

Fijn ouder worden in Zuid

Activiteitenplan 2024/2025
Stadsdeel Zuid

Rashna Kadier

Juni 2025



Inhoudsopgave

Voorwoord door Flora Breemer	3
Integrale aanpak Fijn ouder worden in Zuid	4
1. Aanleiding	4
2. Ambitie 2022 - 2026.....	4
3. Gebiedsopgaves in Zuid.....	5
4. Wat willen wij bereiken?	7
5. Welke activiteiten gaan we uitvoeren?.....	9
6. Hoe kunt u meedoen?	11

Voorwoord door Flora Breemer

Elke stad heeft zijn jonge mensen nodig, maar ook oudere generaties. In Amsterdam Zuid wonen en verblijven veel kinderen en jongeren, maar ook veel ouderen. Hoog tijd om de stad hierop toe te rusten.

Ouder worden gaat niet alleen over zorgen of verlies, het gaat over een rijkdom aan ervaringen en toenemende vrije tijd. Ik vind dat ouderen in onze samenleving te veel aan de kant geschoven worden en dat wil ik veranderen. Ik wil dat ouderen zich uitgenodigd voelen om mee te doen. Maar daarvoor moeten we wel aan een aantal voorwaarden voldoen. Een hoop is nog niet in orde: er zijn niet genoeg geschikte woningen voor ouderen, in sommige buurten is het openbaar vervoer te schraal en zijn de stoepen onbegaanbaar.

In deze publicatie kunt u lezen waar we aan werken om Amsterdam Zuid ouderenvriendelijker te maken. We kunnen niet alle problemen oplossen, maar we geven het niet op. We blijven zoeken naar nieuwe manieren en concrete acties. Welke dat zijn leest u in de volgende pagina's. Het is geen beleidsvisie, maar een concreet activiteitenplan. Het is daarmee ook een momentopname, want de samenleving is steeds in ontwikkeling, en de stad beweegt mee.

Flora Breemer
Stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid
Portefeuille Sociaal Domein



Integrale aanpak Fijn ouder worden in Zuid

1. Aanleiding

Amsterdam vergrijst bovengemiddeld snel. Tot 2030 neemt het aandeel 65-plussers met 30 procent toe, en de groep ouderen tussen de 74 en 85 jaar groeit met 56 procent. Dit wordt ook wel de dubbele vergrijzing genoemd. In Zuid wonen veel ouderen, in absolute aantallen zijn we het meest vergrijsde stadsdeel van Amsterdam. Ook wonen in stadsdeel Zuid de meeste thuiswonende 65-plussers met dementie. Het zorggebruik van Amsterdamse ouderen is nu al hoger dan het landelijk gemiddelde. Dat ligt nu al boven het landelijk gemiddelde en zal de komende decennia verder toenemen. Hierdoor is de verwachting dat we in toenemende mate niet kunnen voorzien in de zorgbehoefte. Daarbij spelen de groeiende personeelstekorten in de zorg ook een rol. Tegelijk groeit de wens om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Daarom wordt ingezet op ondersteuning bij het zelfstandig wonen: van woningaanpassingen en slimme technologieën tot collectieve wooninitiatieven zoals de Lang Leven Thuisflats en het verder versterken van zorgzame buurten. Met extra inspanning zorgen we ervoor dat ouderen in Zuid niet alleen fijn en gezond ouder worden, maar ook met zekerheid en comfort zelfstandig kunnen blijven wonen in een omgeving die ook past bij de behoeften van ouderen.

Dit activiteitenplan is ambitieus – en dat is nodig ook. De opgave waar we voor staan vraagt om doortastendheid en langdurige inzet. We realiseren ons dat het niet altijd mogelijk zal zijn om alle voorgenomen activiteiten volledig uit te voeren. Soms veranderen de omstandigheden, ontstaan er nieuwe kansen die om een andere aanpak vragen, of vergen veranderingen simpelweg een langere adem. Met dit plan geven we richting aan onze inzet. Onze grootste uitdaging: van stadsdeel Zuid een plek maken waar iedereen op een fijne manier ouder kan worden.

