



Tijd, talent en toewijding

Een praktische handleiding voor
het aantrekken van vrijwilligers 60+

Stap 1: Begrijp de demografie van de
Gouden Generatie

Stap 2: Interesses en voorkeuren

Stap 3: Bereik en communicatiekanalen

Stap 4: Aanbevelingen voor werving

Stap 5: Conclusie

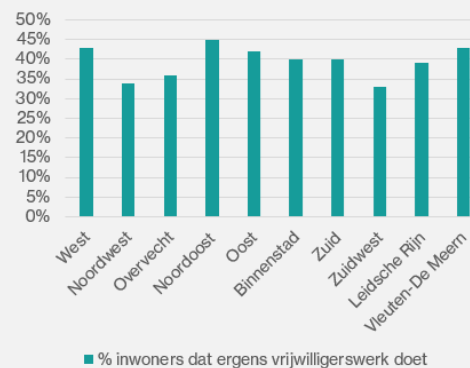
De Gouden Generatie

Deze informatie is speciaal voor jou, als Utrechtse vrijwilligersorganisatie, om je te inspireren en te helpen om de Gouden Generatie – Utrechtse van 60 jaar en ouder – te werven als vrijwilligers. Deze groep heeft veel ervaring, tijd en talent te bieden.

Op basis van een uitgebreid KPMG-onderzoek in opdracht van de Vrijwilligerscentrale Utrecht delen we waardevolle inzichten: wie zijn deze mensen, wat vinden ze belangrijk, hoe bereik je ze en welke wervingsstrategieën werken écht?

Het onderzoek combineert cijfers en verhalen: analyses van Utrecht in Cijfers, data van de Vrijwilligerscentrale Utrecht én interviews en enquêtes met de doelgroep zelf. Zo krijg je een compleet en praktisch beeld waarmee je direct aan de slag kunt.

Hoeveel mensen doen vrijwilligerswerk in Utrecht?



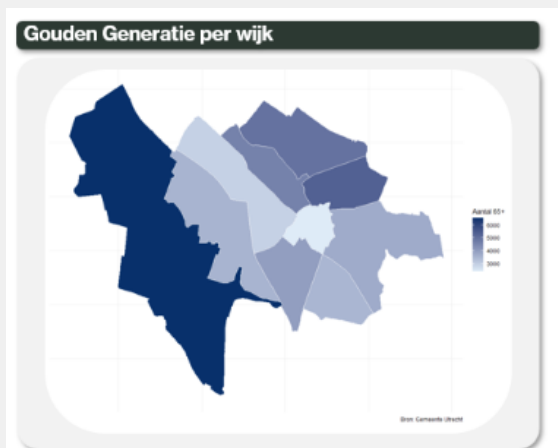
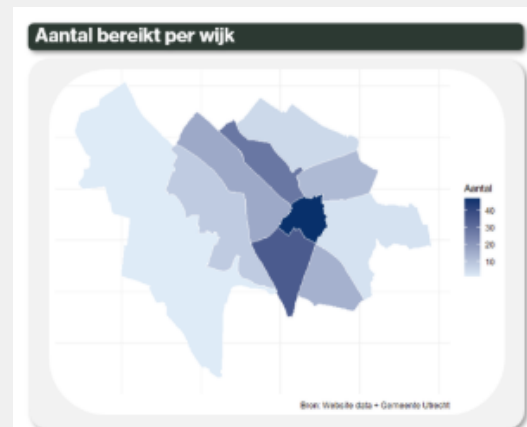
Wat doen deze vrijwilligers



1: Begrijp de demografie van de Gouden Generatie

In Utrecht wonen in 2025 ruim 41.000 inwoners van 60 jaar en ouder, waarvan 22.441 vrouwen en 19.019 mannen. Deze groep is verspreid over de stad, met een sterke vertegenwoordiging in Vleuten-De Meern, Noordoost en Overvecht. Opvallend is dat het aantal bewoners die vrijwilligerswerk doet in deze wijken relatief laag is, terwijl het centrum – waar deze doelgroep minder woont – juist een hoger bereik kent.

