

Ouderen in Amsterdam

Deze tabel brengt de huidige positie van inwoners van 65 jaar en ouder in kaart op beschikbare indicatoren die passen bij de prioritaire opgaven en doelstellingen van de Coalitie Ouderen (Regioplan 2023-2026). Er wordt gekeken naar: bevolkingssamenstelling, welzijn, regie over eigen leven, beweeggedrag en gezond eten, valongevallen, ervaren sociale cohesie, woonsituatie, en het gebruik van voorzieningen in het kader van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) en Wlz (Wet langdurige zorg). Deze tabel is een samenvatting van de factsheet 'Ouderen in Amsterdam', zie de [website van O&S](#). De uitkomsten zijn gebaseerd op de meest recente gegevens van de GGD (Gezondheidsmonitor), O&S en het CBS.

Algemeen	Indicatoren	Uitkomsten
Demografische gegevens Ouderen 65+	- Prognoses naar leeftijd, huishoudsamenstelling en migratieachtergrond - Minimahuishoudens - Frailty - kwetsbaarheid	- Sterke toename in aantal 65-plussers verwacht, vooral van 75 jaar en ouder (130.000 in 2025, 193.000 in 2055), eenpersoonshuishoudens en ouderen met een migratieachtergrond. - Ruim een vijfde van de inwoners van 66 jaar en ouder woonde in 2023 in een minimahuishouden. - Ruim een kwart van de ouderen is hoog kwetsbaar (cijfer 2023) en ruim een derde heeft een broze gezondheid (cijfer 2024).
De kwaliteit van leven van ouderen gaat omhoog in kwetsbare gebieden	Ervaren geluk	64 procent van de 65-plussers vond zichzelf in 2024 een gelukkig mens. Dat is ongeveer even vaak als onder alle inwoners van 18 jaar en ouder.

Prioritaire opgave	Doelstellingen	Indicatoren	Uitkomsten
Samen vitaal ouder worden	Ouderen hebben meer regie en maken gezonde en vitale keuzes.	Regie eigen leven	85 procent van de 65-plussers ervaarde in 2024 regie over hun eigen leven, ongeveer even vaak als gemiddeld.
	Meer volwassenen en ouderen bereiden zich tijdig voor op gezond en vitaal ouder worden.	- Ervaren gezondheid - Maatschappelijke participatie (vrijwilligerswerk en geven mantelzorg)	- Zes van de tien 65-plussers ervaarde in 2024 een goede gezondheid. Dat is minder dan onder 18-plussers gemiddeld (60% versus 74%). - Kwart van de 65-plussers verrichtte in 2024 vrijwilligerswerk en 14 procent gaf mantelzorg. Dat is meer dan onder volwassen inwoners gemiddeld (respectievelijk 18% en 9%).
	Meer ouderen voldoen aan de beweegnorm en hebben een gezond voedingspatroon.	- Bewegen - Gezonde voeding	44 procent van de 65-plussers voldeed in 2024 aan de beweegrichtlijnen, tegenover 58 procent van de 18-plussers. 65-plussers aten in 2024 vaker regelmatig fruit en ontbeten vaker dan volwassenen gemiddeld, maar aten even vaak geregeld groenten.

Prioritaire opgave	Doelstellingen	Indicatoren	Uitkomsten
	Minder ouderen vallen.	Valongevallen	32 procent van de 65-plussers gaf in 2024 aan het afgelopen jaar te zijn gevallen. Dat is minder dan in 2016 en 2022 en ongeveer gelijk aan het percentage in 2020.
	Ouderen (in al hun diversiteit) ervaren meer sociale cohesie.	- Ervaren sociale cohesie in de buurt - Sociale contacten - Tevredenheid sociale contacten	- Ervaren sociale cohesie in de eigen buurt onder inwoners van 65 jaar was in 2025 vrijwel gelijk aan het gemiddelde onder volwassen inwoners. 65-plussers hadden in 2024 minder vaak wekelijks contact met vrienden en goede kennissen dan volwassenen gemiddeld (60% versus 71%), maar vaker met burens (64% versus 46%). - Ouderen waren in 2024 even vaak tevreden met hun sociale contacten dan gemiddeld (7,6 als rapportcijfer).
	Meer ouderen zijn positief over het aanbod van voorzieningen in de buurt.	- Tevredenheid aanbod voorzieningen in de buurt - Ervaren onveiligheid in de eigen buurt	- Bewoners van 65 jaar en ouder gaven in 2025 gemiddeld het rapportcijfer 6,8 voor het aanbod aan zorgvoorzieningen in de buurt. - Een vijfde van de inwoners van 65 jaar of ouder (19%) voelde zich in 2025 wel eens onveilig in de buurt. Onder alle volwassen inwoners was dat gemiddeld 26 procent.
Zorgzame wijk; van zorg en ondersteuning naar gewoon leven	Meer ouderen vinden dat hun woning geschikt is om ouder te worden.	Geschiktheid woning (om oud in te worden) en verhuisintentie	Ruim helft van 65-plussers (55%) vond in 2025 de eigen woning geschikt om oud in te worden en bijna een vijfde (17%) wilde binnen twee jaar verhuizen.
	Realiseren lokale coalities van 30 Lang Leven Thuisflats.	Lang Leven Thuisflats	Medio november 2025 zijn er 20 Lang Leven Thuisflats met in totaal 3.610 woningen.
Passende ondersteuning en zorg door wijkgerichte netwerk- en ketensamenwerking		Gebruik Wmo en Wlz	17 procent van inwoners van 66 jaar en ouder maakte in 2024 gebruik van de Wmo. - Er was eind 2025 een wachtlijst voor hulp bij het huishouden van bijna 1.200 cliënten. - Toename Wlz-zorg thuis vergroot druk op Wmo-voorzieningen. - Er is een groeiende kloof tussen Wmo-vraag en Wmo-aanbod.

Meer informatie...

<https://vitaalgezond.amsterdam/>

auteurs

Ellen Lindeman
Ranu Sewdas

Onderzoek en Statistiek, gemeente Amsterdam
Onderzoek en Statistiek, gemeente Amsterdam

Met medewerking van

Marieke Thoen

Amsterdam Vitaal & Gezond

Colofon

Amsterdam Vitaal & Gezond

is een samenwerkingsverband van:
Gemeente Amsterdam, Zilveren Kruis,
Cliëntenbelang Amsterdam, Sigra en Elaa

Onderzoek en Statistiek

onderzoek.amsterdam.nl

contact

info@vitaalgezond.amsterdam