2. Ambitie 2022 - 2026

De opgave 'Fijn ouder worden' is een ambitie van het dagelijks bestuur van Zuid, waar al jaren aan wordt gewerkt. Wij pakken dit vraagstuk per buurt en in onderlinge samenhang op. En werken verder toe naar concrete oplossingen:

- We agenderen het woonvraagstuk bij stedelijke partners en zetten in op communicatie en begeleiding van ouderen bij verhuizing;
- We kijken per gebied naar een adequaat, bereikbaar, inclusief en intercultureel voorzieningenaanbod waar ouderen kunnen samenkomen en waardevolle contacten kunnen opdoen;
- We streven naar een toegankelijke openbare ruimte waar ouderen zich gemakkelijk kunnen verplaatsen en elkaar kunnen ontmoeten;

- We agenderen de oplopende tekorten in de zorg en de consequenties daarvan voor ouderen, maar ook de verzwaring van problematiek waar vrijwilligers en partners in de sociale basis mee geconfronteerd worden.

Het streven hierbij is dat ouderen vitaal ouder (kunnen) worden in stadsdeel Zuid. De uitgangspunten voor deze ambitie zijn mede gebaseerd op het rapport van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) *'De derde levensfase; het geschenk van de eeuw'* (2020).

Om vitaal ouder te kunnen worden gelden volgens dit rapport de volgende voorwaarden:

- Autonoom zijn (zelfregie, graag zelf richting kunnen geven aan eigen bestaan),
- Verbondenheid voelen (betekenisvolle contacten met anderen kunnen aan gaan),
- Ertoe doen (zinnvolle bijdrage leveren aan de samenleving).

3. Gebiedsopgaves in Zuid

Per gebied zoomen we in op de opgaves die er spelen in de buurten en wat het gebied kenmerkt.

Buitenveldert, Zuidas

In Buitenveldert, Zuidas, met name in Buitenveldert, wonen procentueel de meeste ouderen van de hele stad, namelijk 19% van de bevolking (5.500) is 65 jaar of ouder en dat aantal blijft toenemen. Buitenveldert kenmerkt zich door het hoge aandeel alleenwonende zelfstandige 75-plussers (6%). Voor hen is een sociaal netwerk essentieel, maar bij een groeiende groep ouderen neemt de eenzaamheid en het sociale isolement toe. Dit gaat gepaard met gezondheidsproblemen, verminderde mobiliteit en financiële beperkingen.



Fotograaf Edwin van Eis

Bovendien kan sociaal isolement vergroot worden door de toenemende digitalisering van de samenleving en de afstand tot (maatschappelijke) voorzieningen. In Buitenveldert zijn ouderen vaker betrokken bij babbeltrucs, digitale criminaliteit en complexe zorg- en overlastsituaties. Het gebrek aan levendigheid op straat, met name in de avonduren, is van invloed op de gevoelens van veiligheid. Er is extra voorlichting gegeven om het veiligheidsgevoel onder ouderen te vergroten, o.a. door verspreiding van de nieuwsbrief Senioren & Veiligheid en voorlichting tijdens bijeenkomsten en informatiemarkten. Er zijn verschillende ouderennetwerken in beeld, zoals het samenwerkingsverband Oudervriendelijk Buitenveldert. In 2016 was Buitenveldert ook een van de pilotgebieden in het kader van Age Friendly City, waarin gewerkt is aan een levensloopbestendige route die als circuit door de buurt liep en uitnodigde tot ontmoeting en beweging. Deze route loopt langs relevante voorzieningen, woningen, verblijfsplekken en openbare vervoershaltes.

