Manifest Samen Ouder Worden
Gepresenteerd op 28 oktober 2026
tijdens het Samen Ouder Worden Festival

Ouder worden doe je niet alleen, maar samen

Een oproep voor een samenleving waarin iedereen van betekenis blijft

Ouder worden doe je niet alleen, maar samen

Een oproep voor een samenleving waarin iedereen van betekenis blijft

Ons toekomstbeeld

Ouder worden raakt ons allemaal. Het gaat niet alleen over de mensen die vandaag oud zijn, maar ook over de mensen die morgen oud worden. Over onze ouders, onze buren, onze vrienden en over onszelf. Het gaat over hoe we wonen, hoe we werken, hoe we voor elkaar zorgen en hoe we samenleven.

Dat we steeds ouder worden is goed nieuws. Het is het resultaat van generaties die bouwden aan gezondheid, welvaart en maatschappelijke vooruitgang. Dat mensen langer leven is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een ontwikkeling waar we samen vorm aan moeten geven.

De samenleving die we vandaag bouwen, is de samenleving waarin we morgen zelf ouder worden. Daarom vraagt een ouder wordende samenleving om meer dan goede zorg alleen. Ondersteuning door beroepskrachten blijft belangrijk, maar minstens zo belangrijk is wat mensen voor elkaar kunnen betekenen. De kwaliteit van onze zorg doet ertoe, maar de kwaliteit van onze relaties, buurten en gemeenschappen bepaalt net zo goed hoe we ouder worden.

Wij willen een samenleving waarin mensen verbonden blijven met anderen, zelf richting kunnen geven aan hun leven en van betekenis kunnen zijn.

Een samenleving waarin mensen elkaar kennen en naar elkaar omzien. Waar ruimte is voor eigen keuzes, wensen en mogelijkheden. Waar talenten, ervaring en betrokkenheid worden gezien en gewaardeerd.

Want de behoefte om erbij te horen, zelf keuzes te maken en ertoe te doen verdwijnt niet met de jaren. Het is niet alleen belangrijk voor ouderen, maar voor ons allemaal.

De vraag is niet hoe we omgaan met meer ouderen. De vraag is wat voor samenleving we willen zijn.

Wat wij hebben geleerd

Mensen willen hun leven vormgeven op een manier die bij hen past. Zij willen hun kennis, ervaring en talenten blijven inzetten, invloed houden op hun eigen leven en onderdeel blijven van de samenleving.

Tegelijkertijd hebben mensen anderen nodig. Zij zoeken contact, herkenning en verbondenheid. De een vindt die in een vereniging, de ander in de buurt, een bewonersinitiatief, een vrijwilligersorganisatie, een culturele gemeenschap of een netwerk van vrienden. Wat voor de een werkt, past niet altijd bij de ander. Daarom zijn verschillende vormen van gemeenschap nodig, zodat mensen kunnen aansluiten bij wat binnen hun leven en mogelijkheden past.

In een gemeenschap gaat het niet alleen om ontvangen of helpen. Mensen betekenen iets voor elkaar. Zij delen ervaringen, bieden steun, leren van elkaar en nemen verantwoordelijkheid wanneer dat nodig is. Ook wie ondersteuning nodig heeft, heeft iets te bieden. Geven en ontvangen lopen door elkaar heen en veranderen mee met de fase van het leven.

We hebben geleerd dat zulke gemeenschappen niet vanzelf ontstaan. Ze vragen om plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, om organisaties die ruimte geven aan initiatief en om een omgeving waarin mensen welkom zijn en mee kunnen doen. Wanneer die ruimte er is, ontstaan nieuwe contacten, nieuwe rollen en nieuwe manieren om betrokken te blijven bij elkaar en de samenleving.

Deze inzichten hebben onze kijk op ouder worden veranderd. Ze vormen de basis voor vier uitgangspunten voor een samenleving waarin iedereen van betekenis blijft.

Waar wij voor staan

Anders kijken naar ouder worden leidt tot anders handelen. Ouder worden gaat over ervaring, ontwikkeling, veerkracht, betrokkenheid en betekenis. Toch ligt de nadruk nog te vaak op zorg, afhankelijkheid en verlies. Daardoor raken de kennis, ervaring, talenten en ambities van ouderen gemakkelijk uit beeld.

Net als in andere levensfasen verschillen mensen in wat zij willen, kunnen en nodig hebben. Wie vooral kijkt naar wat mensen niet meer kunnen, mist wat zij verlangen, wél kunnen en willen betekenen. Kwetsbaarheid hoort bij het leven, maar is niet het hele verhaal over ouder worden.

Vanuit die overtuiging formuleren wij vier uitgangspunten die richting geven aan de samenleving die wij voor ogen hebben:

1. Ieder mens doet ertoe en blijft van betekenis
Geen mens mag worden gereduceerd tot leeftijd, gezondheid of zorgvraag. Iedereen heeft behoefte aan verbondenheid, zeggenschap en betekenis. Ouder worden gaat over geven én ontvangen. Ook wie ondersteuning nodig heeft, kan van waarde zijn voor anderen en voor de samenleving.

2. Niets over ouderen zonder ouderen
Mensen geven ieder op hun eigen manier vorm aan ouder worden. Daarom worden keuzes niet vóór mensen gemaakt, maar mét hen. Ouderen zijn geen onderwerp van beleid, maar gesprekspartner, medeontwerper en initiatiefnemer. Luisteren begint bij de vraag wat mensen zelf belangrijk vinden in hun leven.