Ons advies is dat je goed kijkt waar de doelgroep zich bevindt om doelgericht je werving op te zetten. Zoals je hierboven ziet wonen er veel 60+ers in Vleuten – de Meern maar zijn ze hier weinig actief.

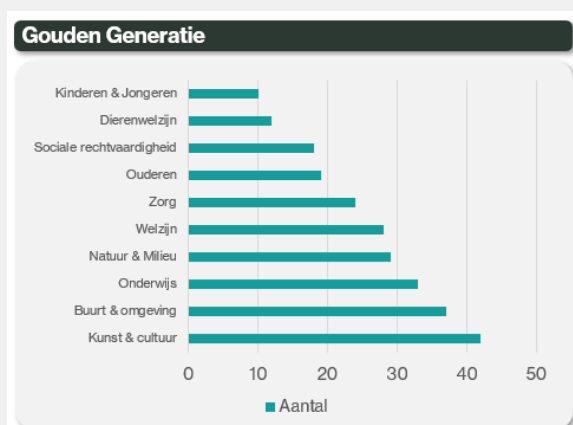


Ben je een organisatie die (ook) activiteiten heeft in Vleuten – de Meern? Dan kan een slimme campagne in deze wijk succesvol zijn!

Heb je activiteiten juist in een wijk, zoals bijvoorbeeld West, waar minder 60+ers wonen? Dan heb je wellicht meer succes als je je richt op een andere doelgroep, of als je meer stadsbreed gaat werven op de gouden generatie. Je zet je strategie meer in op je doel en missie & visie, en minder op het feit dat het belangrijk is om iets in je eigen wijk te gaan doen.

2. Interesses en voorkeuren

De Gouden Generatie toont vooral interesse Buurt & Omgeving-, Kunst & Cultuur-, Natuur & Milieu- en Onderwijsvrijwilligersvacatures. Deze voorkeuren sluiten aan bij maatschappelijke betrokkenheid en de wens om kennis en ervaring te delen.



Uit het onderzoek van KPMG is gebleken dat de Gouden Generatie graag actief wil blijven, structuur in hun week willen en dat ze iets willen terugdoen voor de maatschappij. Hun belemmeringen zitten vooral in het geven van mantelzorg, fysieke beperkingen of juist behoefte aan rust na pensionering. Het is belangrijk dat vrijwilligerswerk past bij hun interesse en mogelijkheden. Waardering, autonomie en een prettige sfeer kan net datgene zijn dat ze over de streep trekt!

Ouderen vervullen graag rollen als gastheer/gastvrouw, bestuurslid of begeleider in onderwijsprojecten. Deze functies sluiten aan bij hun levenservaring en sociale vaardigheden.

3. Bereik en communicatiekanalen

Uit het KPMG-onderzoek blijkt dat de Gouden Generatie het liefst persoonlijk benaderd wordt of via vertrouwde kanalen zoals buurtkranten en Facebook. Hoewel Facebook het voorkeursplatform is voor deze doelgroep, wordt niet de gehele doelgroep hier bereikt. Er is dus ruimte voor verbetering in communicatie en campagnes.

Deze generatie waardeert duidelijke, overzichtelijke informatie en wil zelf keuzes kunnen maken. Zorg er daarom voor dat je communicatiematerialen helder laten zien waar het om gaat en aansluiten bij hun interesses.

Daarnaast is het gevoel iets bij te dragen cruciaal: de maatschappelijke betrokkenheid van deze groep is groot. Ze volgen het nieuws, voelen zich verantwoordelijk en springen graag bij waar hulp nodig is. Laat in je vacatureteksten daarom zien hoe vrijwilligerswerk écht verschil maakt en benadruk de maatschappelijke relevantie van jouw organisatie.