In Buitenveldert zijn meerdere woonzorgcentra en seniorenappartementencomplexen gericht op zorg, service en welzijn. Denk hierbij aan Woonzorgcentrum Buitenveldert, het Huis van Elisabeth Otter-Knoll, het Marius ten Catehof, Beth Sjalom en het Menno Simonszhuis. Het Menno Simonszhuis is inmiddels een Lang Leven Thuis Flat waarbij de focus ligt op langer zelfstandig blijven wonen en gemeenschapszin. Hier is een flatcoach gestart, die bij bewoners achter de voordeur komt en achterhaalt wat de bewoner nodig heeft. De flatcoach speelt hierop in samen met de samenwerkende partijen. Er is ook een welzijnspartij actief om de gemeenschap in en rond de flat te verstevigen.

De Pijp, Rivierenbuurt

In De Pijp en Rivierenbuurt wonen in absolute aantallen momenteel de meeste ouderen van Amsterdam (circa 9.000) en dit aantal blijft toenemen. Het gebied is onvoldoende ouderenvriendelijk wat betreft de inrichting van de wijk (openbare ruimte), het voorzieningen- en zorgaanbod en het sociale netwerk. Bijna een kwart van de ouderen heeft een minimuminkomen. Oudere niet-westerse migranten ontwikkelen eerder gezondheidsklachten en het aantal migrantenouderen met dementie stijgt. In de Diamantbuurt, Rijnbuurt-West en Burgemeester Tellegenbuurt is sprake van veel armoede en kwetsbaarheid onder ouderen.

Er is een groot tekort aan woningen die geschikt zijn voor ouderen en er wonen veel ouderen in bovenwoningen. In 2022 zijn ook enkele seniorenwoningen gerealiseerd bij de transformatie van een voormalige winkels naar woningen, dit proberen we ook op andere (transformatie)locaties mogelijk te maken. Veel woningen worden particulier gehuurd en zijn niet of moeilijk aan te passen aan de behoeften van de bewoners. Daarnaast betalen deze bewoners een steeds groter deel van hun inkomen aan energiekosten omdat de woningen slecht geïsoleerd zijn.



Fotograaf Anne Reinke

In de openbare ruimte ervaren ouderen die bijvoorbeeld slecht ter been of afhankelijk zijn van een rollator of rolstoel veel knelpunten als het gaat om toegankelijkheid. Het oversteken van drukke straten kan een grote uitdaging zijn, en foutgeparkeerde fietsen en scheefliggende stoeptegels vormen obstakels. Bij herinrichtingen (bijvoorbeeld Gerard Doubuurt) kijken we naar het vergroten van de toegankelijkheid.

Daarnaast is er de afgelopen drie jaar de proeftuin d' Oude Raai uitgevoerd. Hierbij wordt nadrukkelijk samengewerkt tussen zorg- en welzijnspartijen. Een thuiscoach bezoekt ouderen in de Pijp en Rivierenbuurt en zorgt ervoor dat deze ouderen worden begeleid naar het meest passende zorg- en welzijnsaanbod.

Oud-Zuid

In Oud-Zuid wonen momenteel circa 8.500 ouderen, waarvan 40 procent ouder is dan 75 jaar. Veel ouderen wonen nog in een huis dat niet meer past bij hun levensfase. Een stijgend aantal ervaart weinig regie over het eigen leven. Deze bewoners zijn niet gewend om hulp te vragen en voelen zich dikwijls eenzaam. In Oud-Zuid zijn diverse ouderen-netwerken, stadsdorpen en bewonersgroepen actief. In de Marathon- en Bertelmanpleinbuurt is er een pilot afgerond met de bewonersgroep OK Bloomers! en drie woningcorporaties om na te gaan of vrijkomende huurwoningen op de begane grond en eerste etage met voorrang aangeboden konden worden aan 65+ers. Dit heeft geleid tot nieuwe inzichten voor het beleid rondom ouderenhuisvesting bij gemeente en corporaties. In Oud-Zuid zijn meerdere ontmoetingslocaties die gefocust zijn op ouderen en er vindt in onder andere het Dufayhuis een interessante samenwerking plaats tussen welzijns- en zorgpartijen. De Brahms-hof is sinds kort een Lang Leven Thuis flat waarbij er een intensieve samenwerking is tussen de corporatie, zorgpartij, welzijns-partij en de bewonerscommissie.

