

PROUDIES

JAARONDERZOEK 2025

Een nieuwe levensfase, vol regie en betekenis





DANKJEWEL.

Jullie openheid, eerlijkheid en tijd hebben ervoor gezorgd dat we samen een uniek beeld hebben kunnen schetsen van deze levensfase.

Dankzij jullie inzichten kunnen we laten zien wat er écht speelt: van de wens om zelfstandig te blijven wonen, tot de zoektocht naar betekenis, verbinding en vitaliteit. Het maakt dit onderzoek niet alleen waardevol voor ons, maar voor de hele samenleving.

Dit rapport is dus niet alleen van ons, maar van jullie allemaal.

Team Proudies

in samenwerking met

Zwitserleven

ZELF DE REGIE HOUDEN



“Zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen.”

Voor maar liefst 9 op de 10 Proudies is dit de grootste wens. Het gaat niet alleen om praktische dingen zoals een traplift of zorg aan huis, maar om iets groters: de vrijheid om zélf keuzes te maken.

💡 Tip: Kijk vooruit. Een kleine aanpassing aan je woning vandaag kan over tien jaar een wereld van verschil maken. Denk aan goede verlichting, drempels wegwerken of een comfortabele inloopdouche.



GEZONDHEID

IS MEER DAN FIT ZIJN



Proudie's zien gezondheid breed. 87% vindt dat het niet alleen gaat om een sterk lichaam, maar net zo goed om mentale balans, sociale steun en plezier.

Een groot deel van jullie zegt dagelijks te willen bewegen – maar ook de verbinding met anderen hoort bij vitaliteit. Vrouwen ervaren daarbij vaker de belasting van mantelzorg, wat laat zien hoe sterk zorg voor jezelf en zorg voor anderen samenhangen.

📌 Inzicht: Gezond blijven is geen solo-project. Het gaat om bewegen, ontspannen, steun zoeken en betekenis ervaren.

FINANCIËLE RUST = LEVENSRUST



Voor vier op de vijf Proudies betekent financiële onafhankelijkheid óók emotionele rust. Het gaat niet om de cijfers alleen, maar om het gevoel dat je keuzes kunt maken en niet afhankelijk bent.

Toch maakt bijna tweederde zich zorgen over de stijgende kosten van zorg en levensonderhoud. Dat laat zien dat overzicht belangrijk is, maar ook dat we eerlijk moeten zijn over de onzekerheden van de toekomst.

💡 Tip: Plan grotere uitgaven bewust, maar vergeet niet ook ruimte te houden voor plezier en nieuwe ervaringen.

VRIJE TIJD MET DIEPGANG



Vrije tijd is voor Proudies geen lege tijd, maar een bron van betekenis. 97% doet actief iets met hobby's – van koken tot wandelen en kunst. Bijna iedereen leest wekelijks een boek, krant of tijdschrift. Streamingdiensten? Veel minder populair. Alleen zijn we hierin wel een stijging ten opzichte van vorig jaar. Streaming wordt wel steeds meer de trend.

Ook in reizen is er een duidelijke trend: 87% kiest liever voor rustige, kleinschalige bestemmingen. Massatoerisme maakt plaats voor natuur, cultuur en beleving.

📌 Inzicht: Vrije tijd is dé kans om jezelf opnieuw uit te vinden. Niet alleen op reis, maar ook dichtbij huis.



VERBINDING IS ESSENTIEEL

Ondanks dat 86% zegt een actief sociaal netwerk te hebben, voelt 37% zich weleens eenzaam. Vooral vrouwen scoren hier hoger, ondanks dat ze vaak meer sociale contacten hebben.

Het gaat dus niet om het aantal vrienden, maar om de kwaliteit van relaties. Échte gesprekken, betekenisvolle activiteiten en verbinding over generaties heen maken het verschil.

💬 Quote uit het onderzoek:

“Het gaat mij niet om meer mensen om me heen, maar om de juiste mensen.”

DIGITAAL? ZEKER!



♥ Inzicht: Proudies gebruiken technologie vol vertrouwen – maar wel kritisch en bewust.

Het cliché dat deze generatie digibeeet zou zijn, klopt niet. 90% voelt zich digitaal vaardig genoeg en 82% leert zonder moeite nieuwe tools. Maar er zijn grenzen: 76% maakt zich zorgen over online privacy en bijna de helft vindt dat veel producten niet écht voor hen zijn ontworpen.

Tot slot

De cijfers vertellen een helder verhaal: jouw generatie staat midden in de samenleving. Niet als bijlage, maar als bron van inspiratie, kennis en energie. Het draait om regie, vitaliteit, verbinding en betekenis.





Contact

info@proudies.nl

proudies.nl