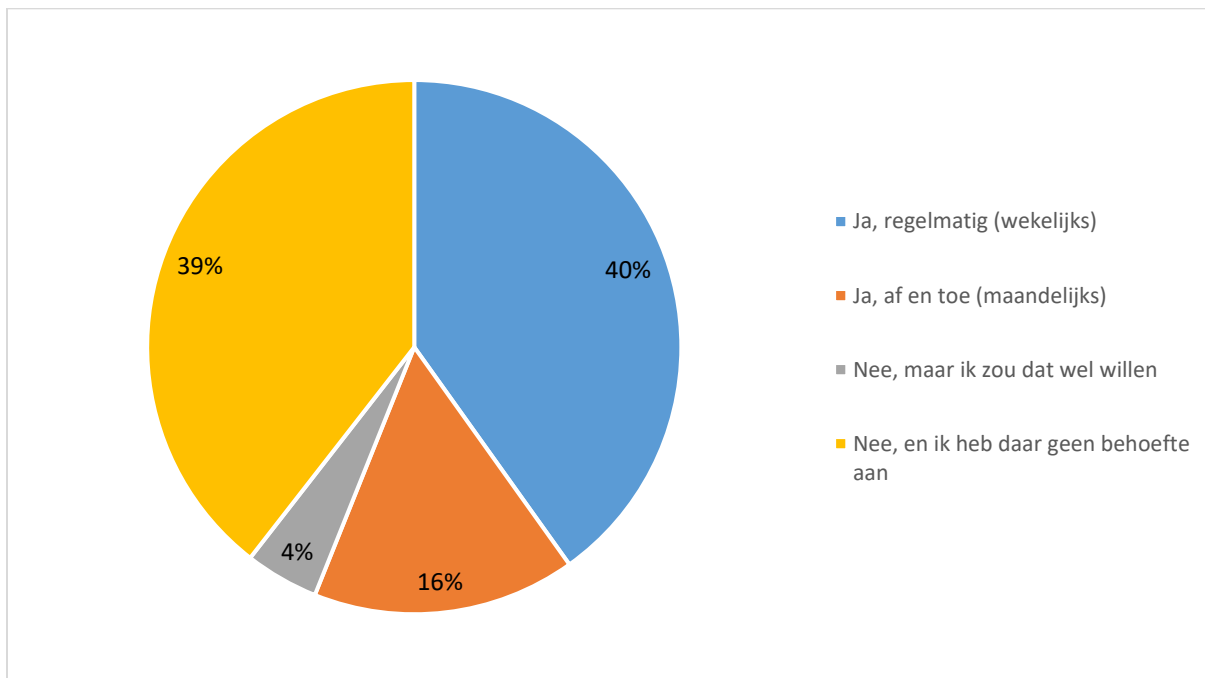
Daarnaast geven respondenten aan dat eigen initiatief belangrijk is: zelf contact zoeken, eropuit gaan, meer mensen leren kennen of actief deelnemen aan activiteiten kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Sommigen noemen specifiek het belang van een vertrouwenspersoon, een maatje of een partner.

Ook praktische omstandigheden spelen een rol. Verhuizen naar een meer centrale plek, wonen in een woongemeenschap, betere mobiliteit of hulpmiddelen (zoals een goed gehoorapparaat) kunnen bijdragen aan meer sociale contacten en minder isolement.

Tegelijkertijd benadrukken veel respondenten dat eenzaamheid niet altijd oplosbaar is. Het gemis van een overleden partner of het alleen wonen blijft voor sommigen een realiteit die vooral met acceptatie en verwerking te maken heeft. Gevoelens van eenzaamheid worden daarbij soms als tijdelijk ervaren en verdwijnen weer wanneer men actief bezig is of mensen ontmoet.

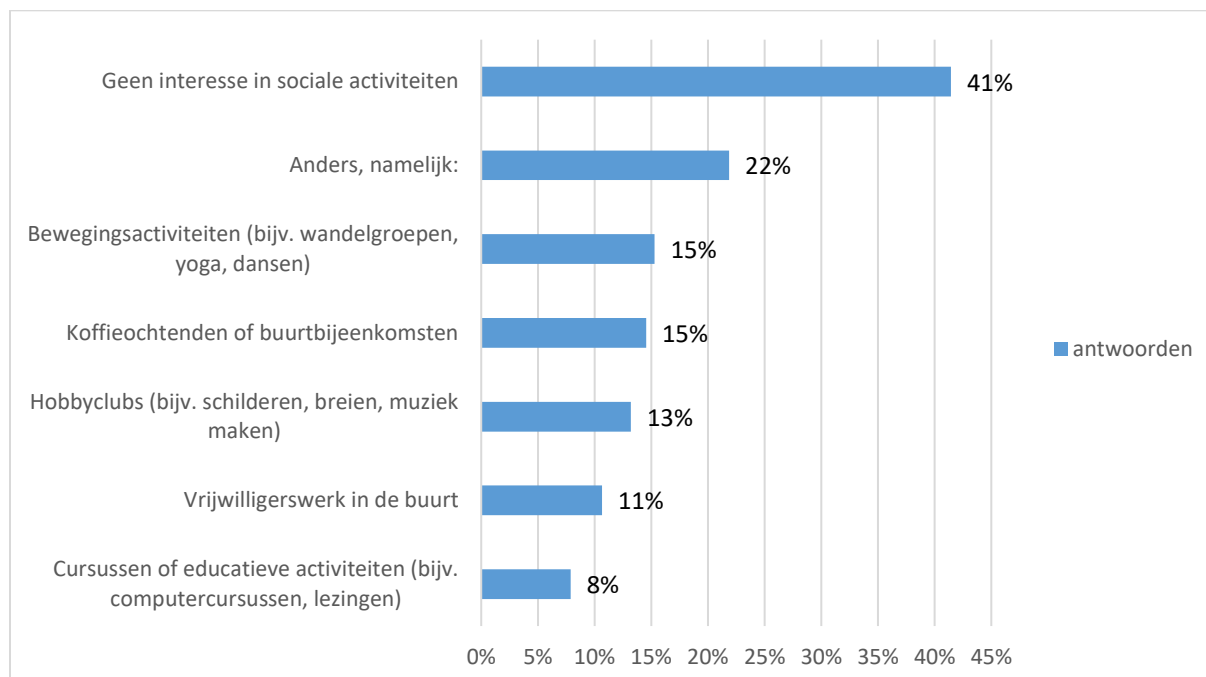
Samenvattend laat het beeld zien dat sociale activiteiten, ontmoeting, eigen initiatief en praktische ondersteuning kunnen helpen om eenzaamheid te verminderen, maar dat dit sterk afhankelijk is van persoonlijke omstandigheden, gezondheid en het omgaan met verlies en alleen zijn.

Neemt u deel aan sociale activiteiten of bijeenkomsten in uw buurt?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, regelmatig (wekelijks)	423	40%
Ja, af en toe (maandelijks)	168	16%
Nee, maar ik zou dat wel willen	47	4%
Nee, en ik heb daar geen behoefte aan	416	39%

Welke sociale activiteiten zou u interessant vinden?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen interesse in sociale activiteiten	436	41%
Anders, namelijk:	230	22%
Bewegingsactiviteiten (bijv. wandelgroepen, yoga, dansen)	161	15%
Koffieochtenden of buurtbijeenkomsten	153	15%
Hobbyclubs (bijv. schilderen, breien, muziek maken)	139	13%
Vrijwilligerswerk in de buurt	112	11%
Cursussen of educatieve activiteiten (bijv. computercursussen, lezingen)	83	8%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten al actief deelnemen aan sociale activiteiten en daarom weinig behoefte hebben aan extra aanbod. Velen geven aan dat hun week al goed gevuld is met hobby's, sport, vrijwilligerswerk, verenigingen en sociale contacten. Activiteiten zoals sporten, wandelen, zwemmen, bridge, biljarten, kaarten, kerkbezoek, vrijwilligerswerk en deelname aan clubs worden vaak genoemd.

Voor een deel van de respondenten ligt de interesse vooral bij informele en vrijblijvende activiteiten, zoals samen op stap gaan, koffiedrinken, een museum bezoeken of deelnemen aan een eenmalige bijeenkomst zonder vaste verplichtingen. Ook creatieve activiteiten, zoals knutselen, muziek, lezen of een kookcursus, worden genoemd.

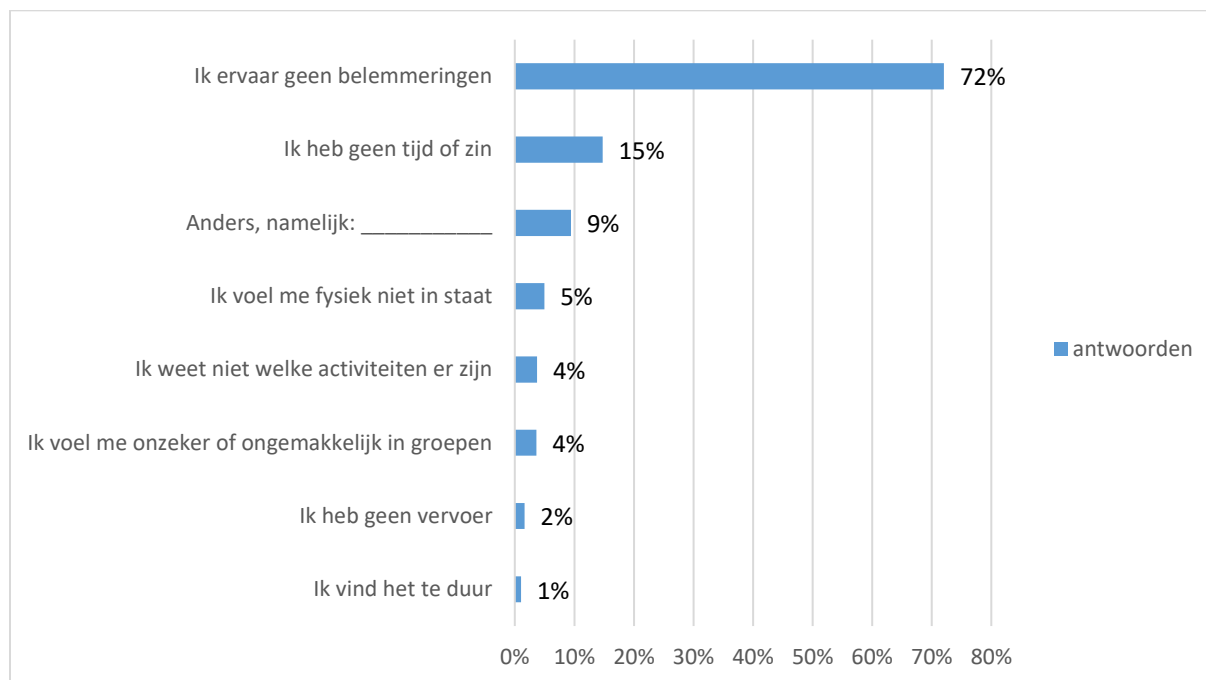
Daarnaast is er belangstelling voor bewegingsactiviteiten, zoals gym, yoga, aquajogging, wandelen of seniorenport. Sommigen geven aan dat zij vooral waarde hechten aan activiteiten die bijdragen aan gezondheid en fitheid.