Ook in Oud-Zuid ervaren ouderen, net als in de Pijp en Rivierenbuurt, belemmeringen in de openbare ruimte: smalle of drukke stoepen door terrassen en bouwmaterialen, losse of scheefliggende tegels, en andere obstakels die hun mobiliteit beperken en het valrisico verhogen. Met gerichte schouwen brengen we deze knelpunten in kaart en bepalen we verbetermaatregelen voor een veiligere en toegankelijke openbare ruimte.



Fotograaf Anne Reinke

4. Wat willen wij bereiken?

Om fijn ouder te worden in stadsdeel Zuid, is een integrale aanpak nodig die wonen, het sociale en het fysieke domein verbindt. Per onderdeel lichten we de doelstellingen toe.

Ouderenhuisvesting – passend wonen en langer zelfstandig blijven

De opgave rondom ouderenhuisvesting is omvangrijk en urgent. Door de vergrijzing groeit het aantal ouderen, waaronder velen die afhankelijk zijn van zorg. Tegelijkertijd staan we voor grote uitdagingen: een toenemend tekort aan zorgpersoneel en het sluiten van verpleeghuizen. Langer zelfstandig wonen is daardoor niet langer een keuze, maar noodzaak geworden.

Het is essentieel dat ouderen op tijd nadenken over een woning of woonvorm die aansluit bij hun toekomstige behoeften. Daarnaast is het van groot belang om te investeren in zorgzame buurten: leefgemeenschappen waarin bewoners naar elkaar omkijken en waarin professionals domein-overstijgend samenwerken om passende ondersteuning te bieden. We richten ons op het volgende:

- Het in kaart brengen van kansen voor (geclusterde) ouderenhuisvesting, met specifieke aandacht voor het (door)ontwikkelen van zorgzame buurten en Lang Leven Thuis-flats.
- Het vergroten van de bewustwording onder ouderen over passend wonen, doorstroming, collectieve woonvormen, onder andere via de wooninformatiemarkt, 'Praat vandaag over morgen'-bijeenkomsten en door het opleiden van sleutelfiguren in de wijk om bijvoorbeeld ook migrantenouderen goed te bereiken.
- Het verkennen van innovatieve woningaanpassingen en de belemmeringen om deze te realiseren, bijvoorbeeld door knelpunten in wet- en regelgeving in kaart te brengen en deze te agenderen. Waar mogelijk proberen we deze woonaanpassingen, in samenwerking met andere partijen en directies, te realiseren.

Sociaal domein – het vergroten van vitaliteit en veerkracht

Zorgzame en veerkrachtige buurten zijn van groot belang voor de ouderen in ons stadsdeel. In een tijd van toenemende personeelstekorten in de zorg en lange wachtlijsten, is de rol van informele netwerken en sociale verbindingen cruciaal. Ouderen hebben steun nodig van hun omgeving — van buren, vrijwilligers en andere betrokkenen — om zo lang mogelijk zelfstandig en met kwaliteit van leven te kunnen blijven wonen. Daarnaast streven we naar een inclusieve leefomgeving waarin ouderen volop mee kunnen doen en waarin hun kennis, ervaring en bijdrage aan de samenleving wordt gewaardeerd. Zuid heeft als ambitie om gelijke kansen voor alle senioren te bevorderen. Dit doen we door het stimuleren van een gezonde en actieve levensstijl, het versterken van veerkracht en het verbeteren van de leefomgeving. Concreet zetten wij ons in op:

- Het bevorderen van mentale en fysieke gezondheid van ouderen door bewegen en sporten te stimuleren, en initiatieven te ondersteunen die veerkracht versterken.
- Het versterken van de weerbaarheid van ouderen op het gebied van digitalisering en financieel misbruik.
- We onderzoeken hoe drempels voor zorgpersoneel verlaagd kunnen worden, vergelijkbaar met eerdere maatregelen voor het onderwijs.
- Het stimuleren van vitaliteit via een samenhangend aanbod van valpreventie en passend beweegaanbod.

