

# ‘Ik hoop dat mensen net dat zetje krijgen om naar buiten te gaan’

Vier bewoners vertellen waarom zij lid zijn van de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert en wat er zoal is bereikt voor ouderen in hun buurt.

## ONDERZOEKSPROJECT VÓÓR EN DÓÓR OUDEREN

Het onderzoeksproject heeft als doel de ouderenriendelijkheid van Amsterdam Buitenveldert in kaart te brengen en te verbeteren. Door binnen het project gebruik te maken van co-onderzoek en co-creatie hebben ouderen vanaf de start een belangrijke rol. Deze specifieke aanpak wordt begeleid en onderzocht door onder andere docent-onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam. Vanuit dit onderzoek is de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert gestart. In deze werkgroep zijn de bewoners partner van de gemeente en de GGD. Zij zorgen dat de aanbevelingen uit het onderzoek worden uitgevoerd. De werkgroep komt elke zes weken bij elkaar.

## YVONNE LENGAMS (66)



'Ik had wel mijn twijfels over meedoen aan het onderzoek, meestal worden er na onderzoeken vooral rapporten geproduceerd. Ik wilde meedoen op voorwaarde dat er ook echt iets gedaan werd met de resultaten. Dat is gelukt!'

'Ik wilde meedoen op voorwaarde dat er ook echt iets gedaan werd met de resultaten. Dat is gelukt!'

De verkeerslichten bij de oversteek bij het Amsterdamse bos bijvoorbeeld, die gingen veel te snel op rood. Als je niet zo snel bent dan haal je de overkant helemaal niet. De verkeerslichten zijn nu beter afgesteld. Ik ken heel veel ouderen in de buurt, voor het onderzoek heb ik er een aantal geïnterviewd. Daarom hoor ik regelmatig dingen waar ouderen tegenaan lopen. Zoals dat er voor hen te weinig verlichting is op straat waardoor ze zich onveilig voelen, daar doet de gemeente nu ook iets mee. Het is voor ouderen heel belangrijk om naar buiten te kunnen gaan, om fit te blijven, maar ook om mensen te ontmoeten. Want iedereen heeft aandacht nodig. Soms maak ik mij wel zorgen als ik de mensen in mijn omgeving zie. We worden alsmaar ouder en willen de regie in eigen hand houden. Dat lukt gewoon niet altijd. Daarom zit ik ook in de Ouderenadviesraad en de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert. Daar kan ik echt een verschil maken voor mijn omgeving.'

## CISCA GRIFFIOEN (76)



'Omdat ik ook voorzitter ben van de huurdersvereniging werd ik benaderd om mee te doen aan het onderzoek Ouderenvriendelijk Buitenveldert. Ik vond het heel bijzonder dat wij als ouderen zelf andere ouderen interviewden.'

'Ik vond het heel bijzonder dat wij als ouderen zelf andere ouderen interviewden.'

Uit het onderzoek bleek dat veel ouderen een route met bankjes wilden, tussen het wooncentrum voor ouderen en het winkelcentrum. Die bankjes zijn er nu. Ik maak er zelf geen gebruik van want ik hoef onderweg niet te zitten. Ik ga nog een keer per week naar de sportschool. Maar het is voor veel oudere mensen belangrijk om tijdens het wandelen even uit te kunnen rusten. En om even een praatje te maken. Helemaal omdat steeds meer ontmoetingsplekken zijn verdwenen met de tijd. Ook als je met een rollator loopt had je het lastig in deze buurt, omdat de stoepen zo hoog zijn werden mensen gewoon gelanceerd met hun rollator. Gelukkig zijn daar nu speciale afstapjes voor. Het is daarom goed dat de werkgroep bestaat, de mensen van de gemeente hebben dit soort dingen niet altijd in de gaten. Er wonen hier zoveel ouderen, het is toch belangrijk dat wij allemaal fijn in onze buurt kunnen wonen.'



## ELLEN VAN DEN BOGERT (76)



'Uit het onderzoek Ouderenvriendelijk Buitenveldert bleek dat de sociale cohesie in de buurt niet zo groot is. Cisca en ik organiseren samen de liftborrel in onze flat, omdat we het belangrijk vinden dat mensen onderling contact hebben. Als je elkaar kent spreek je elkaar ook makkelijker aan en kun je even om hulp vragen. Als je ouder wordt heb je dat nodig, je netwerk wordt anders snel kleiner als je niet meer werkt.

'Cisca en ik organiseren samen de liftborrel in onze flat, omdat we het belangrijk vinden dat mensen onderling contact hebben.'

Door het onderzoek kwam ik binnen bij mensen die hier al hun hele leven wonen en wel de behoefte hebben om anderen te ontmoeten, maar die een zetje nodig hebben. Soms lukt het niet meer om naar buiten te gaan. Ik kwam bijvoorbeeld bij mensen die de deur niet meer open krijgen. Daar hoefde dus alleen maar een dranger op! Of dat de stoep te hoog is waardoor ze niet goed kunnen oversteken. Dat was hartstikke simpel op te lossen. Ik vond het echt een *eye-opener* om dit te merken. Daarom zit ik ook in de werkgroep. Ik hoop dat mensen net dat zetje krijgen om naar buiten te gaan, te bewegen en elkaar te ontmoeten mede door wat wij doen voor de buurt'.

## HANS WAMSTEEKER (80)



'Langer thuis wonen kan toch niet gepaard gaan met vereenzaming van ouderen? Vooral als je kwetsbaar bent heb je het nodig dat anderen zich voor je inzetten. Daarom vind ik het belangrijk om deel te nemen aan de werkgroep. We kiezen belangrijke thema's, zoals de verbetering van de openbare ruimte of ouderenhuisvesting. Daar proberen we iets mee te doen. Samen met de GGD hebben we gekeken naar wat er nodig is op straat om ouderen te verleiden om naar buiten te gaan. Daar is bijvoorbeeld de levensloopbestendige route uitgekomen.

'Waar we ons ook hard voor maken is zorgen dat iedere huisarts een praktijkondersteuner voor ouderen heeft.'

Waar we ons ook hard voor maken is zorgen dat iedere huisarts een praktijkondersteuner voor ouderen heeft. Die spelen een belangrijke rol in het voorkomen van ernstige problemen bij ouderen omdat ze bij de mensen thuis komen. In de toekomst wil ik wel meer doen met het optimaliseren van de woonomgeving voor ouderen. In de vorm van een *hofje 2.0*, een plek waar je een gezamenlijke moestuin hebt, en ook samen zorg inkoop. Het nadeel van veroudering is toch dat je lichaam behoorlijk achteruit gaat. Ik mankeer nu niks, ik wandel elke maandag twintig kilometer en sport drie keer per week in het fitnesscentrum van de VU. Maar niemand weet wat de toekomst brengt.'

Ouderenvriendelijk Buitenveldert is een onderzoek van het lectoraat Ergotherapie – Participatie en Omgeving in samenwerking met de gemeente Amsterdam, GGD Amsterdam en Amsterdam UMC, locatie VUmc. Ga voor meer informatie naar [hva.n/urban-vitality](https://hva.n/urban-vitality).