Tegelijkertijd zijn er respondenten die minder mogelijkheden hebben om deel te nemen, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen, gehoorproblemen, mobiliteit of een drukke agenda. Anderen geven aan dat zij liever rustig thuis blijven of dat hun behoefte aan sociale activiteiten beperkt is.

Ook wordt genoemd dat bereikbaarheid een rol speelt: slecht openbaar vervoer of onveilige fietspaden kunnen deelname aan activiteiten bemoeilijken. Daarnaast is er behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken, zoals een buurthuis of een plek waar men spontaan kan binnenlopen voor een praatje of kop koffie.

Samenvattend ontstaat het beeld dat de meeste respondenten al actief sociaal betrokken zijn en zich via bestaande activiteiten verbonden voelen met hun omgeving. Waar er wel behoefte is aan aanvullend aanbod, gaat het vooral om laagdrempelige, flexibele en goed bereikbare activiteiten die aansluiten bij persoonlijke interesses en mogelijkheden.

Wat belemmert u om deel te nemen aan sociale activiteiten?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ik ervaar geen belemmeringen	757	72%
Ik heb geen tijd of zin	155	15%
Anders, namelijk: _____	99	9%
Ik voel me fysiek niet in staat	52	5%
Ik weet niet welke activiteiten er zijn	39	4%
Ik voel me onzeker of ongemakkelijk in groepen	38	4%
Ik heb geen vervoer	17	2%
Ik vind het te duur	11	1%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat er verschillende redenen zijn waarom respondenten niet of minder deelnemen aan sociale activiteiten. Voor een groot deel speelt een gebrek aan behoefte of interesse een rol. Veel mensen geven aan dat zij al voldoende sociale contacten en activiteiten hebben, zich goed zelfstandig vermaken of geen behoefte hebben aan nieuwe verplichtingen.

Daarnaast vormen gezondheid en fysieke beperkingen een belangrijke belemmering. Mobiliteitsproblemen, ziekte, reuma, vermoeidheid, slechthorendheid, beginnende dementie of herstel na operaties maken deelname aan activiteiten soms lastig. Ook angst, stress of overprikkeling in grote groepen wordt genoemd als reden om minder deel te nemen.

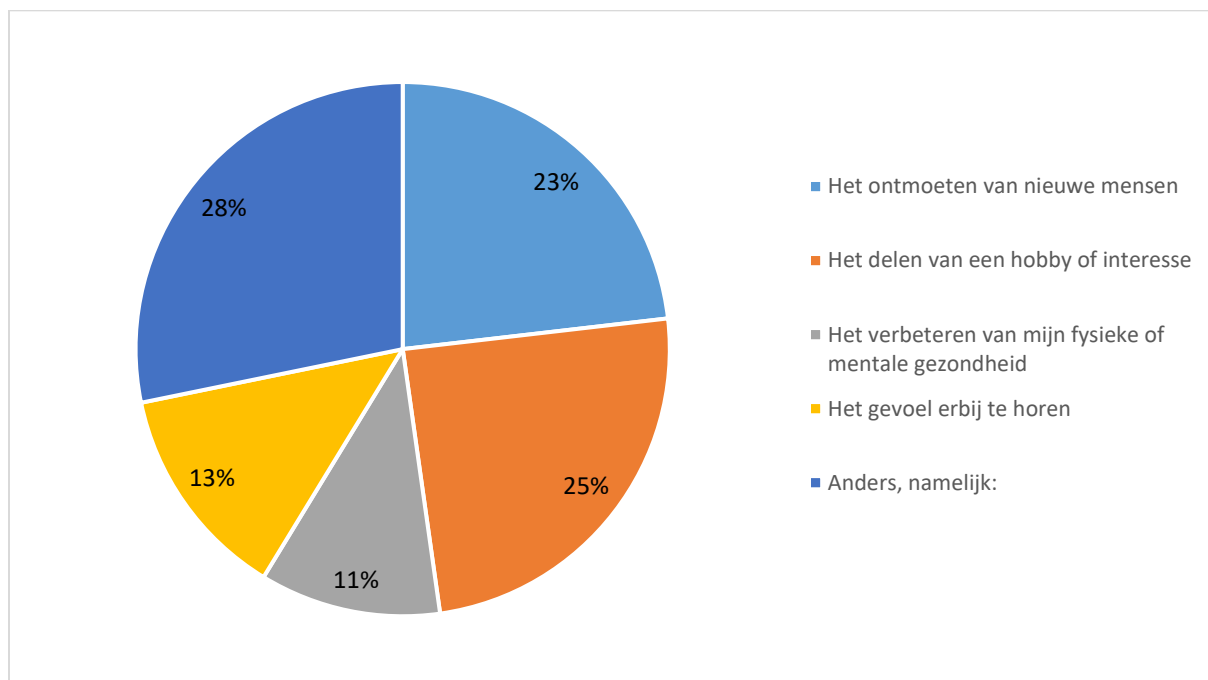
Mantelzorg en zorgtaken spelen eveneens een rol. Respondenten geven aan dat de zorg voor een partner of familielid veel tijd en energie vraagt, waardoor er minder ruimte overblijft voor sociale activiteiten. Ook drukte in het dagelijks leven, werk of andere verantwoordelijkheden kunnen deelname beperken.

Praktische factoren worden ook genoemd, zoals afhankelijkheid van vervoer, slechte bereikbaarheid van activiteiten, kosten of het ontbreken van passend aanbod in de directe omgeving. Voor sommigen sluiten activiteiten niet aan bij hun interesses of zijn er te weinig gelijkgestemden in de buurt.

Tot slot geven enkele respondenten aan dat er in principe geen belemmeringen zijn, maar dat de stap om deel te nemen nog gezet moet worden of dat men zich prettig voelt bij de huidige invulling van het leven.

Samenvattend laat het beeld zien dat deelname aan sociale activiteiten wordt beïnvloed door een combinatie van persoonlijke voorkeur, gezondheid, zorgtaken en praktische omstandigheden. Voor veel senioren geldt dat niet onwil, maar vooral passende mogelijkheden en energie bepalend zijn voor hun deelname.

Wat motiveert u om wel deel te nemen aan sociale activiteiten?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Het ontmoeten van nieuwe mensen	243	23%
Het delen van een hobby of interesse	258	25%
Het verbeteren van mijn fysieke of mentale gezondheid	115	11%
Het gevoel erbij te horen	137	13%
Anders, namelijk:	296	28%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten weinig tot geen extra motivatie nodig heeft om deel te nemen aan sociale activiteiten, omdat zij al voldoende contacten, hobby's en bezigheden hebben. Veel mensen geven aan tevreden te zijn met hun huidige sociale leven en geen behoefte te hebben aan uitbreiding. Sommigen benadrukken dat zij zich prima vermaken met sport, vrijwilligerswerk, familie, tuinieren of andere persoonlijke interesses.

Voor degenen die wél gemotiveerd zijn om deel te nemen, spelen vooral gezelligheid en het ontmoeten van andere mensen een belangrijke rol. Sociale activiteiten worden gezien als een manier om contacten te onderhouden, nieuwe mensen te leren kennen en betrokken te blijven bij de samenleving. Ook het gevoel ergens bij te horen en betekenisvol bezig te zijn wordt genoemd als motivatie.

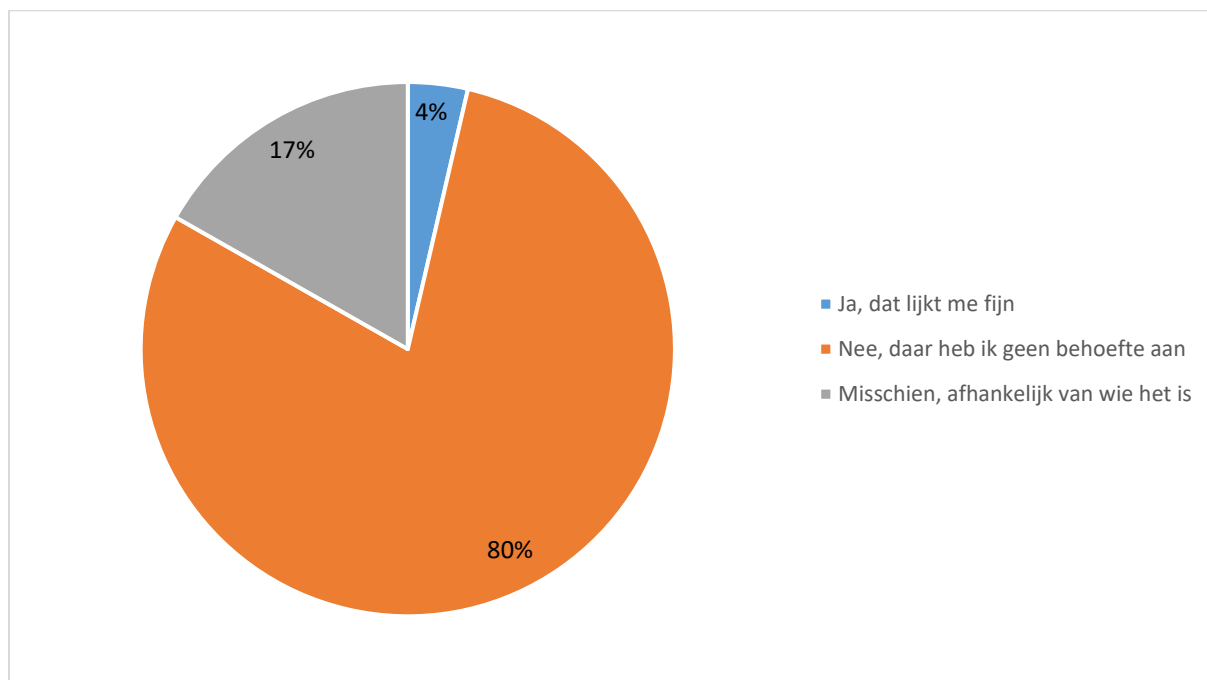
Daarnaast noemen respondenten gezondheid als belangrijke drijfveer. Deelname aan sport- of beweegactiviteiten helpt om fysiek en mentaal fit te blijven. Voor sommigen is het actief blijven en niet in een sociaal isolement terechtkomen een bewuste motivatie.