Openbare ruimte – het oudervriendelijk maken

Naast een sterke sociale omgeving is ook een veilige en toegankelijke openbare ruimte essentieel voor het welzijn van ouderen. Een goed ingerichte leefomgeving kan ouderen stimuleren om meer te bewegen en sociale contacten aan te gaan, wat de gezondheid en het algeheel welzijn bevordert. In stadsdeel Zuid is de openbare ruimte echter niet altijd even toegankelijk of veilig voor ouderen. Toenemende drukte in het verkeer, smalle straten, en regelmatige werkzaamheden maken het voor ouderen lastig om zich veilig en zelfstandig te verplaatsen — zeker voor wie afhankelijk is van hulpmiddelen zoals een rollator of scootmobiel. Daarbij neemt het risico op ongelukken toe wanneer het onderhoud van de openbare ruimte tekortschiet.

Tegelijkertijd zien we in wijken zoals Buitenveldert een andere uitdaging: de omgeving is ruim opgezet, maar de afstanden tot voorzieningen zijn vaak groot. Hier ontbreekt het aan voldoende rustpunten en ontmoetingsplekken. Ook het verdwijnen van betaalbare buurtvoorzieningen zorgt ervoor dat ouderen minder mogelijkheden hebben om elkaar te ontmoeten. De ambitie is dan ook

om in Zuid meer ruimte te creëren voor gezond, veilig en actief ouder worden. Dat betekent investeren in een toegankelijke openbare ruimte, met oog voor de behoeften van ouderen — van goede looproutes en rustpunten tot voldoende voorzieningen in de buurt. We focussen ons op:

- Het creëren van toegankelijke en uitnodigende plekken voor ouderen, zoals meer rustpunten, betere toegankelijkheid en vergroening van de leefomgeving.
- Het structureel aandacht geven aan ouderen als belangrijke gebruikers bij het onderhoud van de openbare ruimte, gericht op een schone, veilige en goed onderhouden omgeving.

5. Welke activiteiten gaan we uitvoeren?

Om de ambities rondom fijn ouder worden in stadsdeel Zuid te realiseren, voeren we een samenhangend pakket aan activiteiten uit:

1. Zorgzame buurten

In een zorgzame buurt wonen mensen prettig en veilig, kijken zij naar elkaar om en voelen zij zich verantwoordelijk voor hun eigen welzijn. De voorzieningen en diensten in de buurt zijn laagdrempelig, uitnodigend en voor iedereen toegankelijk.

- We verkennen samen met woningcorporaties, zorg- en welzijnspartners nieuwe locaties of buurten waar bewoners en professionals samenwerken aan het versterken van een community. Doel is om preventief te kunnen inspelen op zorg- en ondersteuningsvragen, Voorbeelden hiervan zijn de Lang Leven Thuisflats zoals het Menno Simonszhuis en de Brahmshof.
- We versterken de zorgzame buurt in de Rijnbuurt-West en de Veluwebuurt door te investeren in buurtwerk. Daarmee bouwen we aan buurtkracht en een samenhangend netwerk van zorg- en welzijnsorganisaties. Het welzijnswerk werkt hierbij volgens de ABCD-benadering (Asset Based Community Development)¹, waarbij de kracht en talenten van bewoners centraal staan.
- We ondersteunen stadsdorpen en actieve bewonersgroepen door initiatieven voor zorgzame buurten te verbinden met bestaande netwerken. Zo versterken we lokale samenwerking en benutten we wat er al is.



Fotograaf Edwin van Eis

¹ Asset Based Community Development (ABCD) is een methode die ernaar streeft om de focus van de wijkaanpak om te buigen naar het ontdekken van aanwezige kwaliteiten en vaardigheden van de wijkbewoners.

