

# SENIOREN

## het fundament van de stad

Een oproep aan alle  
politieke partijen in **Utrecht**  
van **U op leeftijd**

*Geef **SENIOREN** een stem  
in aanloop naar én na de gemeente-  
raadsverkiezingen van **2026***



## COLOFON

Dit is een publicatie van U op leeftijd in samenwerking met Senioren Leidsche Rijn

Maart 2025

Foto's: Moon Saris, Shali Blok (pag. 14), Pixabay (pag. 13 en 17)

## U OP LEEFTIJD

Churchillaan 11 – E1

3527 GV Utrecht

T 06 8350 5096 (maandag, dinsdag, donderdag)

info@uopleeftijd.nl

www.uopleeftijd.nl

## Beste raads- en commissieleden van de gemeente Utrecht,

De gemeenteraadsverkiezingen van 2026 komen dichterbij en partijprogramma's worden geschreven. Dit betekent keuzes maken, belangen afwegen en luisteren naar de stem van álle inwoners van Utrecht. In dit boekje vragen wij jullie aandacht voor een groep die te vaak over het hoofd wordt gezien: onze senioren.

Senioren vormen een groeiend en onmisbaar deel van onze stad. Zij dragen bij als vrijwilliger, mantelzorger en actieve buurtbewoner. Maar zij worden ook geconfronteerd met uitdagingen op het gebied van wonen, zorg, mobiliteit en participatie. Dit vraagt om beleid dat niet óver hen, maar mét hen wordt gemaakt.

Vandaar deze oproep: betrek senioren actief bij de totstandkoming van jullie programma. Neem de aanbevelingen in dit boekje serieus. Ga met senioren in gesprek. U op leeftijd draagt graag bij. Samen bouwen we aan een Utrecht waar iedereen, ongeacht leeftijd, volwaardig kan meedoen.

Wij wensen jullie veel inspiratie en een succesvolle campagneperiode toe.

**Yvon Hoogendijk**

*Directeur U op leeftijd*

## INHOUD

- 5 Een visie op het Seniorenbeleid
- 7 Seniorisme
- 8 Senioren willen meedoen en meebeslissen
- 10 Senioren willen blijven wonen in hun wijk
- 12 Senioren willen vitaal blijven
- 14 Senioren willen geen woorden maar daden
- 16 Senioren willen passende zorg ontvangen
- 18 Senioren willen mobiel blijven
- 20 Senioren willen een betrouwbare en toegankelijke overheid
- 22 Senioren willen gezien worden
- 23 Wie zijn wij
- 24 Tot slot



# Een visie op het SENIORENbeleid

In Utrecht groeit het aantal senioren van ca. 40.000 nu naar bijna 61.000 in 2040. Door de dubbele vergrijzing vormen senioren een belangrijk fundament van de stad. Het is zaak dat Utrecht gericht en integraal beleid ontwikkelt om adequaat om te gaan met deze demografische verschuiving.

**U op leeftijd** verwacht dat politieke partijen in Utrecht een visie ontwikkelen op een goed seniorenbeleid en deze opnemen in hun verkiezingsprogramma. Een visie gericht op zorg en ondersteuning van senioren die dit nodig hebben. En gericht op vitale senioren, zodat hun waardevolle rol voor de samenleving tot zijn recht komt. We wijzen daarbij in het bijzonder op de diversiteit van senioren en de variatie in vitaliteit en leeftijd, inkomen en (migratie) achtergrond.

*In dit boekje vraagt U op leeftijd aandacht voor een groep die in Utrecht te vaak over het hoofd wordt gezien: de senioren.*



## SENIORISME

Een op de drie senioren ervaart discriminatie. U op leeftijd vindt dat ook Utrecht op een andere manier naar senioren moet gaan kijken. Zij zijn een onderdeel van de samenleving in plaats van een zorgbehoevende last. Senioren staan voor wijsheid, ze zijn vrijwilligers, voeden kleinkinderen mee op, besturen verenigingen, zijn mantelzorger. Zij maken het verschil: vitale senioren zijn het geschenk van de eeuw. Pas in de laatste fase van hun leven zijn senioren (soms) kwetsbaar. Een vangnet vanuit de overheid is dan onvermijdelijk en eigen regie niet meer aan de orde.