Vrijwilligerswerk vormt eveneens een belangrijke motivatiebron. Het leveren van een bijdrage aan het welzijn van anderen, beschikbaar zijn voor de gemeenschap of het dorp levend houden wordt als waardevol ervaren.

Tegelijkertijd is er een groep die geen motivatie ervaart om deel te nemen, bijvoorbeeld vanwege leeftijd, gezondheid, gehoorproblemen, beperkte energie of simpelweg gebrek aan interesse. Sommigen geven aan geen verplichtingen meer te willen aangaan of liever zelfstandig hun tijd in te vullen.

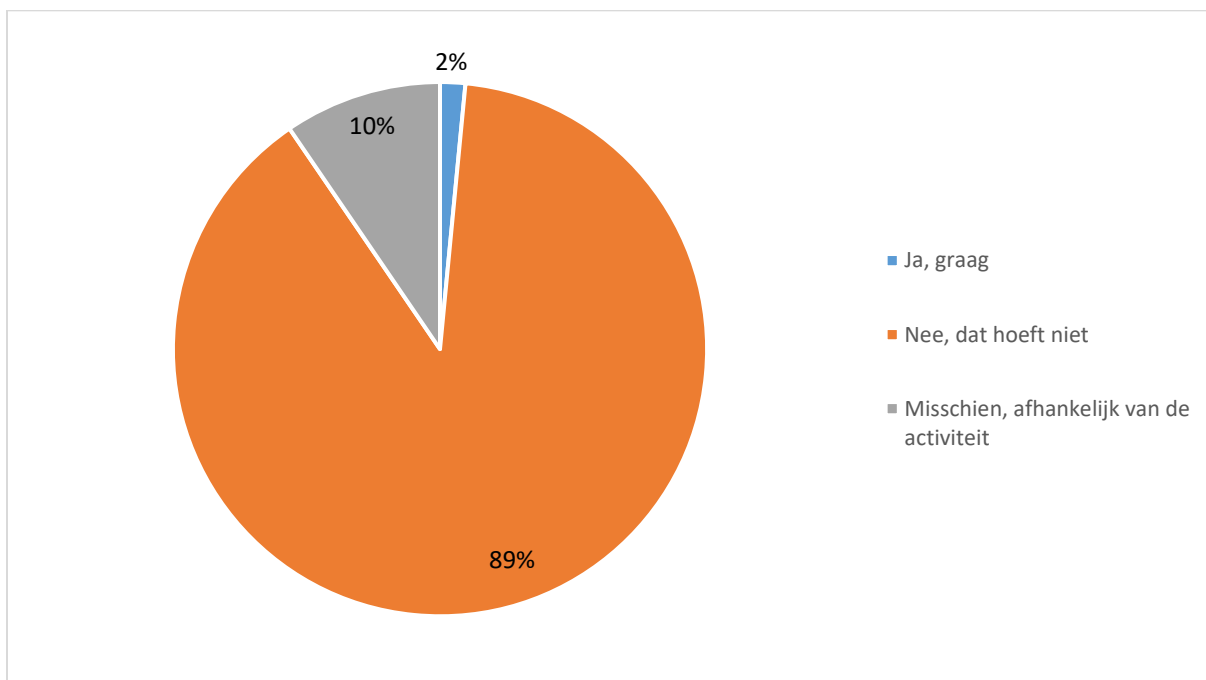
Samenvattend laat het beeld zien dat motivatie om deel te nemen aan sociale activiteiten vooral samenhangt met behoefte aan gezelligheid, verbondenheid, zingeving en gezondheid. Voor een grote groep geldt echter dat hun sociale leven al voldoende gevuld is of dat deelname niet past bij hun persoonlijke situatie.

Zou u het fijn vinden als er iemand regelmatig bij u langs zou komen voor een praatje?



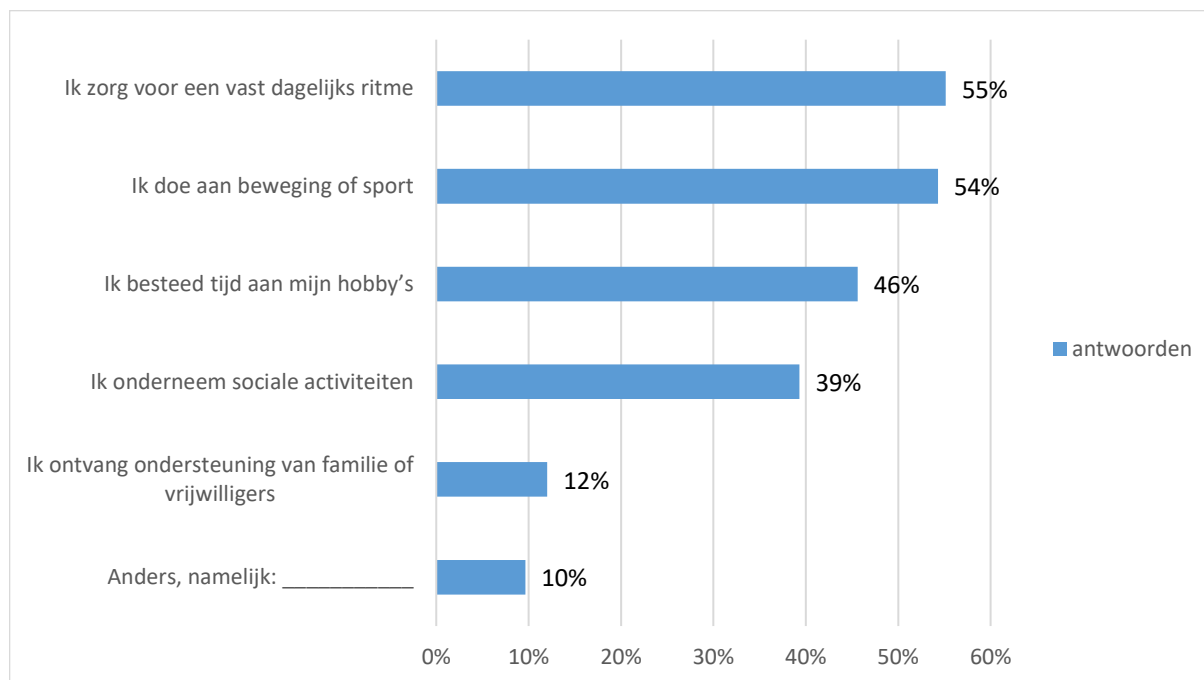
Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, dat lijkt me fijn	38	4%
Nee, daar heb ik geen behoefte aan	835	80%
Misschien, afhankelijk van wie het is	176	17%

Zou u behoefte hebben aan een maatje of buddy om samen activiteiten mee te ondernemen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, graag	16	2%
Nee, dat hoeft niet	933	89%
Misschien, afhankelijk van de activiteit	100	10%

Wat doet u momenteel om uw welzijn te verbeteren?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ik zorg voor een vast dagelijks ritme	578	55%
Ik doe aan beweging of sport	569	54%
Ik besteed tijd aan mijn hobby's	478	46%
Ik onderneem sociale activiteiten	412	39%
Ik ontvang ondersteuning van familie of vrijwilligers	126	12%
Anders, namelijk: _____	101	10%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten actief bezig zijn met het onderhouden en verbeteren van hun welzijn. Beweging speelt daarbij een belangrijke rol. Veel mensen wandelen, fietsen, zwemmen of doen dagelijks oefeningen. Sommigen sporten wekelijks of blijven actief via huishoudelijke taken, klussen of tuinieren. Ook reizen, kamperen en eropuit gaan met familie of vrienden wordt genoemd als manier om vitaal te blijven.

Vrijwilligerswerk vormt voor een grote groep een belangrijke bron van zingeving en welzijn. Respondenten zijn onder andere actief bij zorginstellingen, dagbestedingen, kerken, ouderenbonden, buurtbus, culturele organisaties of als bestuurslid. Door zich in te zetten voor anderen ervaren zij betrokkenheid en structuur in hun leven.

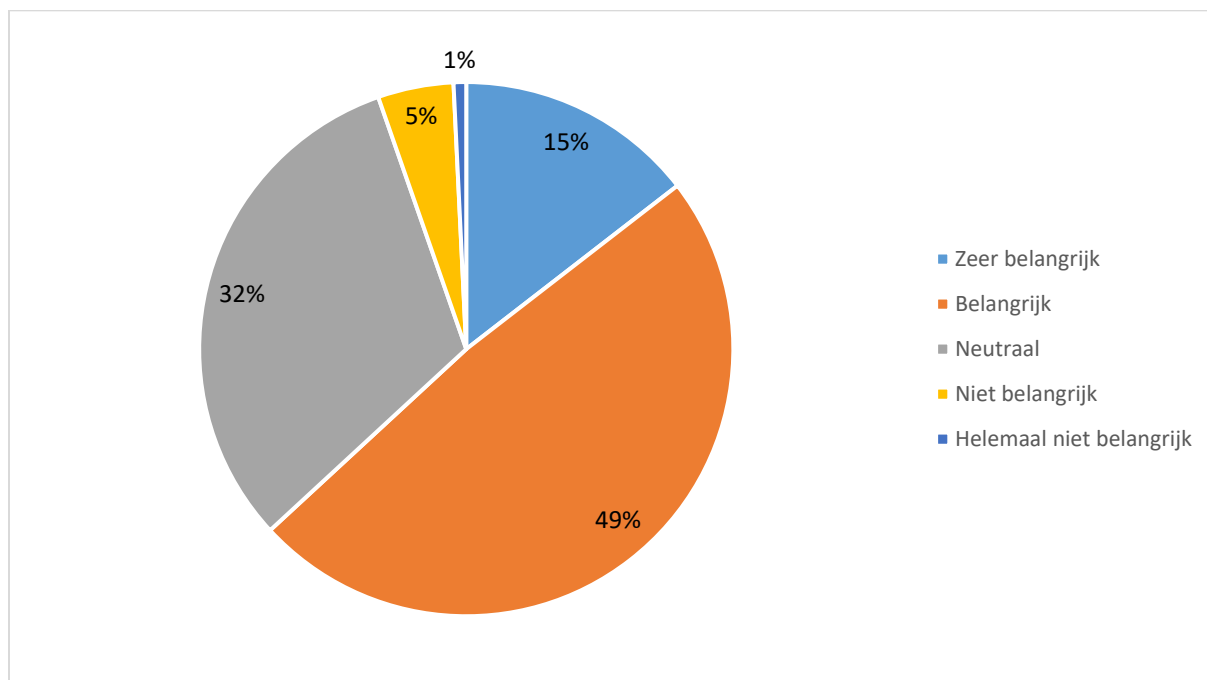
Daarnaast is sociaal contact een belangrijke factor. Regelmatig koffiedrinken met familie of burens, deelnemen aan een koor, boekenclub of kerkelijke activiteiten, samen spelletjes doen of gewoon een praatje maken tijdens een wandeling draagt bij aan het gevoel van verbondenheid.