4. Aanbevelingen voor werving

- Samen werven! voar is de Utrechtse community voor vrijwillige inzet. Lift mee met de Utrechtse campagnes, laat jouw wervingsmaterialen (verhalen, portretten, oproepen, vacatures) extra in de spotlight zetten en overleg welke mogelijkheden er zijn om samen meer Utrechters te bereiken.
- Ontwikkel campagnes op maat met herkenbare beelden en verhalen van ouderen. Mocht je geen herkenbare beelden hebben kan je altijd gebruik maken van het voar materiaal van de Vrijwilligerscentrale Utrecht! Via info@vcutrecht.nl kun je een toolkit van voar aanvragen waarin foto's, voorbeeldvacatures en bestaande campagnes zitten.
- Werk samen met buurthuizen en lokale verenigingen.
- Zet in op offline communicatie zoals flyers, lokale kranten en informatiebijeenkomsten.
- Gebruik storytelling en laat ouderen zelf vertellen waarom vrijwilligerswerk waardevol is. Voorbeeld: De campagne 'Actief op Leeftijd' in Amersfoort liet ouderen zelf hun ervaringen delen via video en lokale media.

- Maak gebruik van de [Mediamakers](#) van de Vrijwilligerscentrale Utrecht om je eigen mooie beelden te ontwikkelen. Dit zijn vrijwilligers die voor een klein bedrag bijvoorbeeld een evenement of portret kunnen vastleggen.

Op basis van het onderzoek zijn er twee persona's geschreven. Dit zijn profielen die zijn ontwikkeld op basis van interviews en enquêtes. Deze vind je aan het einde van dit document. De persona's kan je gebruiken om je wervingsstrategie op te baseren. Wat ga je doen om juist de gouden vrijwilligers enthousiast te maken voor jouw organisatie?

5. Conclusie

De Gouden Generatie vormt een waardevolle en betrokken doelgroep voor vrijwilligerswerk in Utrecht. Met gerichte communicatie, passende activiteiten en inspirerende voorbeelden kunnen organisaties deze groep beter bereiken en activeren.

Neem contact op met de Vrijwilligerscentrale Utrecht voor ondersteuning en advies bij het opzetten van campagnes en het vinden van geschikte vrijwilligersrollen.



Jan

Demografische gegevens

Leeftijd	67+
Woonwijk	Utrecht Noordoost
Tijdsinvulling	Dienstverband 0-16 uur
Opleidingsniveau	HBO / WO
Ervaring met vrijwilligerswerk	Ja, tijdens werk (via kinderen of in de buurt)
Beschikbare tijd voor vrijwilligerswerk	0-16 uur per week

Wie ben ik?

Ik ben Jan, al mijn hele leven woon ik in Utrecht. Na een lange loopbaan geniet ik nu van de vrijheid van mijn pensioen. Ik ben alleenstaand, maar zeker niet eenzaam. Zo pas ik regelmatig op mijn kleinkinderen. Ik zoek bewust naar manieren om actief en betrokken te blijven en mijn steentje bij te dragen. Tijdens mijn loopbaan ben ik al in aanraking gekomen met vrijwilligerswerk en nu doe ik verschillend soort vrijwilligerswerk.

Waarom doe ik vrijwilligerswerk?

Intrinsieke motivatie

Ik wil bezig blijven, mijn hoofd scherp houden en iets betekenen voor anderen. Vrijwilligerswerk geeft me structuur, sociale contacten en het gevoel dat ik nog steeds van waarde ben. Ik leer graag bij, ontmoet nieuwe mensen en vind het fijn om onderdeel te zijn van een groter geheel.

Extrinsieke motivatie

Ik voel me graag serieus genomen in een goed georganiseerde en gezellige omgeving. Vrijheid in hoe ik mijn werk uitvoer is belangrijk, net als het contact met anderen. Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van een groep én nieuwe mensen te ontmoeten.

Waarom doe ik geen vrijwilligerswerk?

Ik doe geen vrijwilligerswerk door persoonlijke omstandigheden, zoals mantelzorg of gezondheidsklachten. Daarnaast wil ik graag mijn vrijheid behouden en niet vastzitten aan een strak rooster. Ik heb namelijk genoeg verplichtingen gehad in mijn werkende leven. Het liefst kies ik zelf wanneer en hoe ik me inzet, zodat het goed past bij mijn leven en interesses. Ik wil niet benaderd worden voor nieuwe vrijwilligerswerk omdat ik tijdelijk een pauze neem of omdat ik al genoeg doe.