Senioren zelf willen zeker niet geassocieerd worden met alle negatieve beelden rond hun hogere leeftijd. Zij nemen afstand van hun eigen 'bejaard' zijn. Deze discriminatie moet stoppen, want het heeft directe gevolgen voor de kwaliteit van leven en hun mentale gezondheid. Het is tijd om de senior te gaan waarderen en leeftijd geen reden meer te laten zijn om iemand buiten te sluiten.

### OVERVECHT

*“Nu ik niet meer werk, heb ik meer rust, minder stress. Maar ik verveel me geen dag. Ik ben actief in diverse groepen over maatschappelijke vraagstukken en een trouwe kerkganger. En ik wil meer gaan sporten.” (Marlies Alvares)*

# SENIOREN willen meedoen en meebeslissen

Utrecht hecht grote waarde aan het maken van verbinding met haar inwoners. Omgekeerd willen senioren meepraten over ontwikkelingen in de stad en voorzieningen die (ook) op hen zijn gericht. Toegankelijkheid, niet alleen digitaal, is daarbij een sleutelwoord.

## ZEEHELDENBUURT

*“Op verzoek van een aantal medebewoners ben ik een app-groep begonnen waarin we wederwaardigheden uitwisselen. Daar was eerst niet veel animo voor, maar nu loopt dat goed.” (Theo Gerritsma)*

Het is essentieel om bestaande initiatieven en expertise te benutten. Daarmee creëer je draagvlak, betrokkenheid en gemeenschapsvorming. Mantelzorgers en vrijwilligers krijgen een steeds grotere rol, maar ontvangen onvoldoende waardering. Gecompliceerde regelingen, zoals de parkeer-korting, maken hun inzet nodeloos ingewikkeld. Ook het opheffen van de Domstad Plusbus is een zeer onwenselijk voorbeeld.

U op leeftijd roept de politieke partijen op: leg mantelzorgers en vrijwilligers in de watten en frustreer hen niet. Ondersteun wijkplatforms blijvend en zorg dat buurtcentra en informatiepunten in de wijk zichtbaar zijn, waar senioren hun vragen kunnen stellen. Zorg voor vindbare en persoonlijke hulp dicht bij huis.



## WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Ga voor burgerparticipatie, co-creatie, community-up
- 2 Stimuleer bewonersinitiatieven, ook financieel
- 3 Bevorder de toegankelijkheid van diensten en informatie, digitaal én analoog
- 4 Voeg loketten samen, verbind ze met bestaande informele steunsystemen
- 5 Maak buurtcentra zichtbaar
- 6 Ondersteun voorzorgcirkels
- 7 Verbeter de parkeerapp samen met senioren

# SENIOREN willen blijven wonen in hun wijk

Veel senioren wonen in te grote huizen. Maar verhuizen is onaantrekkelijk door gebrek aan passend aanbod. Een goed doorstroombeleid is onontbeerlijk, in samenspraak met senioren en met hulp van de woonadviseur. Een grotere stem voor huurderscommissies en meer aandacht voor senioren bij projectontwikkelaars dragen hieraan bij. Dit alles met oog voor de diversiteit onder senioren.

Helaas ziet U op leeftijd bij het ontwikkelen van de Merwedekanaalzone weinig aandacht voor de behoeften van senioren. Er is bovendien een onevenwichtige verdeling van sociale woningbouw in de stad. De Binnenstad en Oost blijven achter: een actievere gemeentelijke rol kan ervoor zorgen dat ook daar minderdraagkrachtige senioren binnen hun eigen wijk kunnen verhuizen.