Voor sommigen bestaat welzijn vooral uit actief blijven in werk of ondernemerschap. Enkele respondenten werken nog (deels) betaald of runnen een eigen bedrijf. Anderen geven aan dat zij hun leven accepteren zoals het is en “gewoon doorgaan” met hun dagelijkse bezigheden.

Ook ontspanning en hobby's worden genoemd, zoals lezen, creatief bezig zijn, schilderen, schaken of werken in de tuin. Sommige respondenten benadrukken dat hun welzijn al goed is en dat zij geen extra maatregelen nodig achten.

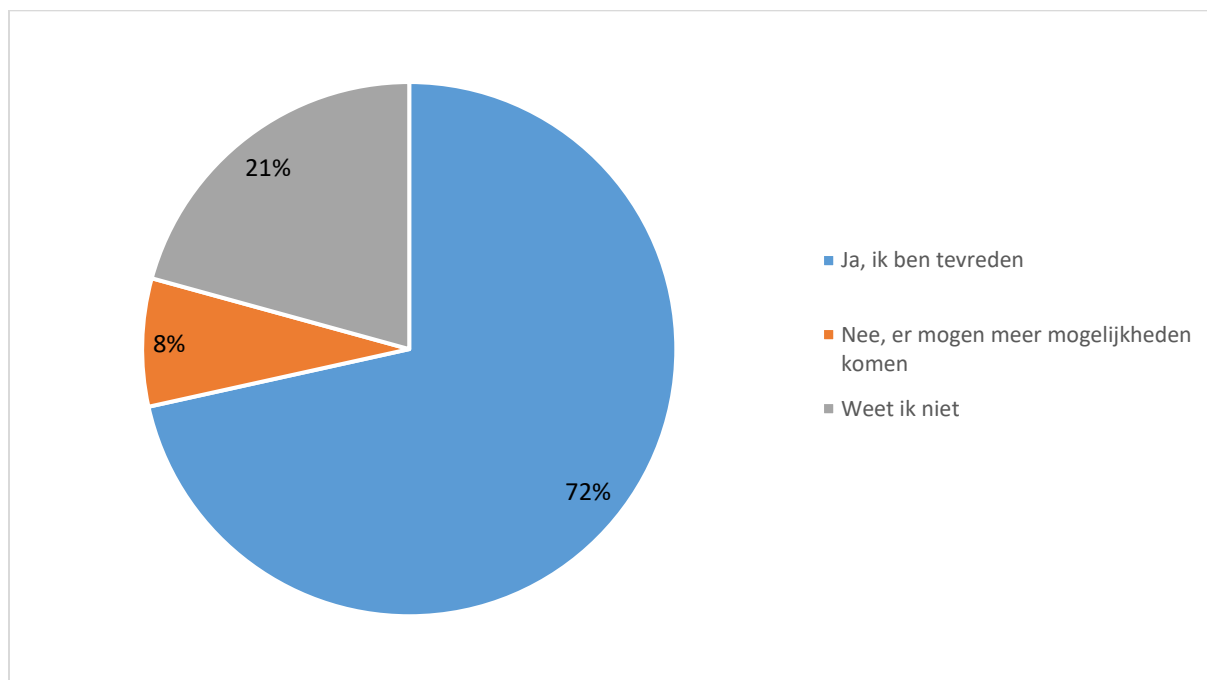
Samenvattend laat het beeld zien dat welzijn voor veel senioren bestaat uit een combinatie van bewegen, sociaal contact, vrijwilligerswerk, hobby's en het actief blijven in werk of dagelijkse bezigheden. Acceptatie van veranderende omstandigheden en het onderhouden van sociale verbindingen spelen daarbij eveneens een belangrijke rol.

Hoe belangrijk vindt u het om betrokken te blijven bij de buurt of gemeenschap?



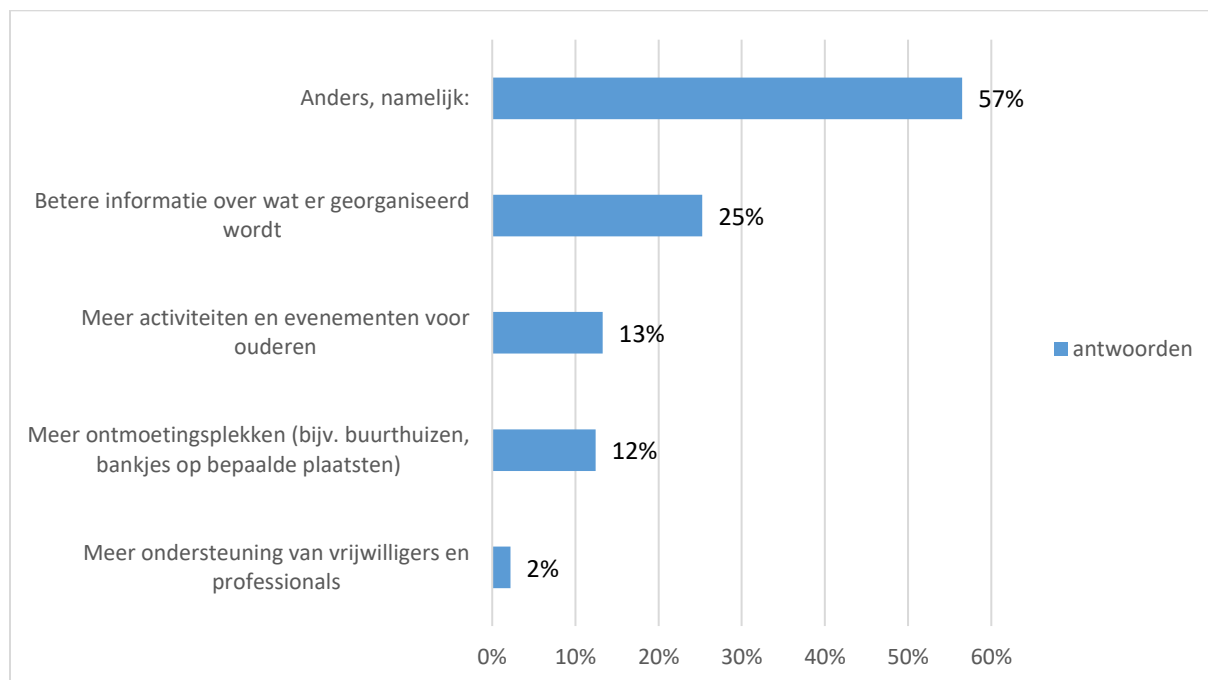
Antwoordoptie	absoluut	in%
Zeer belangrijk	152	15%
Belangrijk	509	49%
Neutraal	330	32%
Niet belangrijk	48	5%
Helemaal niet belangrijk	8	1%

Bent u tevreden met de mogelijkheden in uw omgeving voor sociale contacten en activiteiten?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, ik ben tevreden	749	72%
Nee, er mogen meer mogelijkheden komen	81	8%
Weet ik niet	217	21%

Welke verbeteringen zou u willen zien in uw buurt op het gebied van sociale contacten en welzijn?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk:	591	57%
Betere informatie over wat er georganiseerd wordt	264	25%
Meer activiteiten en evenementen voor ouderen	139	13%
Meer ontmoetingsplekken (bijv. buurthuizen, bankjes op bepaalde plaatsten)	130	12%
Meer ondersteuning van vrijwilligers en professionals	23	2%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat het overgrote deel van de respondenten tevreden is met de huidige situatie in de buurt op het gebied van sociale contacten en welzijn. Veel mensen geven aan dat er voldoende activiteiten en ontmoetingsmogelijkheden zijn, en dat men – wanneer daar behoefte aan is – zelf initiatief kan nemen om deel te nemen. Voor velen geldt dat hun sociale netwerk en bezigheden op dit moment toereikend zijn.

Toch worden er ook enkele verbeterpunten genoemd. Een terugkerend thema is betere communicatie en overzicht van activiteiten. Sommige respondenten zouden het prettig vinden als alle activiteiten op één centrale plek worden vermeld, zodat het aanbod beter vindbaar is.

Daarnaast wordt de wens uitgesproken voor meer laagdrempelige ontmoetingsplekken, zoals een buurthuis, een café met terras, een bibliotheek met sociale functie of een open zorgvoorziening die ook toegankelijk is voor buurtbewoners. Ook het terugbrengen van moderne vormen van verzorgings- of seniorenwoningen wordt door enkelen genoemd.