3. Relaties en gemeenschappen vormen de basis
Mensen floreren in relatie tot anderen. Verbondenheid ontstaat in buurten, verenigingen, vrijwilligersorganisaties, bewonersinitiatieven, culturele gemeenschappen en talloze andere verbanden. Wat voor de één werkt, past niet altijd bij de ander. Daarom is ruimte voor verschillende vormen van ontmoeting en gemeenschap belangrijk.

4. Goed ouder worden doen we samen
Het gaat ons allemaal aan en is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van verschillende generaties. Jong en oud hebben elkaar nodig, gedurende het hele leven. Een samenleving waarin generaties elkaar ontmoeten, van elkaar leren en naar elkaar omzien, biedt meer ruimte voor verbondenheid en solidariteit.

Een voorbeeld: Sociaal Pensioen

Een van de lessen van Samen Ouder Worden is dat de overgang naar een nieuwe levensfase al begint voordat iemand met pensioen gaat. In de jaren daarvoor en daarna denken veel mensen na over vragen als: wat wil ik met mijn tijd, waar wil ik mij voor inzetten en wat geeft mijn leven betekenis?

Die overgang gaat over meer dan werk en inkomen. Het gaat ook over contact met anderen, betrokken blijven bij de samenleving en het vinden van nieuwe rollen die passen bij een volgende levensfase. Toch krijgt deze kant van pensionering relatief weinig aandacht. Het financiële pensioen hebben we goed geregeld, maar over de maatschappelijke en persoonlijke veranderingen rond pensionering wordt veel minder gesproken.

Vanuit die constatering is binnen Samen Ouder Worden het idee van Sociaal Pensioen ontwikkeld. Het uitgangspunt is eenvoudig: geef mensen rond pensionering de tijd en gelegenheid om stil te staan bij de volgende fase van hun leven en bij de rol die zij daarin willen spelen.

Sociaal Pensioen sluit daarmee aan bij de uitgangspunten van dit manifest. Het vertrekt vanuit wat mensen zelf belangrijk vinden en kijkt naar hun wensen, mogelijkheden en talenten. Het biedt ruimte om na te denken over bijvoorbeeld werk, vrijwillige inzet, mantelzorg, leren, ontmoeting en andere manieren om betrokken te blijven.

Sociaal Pensioen is geen vast model dat overal hetzelfde moet worden toegepast. Het laat vooral zien dat investeren in goed ouder worden niet pas begint wanneer mensen ondersteuning nodig hebben. Juist de jaren rond pensionering bieden kansen om bewust vooruit te kijken, verbonden te blijven en op een eigen manier van betekenis te zijn.

Onze oproep

Na acht jaar Samen Ouder Worden weten we beter wat mensen nodig hebben om goed ouder te worden. We hebben gezien wat mogelijk wordt wanneer mensen met elkaar verbonden blijven, invloed houden op hun eigen leven en van betekenis kunnen zijn voor anderen. Toch investeren we nog vooral in ondersteuning wanneer problemen ontstaan, en veel minder in de voorwaarden die maken dat mensen verbonden blijven, mee kunnen doen en ertoe doen. Daarom is het tijd om de lessen van Samen Ouder Worden niet te beperken tot afzonderlijke projecten en initiatieven, maar onderdeel te maken van de manier waarop we onze samenleving inrichten.

Kijk anders. Zie ouder worden als een levensfase waarin mensen zich blijven ontwikkelen, van betekenis kunnen zijn en verbonden blijven met anderen.

Organiseer anders. Investeer structureel in ontmoeting, gemeenschappen, verbinding tussen generaties en een sterke sociale basis. Maak deze niet afhankelijk van tijdelijke programma's en projecten.

Werk anders samen. Begin bij wat mensen zelf belangrijk vinden en geef ruimte aan hun ideeën, keuzes en initiatief. Versterk van daaruit de samenwerking tussen inwoners, gemeenschappen, vrijwilligers, maatschappelijke organisaties, werkgevers, welzijn, zorg en overheid.

Maak ruimte voor betekenisvol ouder worden. Zorg dat mensen betrokken kunnen blijven bij anderen, hun talenten kunnen inzetten en ondersteuning kunnen ontvangen wanneer dat nodig is. Zorg dat mensen zich gezien en gewaardeerd weten en ruimte ervaren om op hun eigen manier een rol te blijven spelen in de samenleving.

Neem de overgang rond pensionering serieus. Geef de jaren rond pensionering de aandacht die ze verdienen. Juist in deze periode ontstaat ruimte om nieuwe keuzes te maken over werk, vrijwillige inzet, leren, mantelzorg en betrokkenheid bij anderen.

De verandering begint niet bij de vraag hoe we de gevolgen van vergrijzing opvangen, maar bij de vraag hoe we een samenleving vormgeven waarin mensen gedurende hun hele leven mee kunnen doen, ertoe doen en verbonden blijven met anderen.

Het gaat niet om hoeveel mensen ouder worden.
Het gaat om hoe we ouder worden.

Om de vraag of mensen verbonden blijven met anderen,
mee kunnen doen en ertoe blijven doen.

Dat is goed voor mensen.

En goed voor de samenleving.



SAMEN OUDER WORDEN

Vereniging Vrijwilligerswerk NL