De ontwikkeling van alternatieve woonvormen blijft achter, ondanks aangenomen moties. Een gemiste kans, omdat ze eenzaamheid tegengaan en burenhulp bevorderen.

---

## LEIDSCHER RIJN

*“Onze woongemeenschap in Vleuterweide is precies de juiste mix tussen op jezelf en samen. Ik voel me hier helemaal thuis.” (Annemoon Brans)*

## WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Stimuleer de doorstroming, dit zorgt voor 7 verhuisbewegingen
- 2 Werk nauw samen met woningcorporaties
- 3 Geef de woonadviseur een prominente rol
- 4 Ga onevenwichtige verdeling van sociale woningbouw in de stad tegen
- 5 Stuur aan op betaalbare appartementen
- 6 Sta andere woonvormen, splitsen en optoppen van woningen ruimhartig toe
- 7 Heroverweeg senioronvriendelijke onderdelen van de Merwedekanaalzone



# SENIOREN willen vitaal blijven

*Voor veel senioren is zwemmen dé activiteit om fit te blijven.*

Het Landelijk Nationaal Preventieakkoord heeft als doel de focus te verleggen van zorg naar preventie. Er bestaat een duidelijk verband tussen armoede en schulden enerzijds, en een ongezonde levensstijl anderzijds. Financiële problemen veroorzaken stress en leiden af van het maken van gezonde keuzes.

In de Nota Sport en Bewegen lezen we dat Utrecht ervoor kiest om sportstimulering onder senioren géén prioriteit te geven. Hoe kan dit? Gezond leven is een basisrecht, ook voor senioren. Bovendien heeft juist bewegen een enorme preventieve werking, denk aan alle programma's rond valpreventie. Bewegen dempt de zorgkosten. Wij vragen de politieke partijen: wat gaan jullie hieraan doen?

Als vrijwilliger zijn senioren vanouds onmisbaar bij de sportvereniging waar zij en hun (klein)kinderen sporten. Deze rol niet zien en waarderen is het kind met het badwater weggoien, voor alle betrokken generaties.



## WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Erken gezond leven als basisrecht voor senioren
- 2 Ga armoede en schulden tegen
- 3 Zorg voor behoud van vitaliteit
- 4 Zet in op preventie
- 5 Voeg senioren als belangrijke doelgroep toe aan sport- en beweegbeleid
- 6 Bied een gevarieerd scala aan activiteiten aan
- 7 Waardeer senioren actief als vrijwilliger bij verenigingen



# SENIOREN willen geen woorden maar daden

## STADHUIS UTRECHT

*Overhandiging boekje Financiële veiligheid senioren aan burgemeester Sharon Dijksma.*



## UTRECHTSE

### ALLIANTIE REGENBOOGOUDEREN 50+

Eind 2024 ondertekende de gemeente trots de Utrechtse Alliantie Regenboogouderen 50+. Een prachtig initiatief, maar zonder financiële steun dreigt dit gebaar een loze belofte te worden. Het aantal zorg- en welzijnsorganisaties die de Roze Loper voeren, loopt achteruit. Regenboogouderen die ooit moedig uit de kast kwamen, trekken zich weer terug. Hoe voorkomen de politieke partijen deze zorgwekkende ontwikkeling?

## LOKALE ALLIANTIE UTRECHT FINANCIËLE VEILIGHEID SENIOREN

In 2021 nam de Utrechtse gemeenteraad een motie aan: 'Start Alliantie tegen financiële ouderenmis-handeling'.

Burgemeester Sharon Dijksma nam op 30 november 2023 het Actieplan tijdens de conferentie Financiële Veiligheid Senioren in ontvangst. Sindsdien is er bij gebrek aan voldoende trekkracht te weinig van de grond gekomen. De financiering van de Alliantie is per 1 januari 2025 stopgezet. Welke politieke partij pakt deze handschoen weer op?