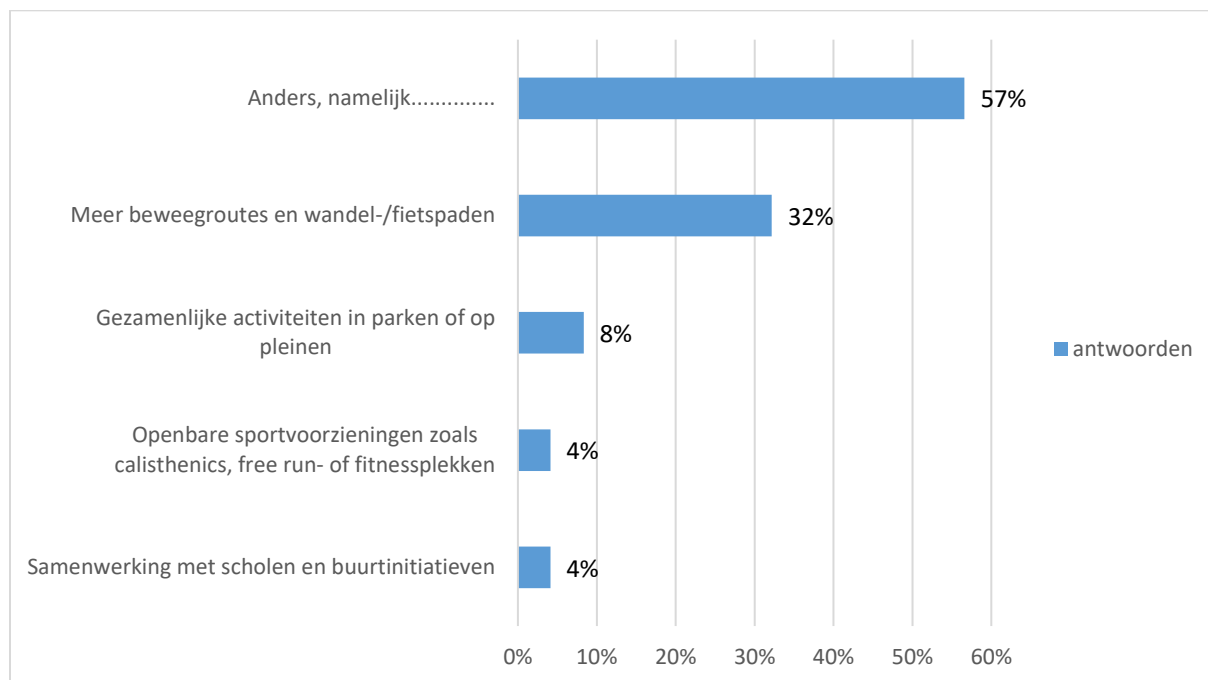
Verder worden praktische verbeteringen aangedragen die indirect bijdragen aan sociale contacten en welzijn, zoals:

- meer bankjes in de openbare ruimte om uit te rusten en ontmoeting te stimuleren;
- openbare toiletten;
- beter openbaar vervoer;
- betere bereikbaarheid van dorpskernen;
- winkels of een supermarkt in de buurt;
- veilige wandelpaden en trottoirs;
- beter onderhoud van groen en wegen.

Sommige respondenten geven aan dat afstand tot voorzieningen of beperkte mobiliteit deelname aan sociale activiteiten bemoeilijkt. Ook wordt genoemd dat activiteiten soms op hetzelfde moment plaatsvinden, waardoor betere afstemming wenselijk is.

Samenvattend laat het beeld zien dat de meeste senioren tevreden zijn met het huidige aanbod en hun sociale situatie. Waar verbeteringen worden genoemd, gaat het vooral om betere communicatie, bereikbaarheid en laagdrempelige ontmoetingsplekken die spontane ontmoeting en deelname makkelijker maken.

Welke mogelijkheden ziet u voor meer sport en beweging in de wijk of openbare ruimte?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk.....	591	57%
Meer beweegroutes en wandel-/fietspaden	336	32%
Gezamenlijke activiteiten in parken of op pleinen	87	8%
Openbare sportvoorzieningen zoals calisthenics, free run- of fitnessplekken	43	4%
Samenwerking met scholen en buurtinitiatieven	43	4%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten tevreden zijn over de huidige mogelijkheden voor sport en beweging in de wijk of openbare ruimte. Een groot deel geeft aan dat er al voldoende aanbod is, zoals sportcentra, wandel- en fietsmogelijkheden en georganiseerde activiteiten. Voor sommigen is sport of bewegen bovendien minder relevant geworden vanwege leeftijd, gezondheid of persoonlijke voorkeur.

Toch worden er ook verschillende aandachtspunten en kansen genoemd. Een belangrijk thema is de kwaliteit en veiligheid van de openbare ruimte. Slechte stoepen, kuilen in wegen, losliggende tegels en onveilige fietspaden worden regelmatig genoemd als belemmering om te wandelen of te fietsen. Betere bestrating, veilige wandelroutes en goed onderhouden fietspaden zouden volgens respondenten bijdragen aan meer beweging.

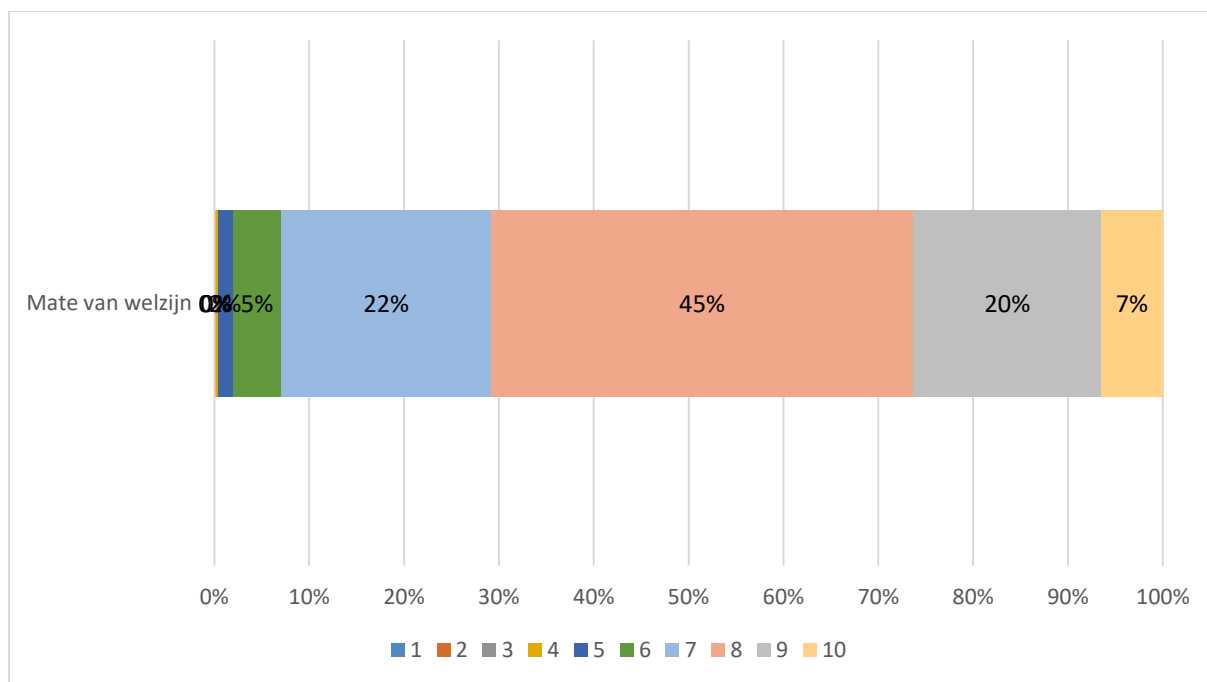
Daarnaast wordt het belang van voorzieningen in de openbare ruimte benadrukt. Meer bankjes, rustpunten en groen zouden het aantrekkelijker maken om naar buiten te gaan en langere afstanden te lopen. Ook wordt het plaatsen van fitness- of beweegtoestellen in de buitenruimte genoemd, zodat mensen laagdrempelig kunnen bewegen in hun eigen buurt.

Verder noemen respondenten het belang van informatie en zichtbaarheid van activiteiten. Niet iedereen weet wat er wordt aangeboden; een beter overzicht van sport- en beweegmogelijkheden zou deelname kunnen stimuleren.

Enkele respondenten zien kansen in het organiseren van laagdrempelige activiteiten dicht bij huis, zoals wandelen in groepsverband, jeu de boules, senioren sport, gymnastiek met muziek of begeleid zwemmen. Ook wordt genoemd dat ontmoetingsplekken zoals een buurthuis of gezamenlijke ruimte beweging kunnen combineren met sociaal contact.

Samenvattend laat het beeld zien dat de basis voor sport en beweging in veel buurten aanwezig is, maar dat verbetering van veiligheid, bereikbaarheid en zichtbaarheid van mogelijkheden kan bijdragen aan meer deelname en een actievere leefstijl.

Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven over uw eigen mate van welzijn, wat zou dit cijfer dan zijn?

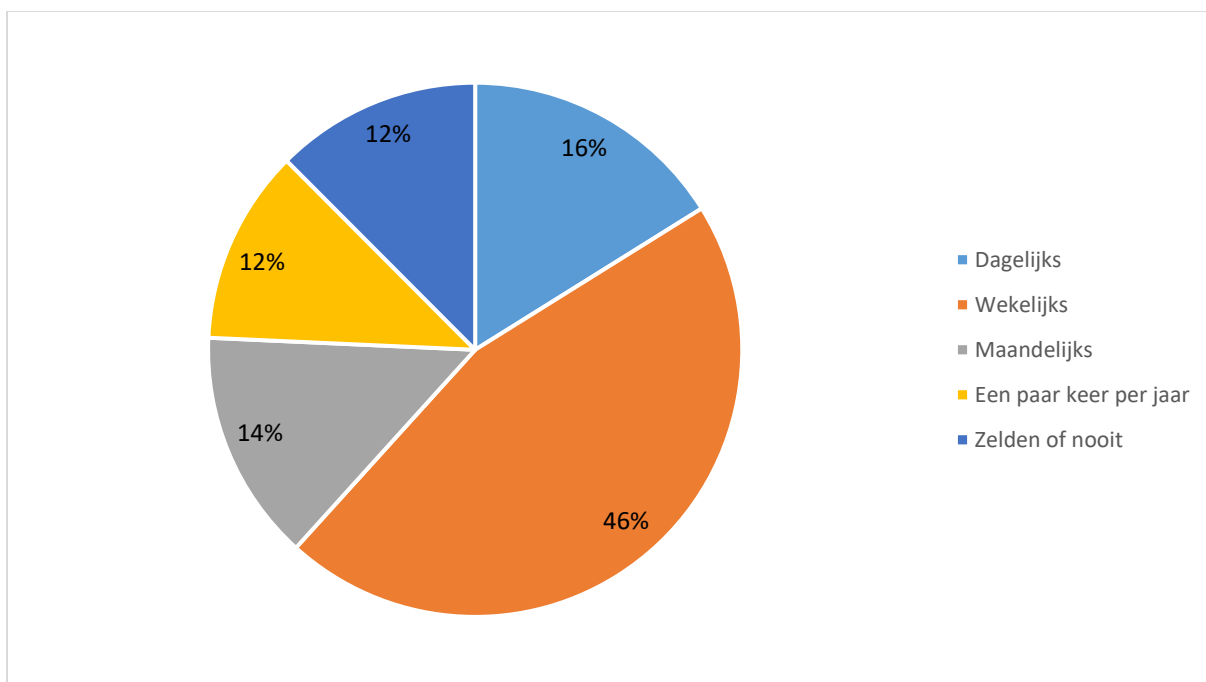


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antwoordoptie	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut	absoluut
ie	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Mate van welzijn	0	0	1	3	16	54	23	45	20	7
	0%	0%	1%	3%	16%	54%	23%	45%	20%	7%