Wat is mijn gewenste communicatievorm?

Ik wil graag benaderd worden voor vrijwilligerswerk via Facebook, bijvoorbeeld in een buurtgroep of met een persoonlijk bericht. Ook lees ik graag een oproep in een nieuwsbrief van de buurt of vereniging. Een flyer in de brievenbus spreekt me aan, zodat ik het rustig kan nalezen. In het buurthuis hoor ik er graag over via een praatje of een flyer op het prikbord.

Voorkeuren

Na jaren vast te hebben gewerkt, vind ik het belangrijk dat mijn vrijwilligerswerk flexibel is. Ik vind het belangrijk dat ik vrijheid heb en mijn eigen taak binnen een organisatie kan uitvoeren. Activiteiten moeten in Utrecht zijn en bereikbaar met de fiets. Mijn voorkeur gaat uit naar buiten of educatief werk in een prettige sfeer en goed georganiseerde omgeving. Zelf zoeken naar passend werk heeft mijn voorkeur boven persoonlijke benadering.



Truus

Demografische gegevens

Leeftijd	60-67 jaar
Woonwijk	Vleuten-De Meern
Tijdsinvulling	Pre-Pensioen
Opleidingsniveau	HAVO / VWO / MBO
Ervaring met vrijwilligerswerk	Ja, ervaring
Beschikbare tijd voor vrijwilligerswerk	4-10 uur per week

Wie ben ik?

Ik ben Truus, ik werk nog maar een paar uur per week en ga binnenkort met pensioen. Ik woon al lang in dezelfde wijk in Utrecht en ben betrokken bij mijn familie, zo pas ik op mijn kleinkinderen, maar heb ik daarnaast ook genoeg hobby's. Vrijheid is belangrijk voor mij na jaren gewerkt te hebben voor een baas. Vrijwilligerswerk heeft altijd een rol gespeeld in mijn leven, vooral projecten waar ik echt iets kan betekenen voor anderen.

Waarom doe ik vrijwilligerswerk?

Intrinsieke motivatie

Ik wil graag iets betekenen voor anderen. Ik vind het belangrijk om actief te blijven, onder de mensen te zijn en mijn tijd zinvol te besteden. Vrijwilligerswerk geeft mij voldoening, structuur en het gevoel dat ik iets waardevols bijdraag aan de maatschappij.

Extrinsieke motivatie

Ik heb altijd veel steun en positieve ervaringen gehad in mijn vrijwilligerswerk. Het ontvangen van donaties en het opbouwen van connecties gaf mij een goed gevoel, evenals de samenwerking met de voedselbank.

Waarom doe ik geen vrijwilligerswerk?

Na een druk werkend leven wil ik graag eerst tot rust komen. Ik wil niet direct weer in een vast ritme stappen. Ook mantelzorg of fysieke vermoeidheid spelen hierbij een rol. Daarnaast heb ik in het verleden ervaren dat vrijwilligers soms niet serieus genomen worden, wat mij terughoudend maakt.

Wat is mijn gewenste communicatievorm?

Ik blijf graag op de hoogte via Facebook en Instagram. Ik lees ook de wijkkrant en de Utrechtse Courant (De DUIC). Bij voorkeur word ik liever niet direct benaderd, maar neem ik zelf het initiatief wanneer ik er klaar voor ben. Een duidelijke, toegankelijke vacaturebank zoals die van de Vrijwilligerscentrale Utrecht spreekt mij aan.

Voorkeuren

Ik zoek vrijwilligerswerk dat flexibel is in tijd, zodat ik het goed kan combineren met mijn oppasdag en andere bezigheden. De locatie moet dichtbij huis zijn, bij voorkeur op fietsafstand. Ik voel mij het prettigst in een warme, respectvolle omgeving waar vrijwilligers serieus genomen worden. Duidelijke afspraken zijn belangrijk, net als het gevoel dat mijn inzet gewaardeerd wordt – een klein gebaar of een vriendelijk woord maakt hierbij al het verschil.