## ZIMIHC ZUILEN

*Lancering alliantie tijdens symposium Later, georganiseerd door de UAR50+.*



# SENIOREN willen passende zorg ontvangen

Naarmate mensen ouder worden, neemt hun kwetsbaarheid toe. Dit kan leiden tot zowel medische als sociale problemen. Sommige groepen senioren, zoals migranten en laagopgeleiden, zijn extra kwetsbaar. Uit cijfers van het RIVM blijkt dat hogeropgeleiden gemiddeld langer leven en hun gezondheid als goed ervaren.

Het beleid is erop gericht dat senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Wie daarbij ondersteuning nodig heeft, moet passende hulp krijgen, zowel medisch als bij dagelijkse zaken zoals hulpmiddelen en huishoudelijke hulp.

Kwetsbare senioren ervaren vaak barrières bij de overheid wanneer zij hun problemen aankaarten. Ze hebben grote behoefte aan duidelijke en toegankelijke informatie over welzijnsactiviteiten en zorgondersteuning. Deze basisvoorzieningen spelen een essentiële rol in het behouden van hun zelfstandigheid en deelname aan de samenleving.

*Huishoudelijke hulp staat in Utrecht al jaren onder grote druk. Terwijl dit voor thuiswonende ouderen van groot belang is.*

## WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Let bij een aanbesteding in het sociaal domein op voldoende kennis van senioren-zaken
- 2 Kies voor een integraal aanbod van preventie en zorg
- 3 Investeer in het bereik van laaggeletterde senioren
- 4 Ga gezondheidsverschillen tegen
- 5 Bied welzijnsactiviteiten aan die aansluiten bij de behoeften van senioren
- 6 Stel voorzieningen beschikbaar die nodig zijn bij het langer thuis blijven wonen
- 7 Richt dicht bij de mensen laagdrempelige informatiepunten in waar zij direct antwoord op hun vragen krijgen



# SENIOREN willen mobiel blijven

Het mobiliteitsbeleid in Utrecht heeft een maatschappelijke impact die vaak wordt onderschat. Mobiliteit speelt een cruciale rol in het vermogen van mensen om actief deel te nemen aan de maatschappij. Met het autoluw maken van de stad moet er aandacht blijven voor senioren die minder mobiel zijn.

## WOLVENPLEIN

*“Ik woon bijna 50 jaar in hetzelfde huis om de hoek bij het Wolfenplein. Onze buurt is geweldig, maar levensgevaarlijk voor blinden.” (Riana Luiks)*

Wij pleiten voor een voetgangersvriendelijke stad, waarbij afstanden kort zijn en routes direct. Een stad waar je veilig en comfortabel kunt lopen en makkelijk oversteken. Niet de fietser, maar de voetganger staat centraal. Obstakels op voetpaden worden verwijderd. Met een wijkschouw kan de omgeving seniorproof worden gemaakt. Denk ook aan seniorvriendelijke bankjes en schone openbare toiletten.

Voor grotere afstanden hebben senioren behoefte aan goed openbaar vervoer: frequent, veilig en betaalbaar. Vervoersinitiatieven in de wijk zijn extra laagdrempelig. Voor een kleinere groep zijn voldoende parkeerplaatsen onontbeerlijk.



## WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Maak de stad voetgangersvriendelijk
- 2 Pak obstakels in de openbare ruimte aan
- 3 Creëer toegankelijke parkeerplaatsen voor elektrische fietsen, scootmobielen, driewielers, ook in gemeentelijke fietsenstallingen
- 4 Maak het OV betaalbaar en goed bereikbaar
- 5 Voorzie wijken van openbare toiletten
- 6 Zorg voor rust- en ontmoetingsplekken in winkelcentra en parken
- 7 Stimuleer vervoersinitiatieven in de wijk

# SENIOREN willen een betrouwbare en toegankelijke overheid

De vraagstukken rond de groeiende groep senioren overschrijden de grenzen van de traditionele sectoren. Soms werken meerdere beleidsambtenaren los van elkaar aan hetzelfde beleid, wat leidt tot versnippering. Wij pleiten voor een flexibele gemeente waarin integraal wordt samengewerkt.