Table 110

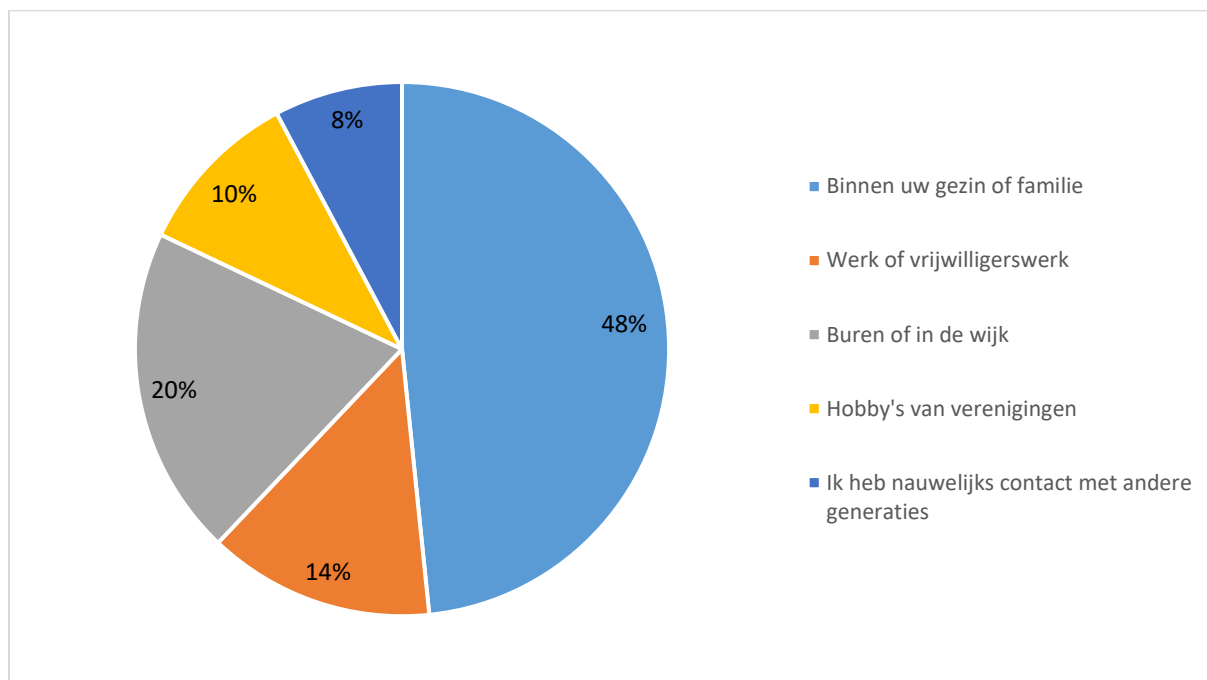
	Gemiddelde	Aantal	Niet toepasbaar	Missende
Mate van Welzijn	7,9	1043	0	119

Hoe vaak heeft u de laatste tijd contact (gehad) met iemand van een andere generatie, buiten uw eigen familie?



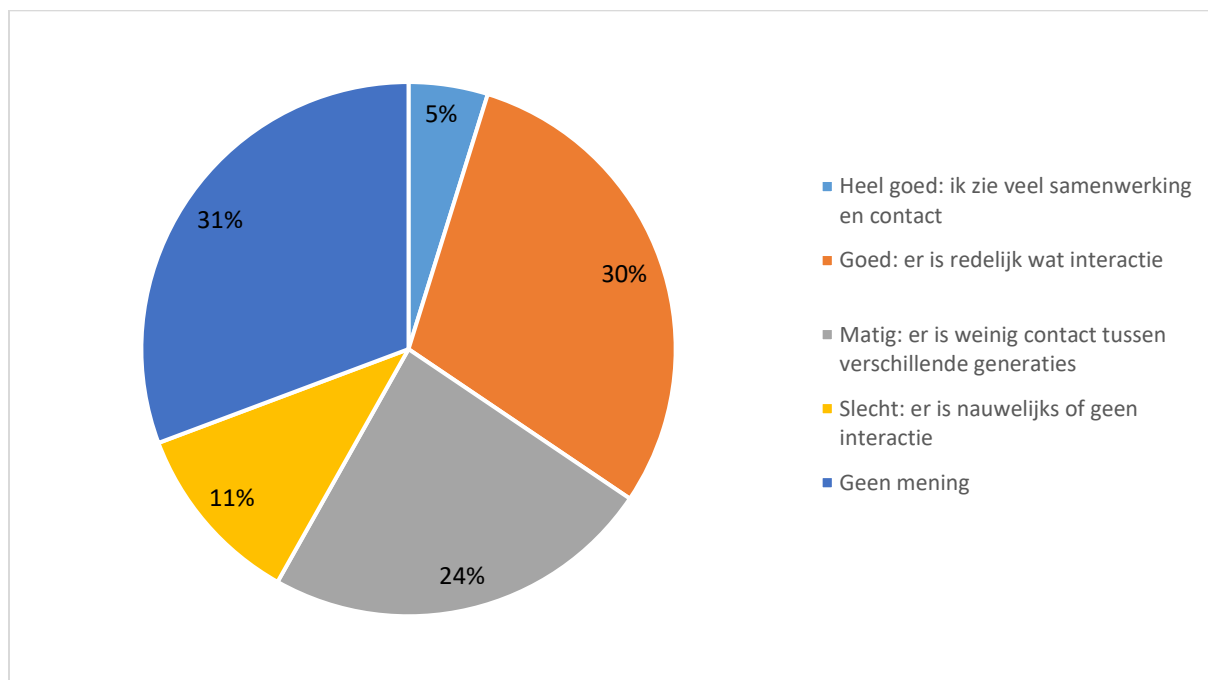
Antwoordoptie	absoluut	in%
Dagelijks	168	16%
Wekelijks	475	46%
Maandelijks	146	14%
Een paar keer per jaar	123	12%
Zelden of nooit	130	12%

Met wie heeft u het meest contact met mensen van een andere generatie?



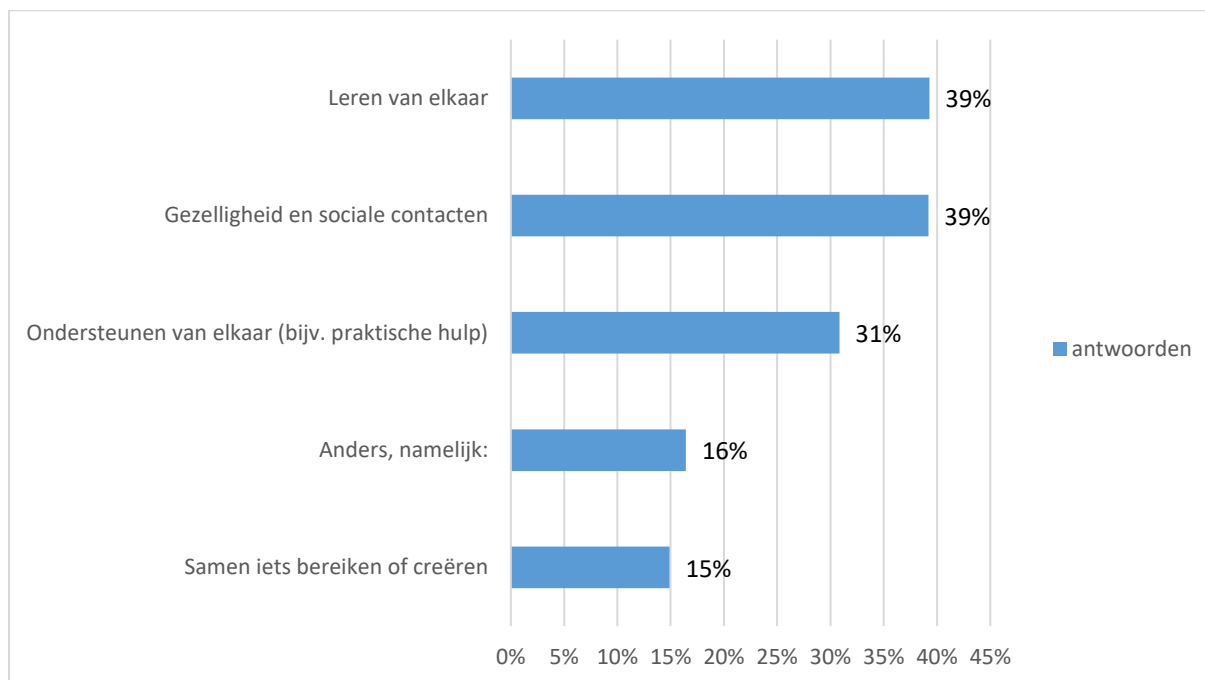
Antwoordoptie	absoluut	in%
Binnen uw gezin of familie	504	48%
Werk of vrijwilligerswerk	143	14%
Buren of in de wijk	208	20%
Hobby's van verenigingen	106	10%
Ik heb nauwelijks contact met andere generaties	81	8%

Hoe vindt u de interactie tussen jongeren en senioren in uw omgeving?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Heel goed: ik zie veel samenwerking en contact	50	5%
Goed: er is redelijk wat interactie	309	30%
Matig: er is weinig contact tussen verschillende generaties	247	24%
Slecht: er is nauwelijks of geen interactie	116	11%
Geen mening	320	31%

Wat ziet u als belangrijke toegevoegde waarde om jongeren en senioren met elkaar te verbinden?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Leren van elkaar	409	39%
Gezelligheid en sociale contacten	408	39%
Ondersteunen van elkaar (bijv. praktische hulp)	321	31%
Anders, namelijk:	171	16%
Samen iets bereiken of creëren	155	15%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat veel respondenten hier geen uitgesproken mening over hebben of geen directe behoefte voelen om jongeren en senioren actief met elkaar te verbinden. Een aanzienlijk deel geeft aan hier nooit over te hebben nagedacht, geen idee te hebben hoe dit vorm zou kunnen krijgen, of dit niet noodzakelijk te vinden in de eigen situatie.

