

URBAN VITALITY

AMSTELHUIS - SAMENLEVEN, SAMENWERKEN

WOONVOORZIENING EN PRAKTIJKOMGEVING HVA

Het Amstelhuis is zowel een woonvoorziening voor ouderen in Amsterdam als een mooie praktijkomgeving voor de Hogeschool van Amsterdam (HvA). In interdisciplinaire teams werken studenten, docenten en onderzoekers van de faculteiten Gezondheid, Maatschappij en Recht, Bewegen, Sport en Voeding en Digitale Media en Creatieve Industrie samen aan verschillende projecten van het overkoepelende onderzoeksprogramma Urban Vitality. Vanuit deze samenwerking komen projecten en activiteiten voor de bewoners voort.

Amstelhuis

Het Amstelhuis is een Amsterdamse woonvoorziening met 120 sociale huurwoningen voor 70-plussers met een lichte zorgvraag. Zij wonen hier zelfstandig en kunnen gebruik maken van de sociëteit op de begane grond. Met een bar, restaurant en bibliotheek biedt de sociëteit een ontmoetingsplek voor zowel bewoners onderling als voor ouderen uit de buurt. Hiermee komt het Amstelhuis tegemoet aan de toenemende behoefte van ouderen aan gezelschap en steun. Dankzij de onderlinge steunstructuur en de dynamische woonomgeving, wonen en leven bewoners zo lang mogelijk vitaal, actief en zelfstandig.

GEZAMENLIJKE AMBITIE

Vanuit de overtuiging dat een veilige en hechte sociale omgeving bijdraagt aan het welzijn van de bewoners, werkt Urban Vitality en het Amstelhuis sinds 2015 samen. Bewegen, voeding en sociale cohesie staan centraal, waarbij er veel aandacht is voor de eigen kracht en regie van de bewoners.

PROJECTEN EN ONDERZOEKEN

Verschillende (onderzoeks)projecten worden uitgevoerd in het Amstelhuis, waaronder:

- ▶ Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door ongeval bij ouderen. Daarom geven Oefentherapiestudenten wekelijks lessen in valpreventie en is er een onderzoek naar valpredictie uitgevoerd. Het doel van de training en het onderzoek is het voorkomen en voorspellen van vallen, zodat er in de toekomst sneller kan worden ingegrepen en ouderen zich stabiel voelen. Naast de training Valpreventie onderzoeken de studenten bewegen bij ouderen.
- ▶ Gezonde voeding voor ouderen is een terugkerend onderwerp in voorlichting, onderzoek en advies. Binnen The Food Lab HvA verrichten studenten Voeding en Diëtetiek onderzoek naar dit onderwerp. Duurzame producten, eiwitrijk voedsel en smaakbeleving staan centraal. Samen met de Sociëteit van het Amstelhuis organiseert The Food Lab bijeenkomsten waar bewoners duurzame en vegetarische producten kunnen proeven. Ook onderzoekt The Food Lab hoe het restaurant aantrekkelijker wordt voor ouderen uit de buurt.
- ▶ Voor de vitaliteit van de bewoners is een sociaal netwerk van medebewoners, familie en vrienden van belang. Onderzoek van studenten Ergotherapie toont aan dat een deel van de bewoners het lastig vindt bij intrede in het Amstelhuis aansluiting te krijgen met de bewoners. Studenten onderzoeken hoe de huidige bewoners nieuwe bewoners in de eerste weken kunnen ondersteunen zodat zij zich sneller thuis voelen en hun sociale netwerk waar nodig vergroten. Aansluitend hierop onderzoeken studenten van de minor 'Sociale Inclusie' hoe bewoners elkaar onderling kunnen ondersteunen en helpen.

Contact

Ellen Budde - projectleider Amstelhuis
E-mail: e.budde@hva.nl, telefoon: +31 (0) 62115 8875

hva.nl/urbanvitality

CREATING TOMORROW



URBAN VITALITY

AMSTELHUIS - LIVING TOGETHER, WORKING TOGETHER

RESIDENTIAL FACILITY AND AUAS PRACTICAL ENVIRONMENT

The Amstelhuis functions both as a residential facility for senior citizens in Amsterdam and as an excellent practical environment for the Amsterdam University of Applied Sciences (AUAS). Students, lecturers and researchers of the faculties of Health, Applied Social Sciences and Law, Sports and Nutrition, and Digital Media and Creative Industries collaborate in interdisciplinary teams to tackle various projects and studies of the overarching research programme Urban Vitality. This collaboration produces projects and activities for the residents.

Amstelhuis

The Amstelhuis is a residential facility in Amsterdam containing 120 social housing units for persons aged 70 and over with a need for light care. They live there independently and can use the residents' club on the ground floor. With a bar, restaurant and library, this residents' club offers a meeting place for both the residents and elderly people living in the neighbourhood. In this manner, the Amstelhuis addresses the increasing need of elderly people for company and support. Thanks to the existing support structure and the dynamic living environment, residents can live vitally, actively and independently for as long as possible.

SHARED AMBITION

Based on the belief that a safe and close social environment contributes to the well-being of the residents, Urban Vitality and the Amstelhuis have been working together since 2015. Central importance is placed on activity, nutrition and social cohesion, with special attention for the residents' own strength and self-management.

Contact

Ellen Budde - projectleader Amstelhuis
Email: e.budde@hva.nl, phone: +31 (0) 62115 8875

PROJECTS AND STUDIES

Various project are being carried out in the Amstelhuis. Some examples are:

- ▶ Falls are the most common cause of accidental injuries among the elderly. Exercise Therapy students therefore give weekly lessons in fall prevention, and a study into fall prediction was performed. The purpose of the training and the study is to prevent and predict falls, to allow for quicker action in the future and to make elderly people feel more confident in terms of their postural stability. In addition to giving the Fall Prevention training, Exercise Therapy students are also studying physical activity among the elderly.
- ▶ Healthy nutrition for the elderly is a frequent subject in research, information and advice. As part of The Food Lab HvA, Nutrition & Dietetics students perform research into this subject. Sustainable products, protein-rich food and taste experience are key. Together with the residents' club of the Amstelhuis, The Food Lab organises meetings where residents can taste sustainable and vegetarian products. Furthermore, The Food Lab is researching what can be done to make the restaurant more attractive for elderly people living in the neighbourhood.
- ▶ For the vitality of the residents, it is important they have a social network of co-residents, family and friends. Research by Occupational Therapy students shows that some of the new residents find it difficult to connect with other residents upon moving into the Amstelhuis. Students investigate what assistance is desired to help strengthen the social network of new residents where necessary in the first weeks. In keeping with this, students of the minor in Social Inclusion are researching how residents can support and help each other.