2. Voorlichting en bewustwording over wonen en oud worden in de toekomst

We stimuleren ouderen om op tijd na te denken over hun woonsituatie en hoe zij prettig en zelfstandig oud kunnen worden.



Fotograaf Edwin van Eis

- We organiseren “Praat vandaag over morgen”-sessies en UP-gesprekken, waarin we met bewoners in gesprek gaan over onderwerpen zoals gezondheid, wonen en sociale verbondenheid. UP-gesprekken zijn kleinschalige groepsgesprekken waarin mensen hun persoonlijke ervaringen, zorgen en wensen rond ouder worden kunnen delen. Ze stimuleren bewustwording, ontmoeting en geven richting aan passende ondersteuning.

- We organiseren jaarlijks een wooninformatiemarkt, waar ouderen terecht kunnen met vragen over wonen, zorg en voorzieningen in de buurt.
- We ontwikkelen een train-de-trainer-aanpak gericht op moeilijk bereikbare doelgroepen, zoals migrantenouderen, om hen beter te informeren en te betrekken.
- We onderzoeken welke wet- en regelgeving woonaanpassingen belemmert en starten bij één of meerdere locaties een proef om deze aanpassingen mogelijk te maken. Daarbij doen we voorstellen om de aanvraagprocedure voor woonaanpassingen te verbeteren.

3. Vitaliteit en veerkracht vergroten

We willen dat ouderen gezond, actief en veerkrachtig ouder kunnen worden.

- We faciliteren van (bewoners)initiatieven van netwerken zoals het expertisenetwerk dementie, werkgroep eenzaamheid, stadsdorpen en actieve bewonersgroepen die bijdragen aan de vitaliteit en veerkracht van ouderen.
- We starten een pilot om de sportvergoeding van de Stadspas 55+ actiever onder de aandacht te brengen bij de ouderen.
- We realiseren een beweegplein of breiden bestaande voorzieningen, zoals beweegbanken, uit op basis van lokale initiatieven.
- We werken samen met onder andere de GGD om valpreventie effectief te koppelen aan het bestaande beweegaanbod in stadsdeel Zuid.

4. Ondersteuning voor zorg en veiligheid

Ouderen moeten zich veilig voelen en de juiste ondersteuning krijgen om zelfstandig te blijven wonen.

- We breiden het aanbod uit voor het versterken van digitale vaardigheden en organiseren voorlichtingsbijeenkomsten over babbeltucs en financiële oplichting.

- We inventariseren of aanvullende activiteiten nodig zijn om het onderwerp ouderenmishandeling beter bespreekbaar te maken.
- We verkennen initiatieven én belemmeringen rondom het aantrekken en behouden van zorgpersoneel.

5. Oudervriendelijke openbare ruimte

Een toegankelijke, veilige en uitnodigende buitenruimte draagt bij aan gezondheid, zelfstandigheid en ontmoeting van ouderen.

- We voeren schouwrondes uit in buurten met kwetsbare bewoners of bij Lang Leven Thuisflats met aandacht voor onder andere toegankelijkheid, verlichting, rustpunten en veilige looproutes.
- Kleine ingrepen zoals zitbanken, betere bestrating of het verbeteren van drempels kunnen snel worden gerealiseerd.
- We ontwikkelen een onderhoudsstandaard voor locaties die intensief gebruikt worden door ouderen, gericht op een schone, veilige en goed onderhouden openbare ruimte.



Fotograaf Edwin van Eis

6. Hoe kunt u meedoen?

- **Heeft u een initiatief of idee?** Ga met ons in gesprek over bestaande of nieuwe ideeën over fijn ouder worden in Zuid. We kunnen faciliteren en meedenken over uw idee of u koppelen aan partners in de wijk, actieve bewonersgroepen en/of stadsdorpen.
- **Wilt u feedback geven?** Neem contact op met de projectleider ouderen, Rashna Kadier
 - 📞 06- 10 38 46 48
 - ✉ r.kadier@amsterdam.nl