Tegelijkertijd komen er ook verschillende waardevolle inzichten naar voren. Meerdere respondenten benoemen het belang van wederzijds begrip, respect en openheid. Het leren van elkaar en het uitwisselen van ervaringen wordt gezien als mogelijke meerwaarde. Senioren kunnen hun kennis en levenservaring overdragen aan jongeren, terwijl jongeren senioren kunnen helpen bij bijvoorbeeld digitale vaardigheden of het volgen van maatschappelijke ontwikkelingen.

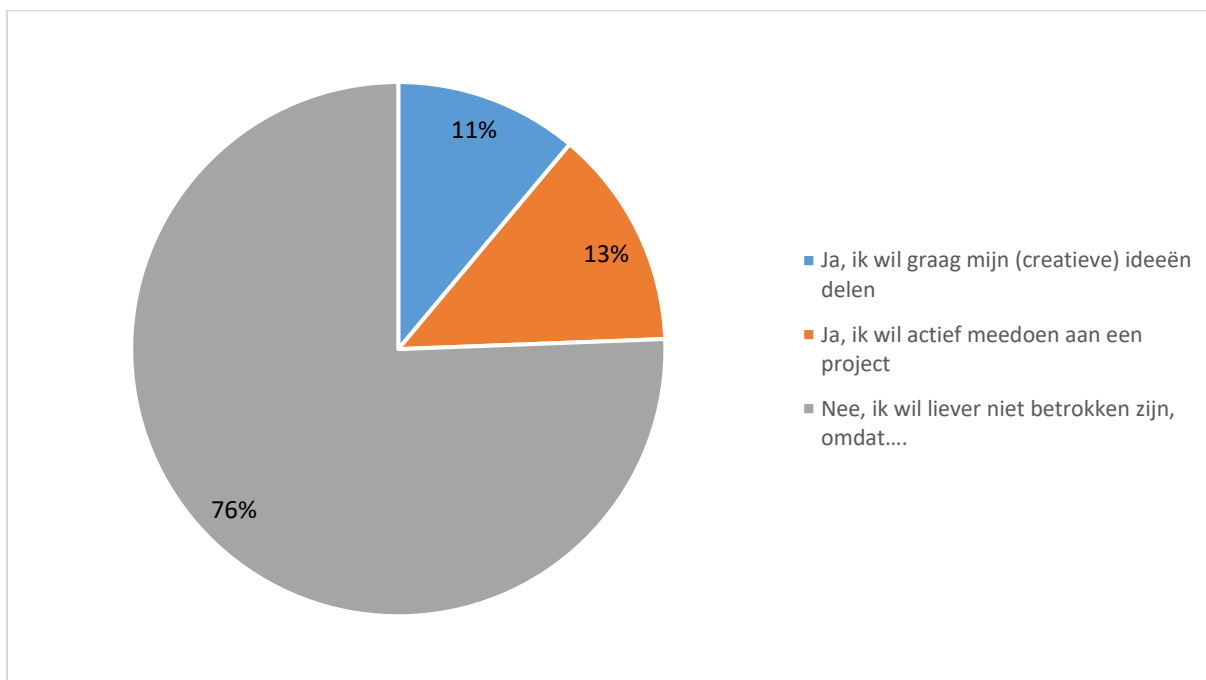
Daarnaast wordt genoemd dat contact tussen generaties kan bijdragen aan het verkleinen van onderlinge afstand of “kloof”. Door elkaar beter te leren kennen, kan er meer begrip ontstaan voor elkaars leefwereld, tempo en interesses. Sommigen ervaren dat omgang met jongeren hen zelf jong en alert houdt.

Voor een aantal respondenten vindt die verbinding al plaats binnen familieverband, bijvoorbeeld via kinderen en kleinkinderen. Deze contacten worden als vanzelfsprekend en waardevol ervaren.

Ook worden praktische ideeën genoemd, zoals multifunctionele ontmoetingsplekken (bijvoorbeeld een bibliotheek of buurthuis voor alle leeftijden), gemengde woonvormen of activiteiten waar jong en oud elkaar informeel kunnen ontmoeten.

Samenvattend laat het beeld zien dat hoewel niet iedereen hier behoefte aan heeft, de toegevoegde waarde van verbinding tussen jongeren en senioren vooral wordt gezien in wederzijds begrip, kennisuitwisseling, respect en sociale samenhang binnen de gemeenschap.

Zou u ideeën willen delen of meehelpen bij een initiatief om jongeren en senioren te verbinden?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, ik wil graag mijn (creatieve) ideeën delen	115	11%
Ja, ik wil actief meedoen aan een project	138	13%
Nee, ik wil liever niet betrokken zijn, omdat...	784	76%

Nee, ik wil liever niet betrokken zijn, omdat....

T

Uit de reacties blijkt dat het merendeel van de respondenten momenteel geen behoefte heeft om actief mee te helpen aan een initiatief om jongeren en senioren met elkaar te verbinden. De meest genoemde redenen zijn leeftijd, gezondheid en energieniveau. Veel mensen geven aan zich te oud te voelen, fysiek beperkt te zijn of hun energie nodig te hebben voor zichzelf, partner of gezin.

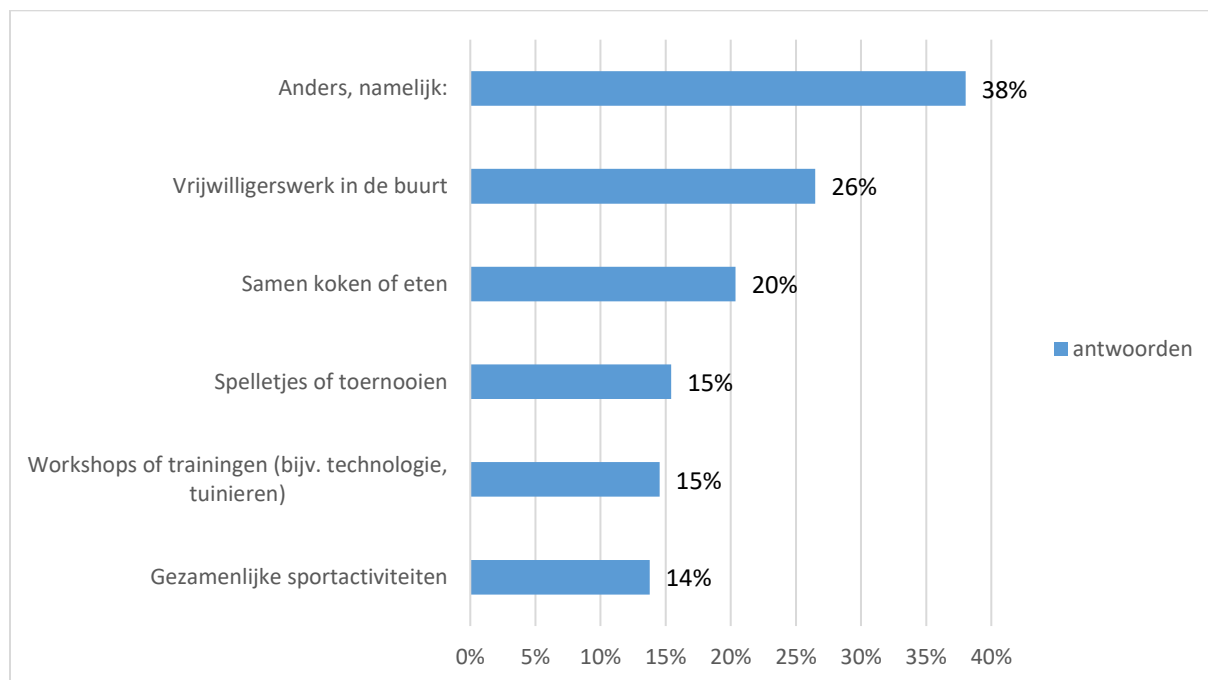
Daarnaast speelt tijdgebrek een grote rol. Een aanzienlijk aantal respondenten geeft aan dat hun agenda al goed gevuld is met vrijwilligerswerk, mantelzorg, hobby's, werk, sport of familieverplichtingen. Sommigen hebben in het verleden veel bestuurlijk of vrijwillig werk verricht en willen het nu rustiger aan doen.

Ook wordt regelmatig genoemd dat men geen behoefte heeft aan extra verplichtingen of georganiseerde projecten. Enkele respondenten geven aan de voorkeur te geven aan spontane, vrijblijvende contacten in plaats van opgezet of geforceerd initiatief. Anderen voelen zich niet geschikt om iets te organiseren of zien voor zichzelf geen rol hierin.

Tegelijkertijd zijn er ook enkele positieve geluiden. Sommige respondenten geven aan al betrokken te zijn via vrijwilligerswerk, onderwijs, sportverenigingen of activiteiten waarbij verschillende generaties elkaar ontmoeten. Een klein aantal staat open voor deelname als het vrijblijvend is of wanneer het past binnen de eigen mogelijkheden en agenda.

Samenvattend laat het beeld zien dat bereidheid om actief mee te helpen sterk wordt beïnvloed door leeftijd, gezondheid, beschikbare tijd en persoonlijke voorkeur. Veel senioren voelen zich op dit moment voldoende betrokken bij hun eigen netwerk en activiteiten, en kiezen bewust voor rust, zelfstandigheid en het beperken van nieuwe verplichtingen.

Welke activiteiten vindt u geschikt om jongeren en senioren samen te brengen?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Anders, namelijk:	392	38%
Vrijwilligerswerk in de buurt	273	26%
Samen koken of eten	210	20%
Spelletjes of toernooien	159	15%
Workshops of trainingen (bijv. technologie, tuinieren)	150	15%
Gezamenlijke sportactiviteiten	142	14%

Anders, namelijk:

Uit de reacties blijkt dat een groot deel van de respondenten geen duidelijke ideeën heeft over specifieke activiteiten om jongeren en senioren samen te brengen. Veel mensen geven aan hier niet over te hebben nagedacht, geen behoefte te hebben aan extra activiteiten of tevreden te zijn met de huidige contacten binnen familie en buurt.

Toch worden er verschillende suggesties genoemd door degenen die wel mogelijkheden zien. Kunst en cultuur worden regelmatig genoemd als verbindende factor, bijvoorbeeld samen muziek maken, deelnemen aan een muziekvereniging, theateractiviteiten of creatieve bezigheden zoals viltten. Ook lezingen, historische activiteiten en gezamenlijke interessegebieden zoals natuur, maritieme onderwerpen of wetenschap worden genoemd.