Samenwerking tussen de gemeente en partners in de stad vraagt om vertrouwen over en weer. We moeten elkaar ruimte geven om vanuit ieders eigen rol een bijdrage te leveren aan een leefbare stad voor iedereen.

Voor veel senioren is digitaal meedoen niet vanzelfsprekend en veilig. Naar mate de jaren vorderen, wordt het bovendien moeilijker om de ontwikkelingen te (blijven) volgen. Daardoor voelen senioren zich soms verloren en moeten ze om hulp vragen. Het gevolg? Onzekerheid, verlies van zelfstandigheid en soms zelfs armoede. Ook in het contact met de gemeente is dit een punt van zorg.

---

## RAADSZAAL UTRECHT

*Door naar elkaar te luisteren, groeit het vertrouwen tussen senioren en overheid.*

### WIJ DRINGEN AAN OP

- 1 Zorg voor een integraal seniorenbeleid, denk over grenzen van domeinen heen
- 2 Maak een flexibel ambtenarenapparaat
- 3 Geef partners de ruimte, ga uit van vertrouwen
- 4 Streef als politieke partij transparantie na
- 5 Introduceer digitalisering gedoseerd en ondersteun met analoge middelen
- 6 Bied ondersteuning in wijkbureaus en bibliotheken
- 7 Ga actief cybercriminaliteit tegen



# SENIOREN willen gezien worden



De seniorenpopulatie in Utrecht wordt steeds diverser. Naast de oudere inwoners uit Marokkaanse, Turkse en Surinaamse gemeenschappen vestigen zich nieuwe groepen in de stad.

Vroeg of laat krijgt iedereen te maken met de uitdagingen van ouder worden, maar niet iedereen heeft dezelfde startpositie. Gezondheid, sociale netwerken, culturele achtergrond, opleiding en inkomen bepalen hoe goed iemand deze uitdagingen aankan.

Een toekomstbestendig seniorenbeleid houdt hier rekening mee en zorgt voor de juiste ondersteuning, zodat álle ouderen in Utrecht kunnen blijven meedoen.

## LOMBOK

*Utrecht kent een rijke diversiteit aan senioren, met een variatie in vitaliteit en leeftijd, inkomen en (migratie-) achtergrond.*

## WIE ZIJN WIJ

**U op leeftijd** zet zich als belangenbehartiger in voor een volwaardige plek voor alle senioren in de stad Utrecht: zowel de huidige generaties ouderen als de jong-senioren die zich willen voorbereiden op hun toekomst.  
[www.uopleeftijd.nl](http://www.uopleeftijd.nl)

**Senioren Leidsche Rijn** is een vereniging die zich inzet om senioren te helpen zelfredzaam te blijven. Ze biedt daarvoor activiteiten aan die senioren aanzetten tot ontmoeting, ontspanning en/of beweging en adviseert hen over alle onderwerpen die de zelfredzaamheid kunnen bevorderen.  
[www.seniorenlr.nl](http://www.seniorenlr.nl)

## TOT SLOT

Dit boekje is een handreiking aan politieke partijen om het gesprek aan te gaan met de inwoners op leeftijd in de gemeente Utrecht. Waar dragen senioren bij, waar liggen hun behoeftes of zitten hun noden? Wat kunnen politieke partijen voor hen betekenen?

Het boekje toont bovendien de noodzaak van een integraal gemeentelijk seniorenbeleid. Incidentele regelingen of aanpassingen bieden geen soelaas. Juist de samenhang in de verschillende domeinen zorgt voor toegevoegde waarde.



Churchilllaan 11 (E1) - 3527 GV Utrecht - T 06 8350 5096  
info@uopleeftijd.nl - www.uopleeftijd.nl