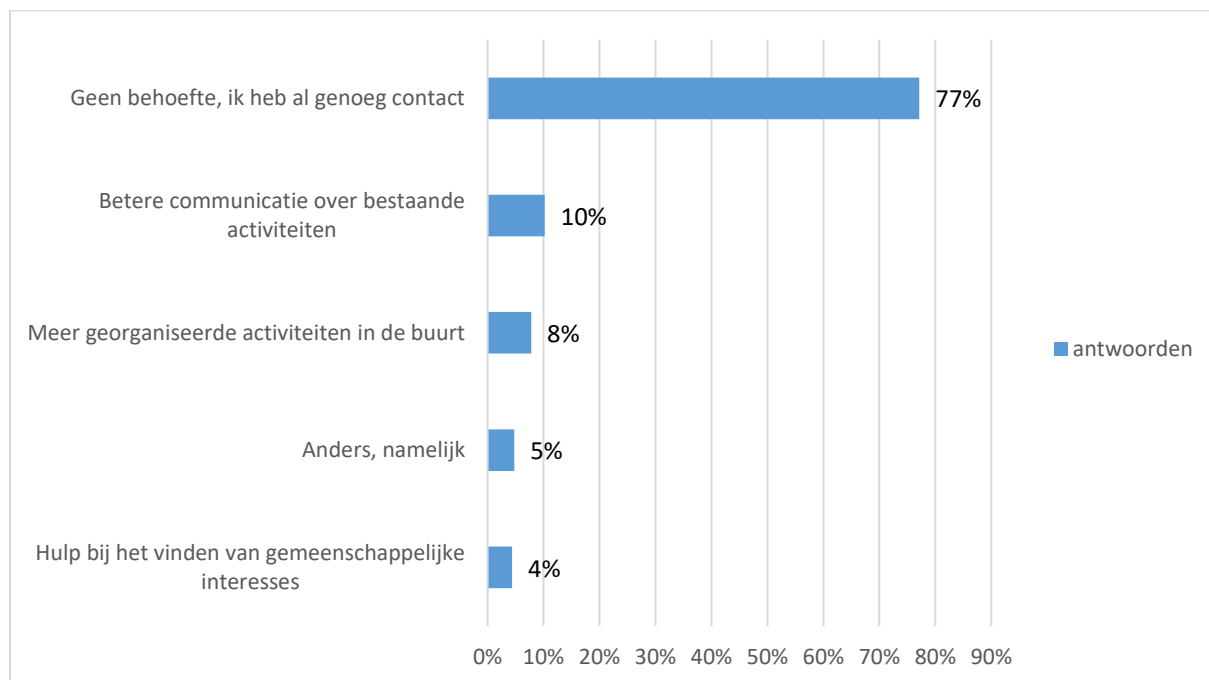
Daarnaast worden laagdrempelige ontmoetingsvormen genoemd, zoals koffiemomenten, een sociaal uurtje, samen eten, gesprekken voeren of gewoon elkaar waarderen en interesse tonen. Een centrale ontmoetingsplek, zoals een buurthuis of bibliotheek met multifunctionele functie, wordt gezien als mogelijke locatie waar generaties elkaar kunnen treffen.

Ook praktische samenwerking wordt genoemd, zoals computerhulp (waarbij jongeren senioren helpen met digitale vaardigheden), kennisoverdracht van senioren aan jongeren, samen in de tuin werken of elkaar van dienst zijn bij dagelijkse zaken.

Verder worden buurtactiviteiten genoemd, zoals bloemendagen, burendag, vrijheidsontbijt, kerkelijke activiteiten of gezamenlijke evenementen in het dorp. Sommigen zien sport of gezamenlijke hobby's als mogelijkheid, zoals zwemmen, biljarten of andere verenigingsactiviteiten.

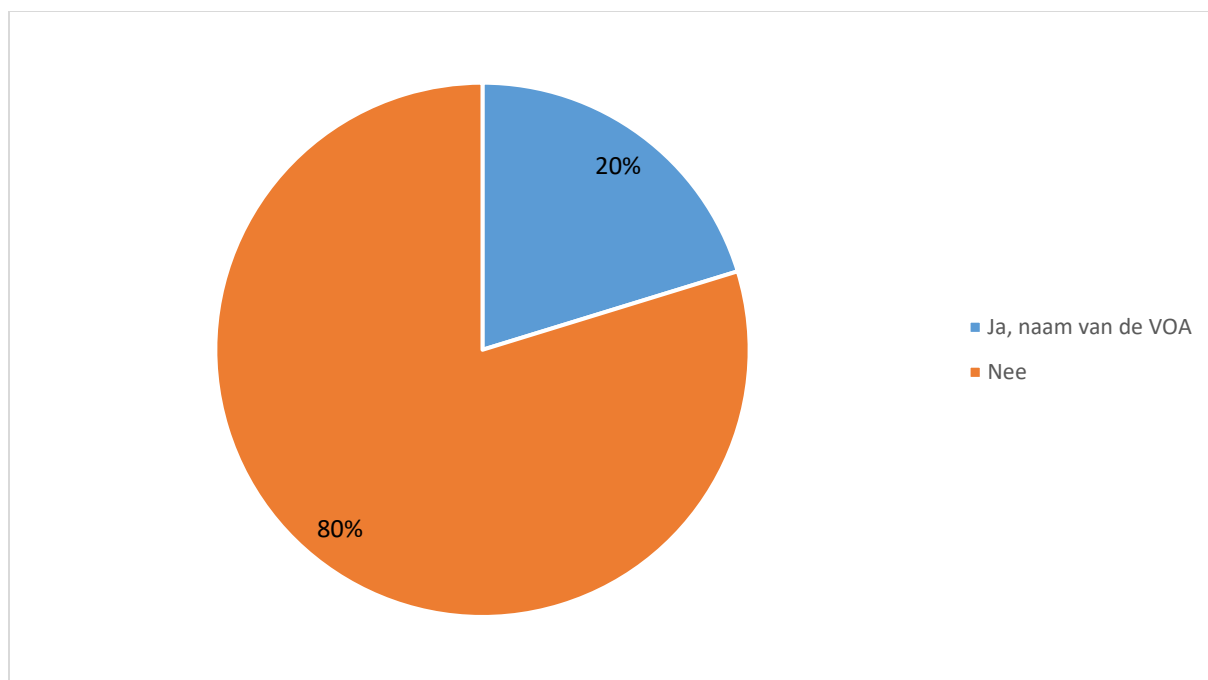
Samenvattend laat het beeld zien dat er bij veel respondenten geen sterke behoefte bestaat aan georganiseerde intergenerationele activiteiten. Waar wel ideeën worden aangedragen, gaat het vooral om laagdrempelige ontmoetingen, kunst en cultuur, kennisuitwisseling en gezamenlijke buurtactiviteiten die op natuurlijke wijze contact tussen jong en oud stimuleren.

Wat zou u helpen om gemakkelijker contact op te nemen met een andere generatie?



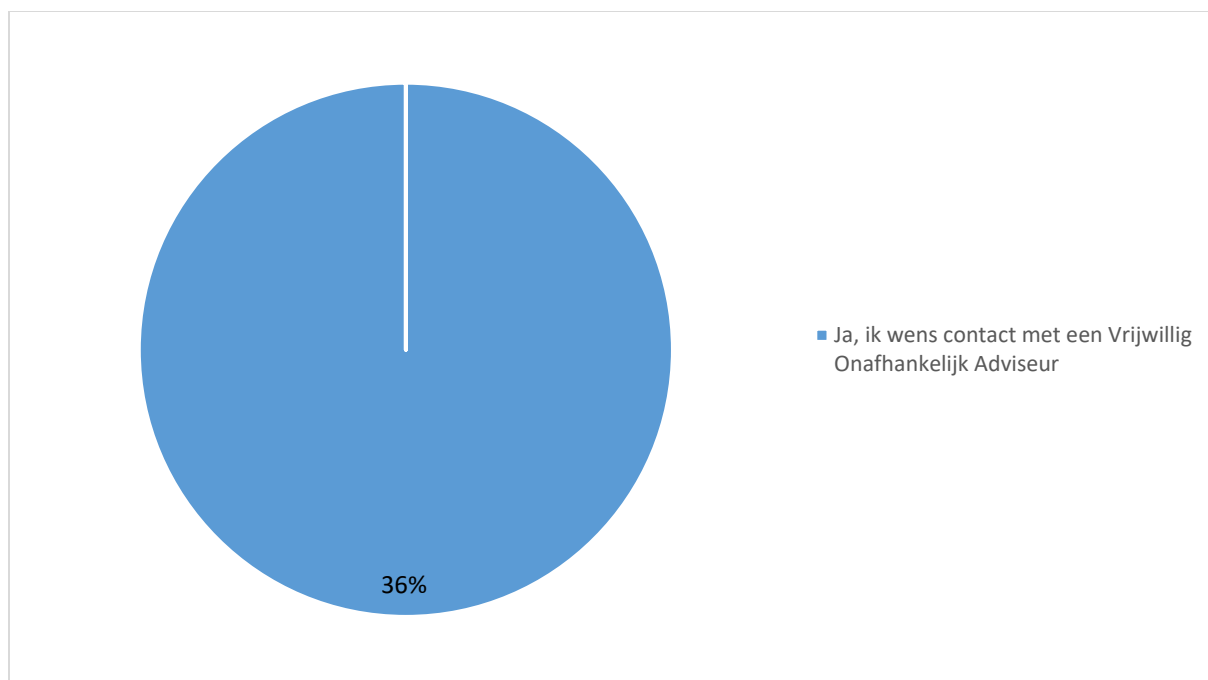
Antwoordoptie	absoluut	in%
Geen behoefte, ik heb al genoeg contact	793	77%
Betere communicatie over bestaande activiteiten	105	10%
Meer georganiseerde activiteiten in de buurt	80	8%
Anders, namelijk	49	5%
Hulp bij het vinden van gemeenschappelijke interesses	45	4%

Heeft u bij het invullen van deze enquête assistentie gehad van een Vrijwillig Onafhankelijk Adviseur (VOA)?



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, naam van de VOA	209	20%
Nee	823	80%

Een Vrijwillig Onafhankelijk Adviseur (VOA) kan contact met u opnemen naar aanleiding van deze vragenlijst. Als u dit wenst kunt u dat hieronder aangeven.



Antwoordoptie	absoluut	in%
Ja, ik wens contact met een Vrijwillig Onafhankelijk Adviseur	61	36%