

Urban ageing: prettig en succesvol ouder worden in de stad



Intreerede Joost van Hoof
Lector Urban Ageing

let's change
YOU. US. THE WORLD.

DE **HAAGSE**
HOGESCHOOL



Urban ageing: prettig en succesvol ouder worden in de stad

Joost van Hoof
Lector Urban Ageing
De Haagse Hogeschool

© 2019 De Haagse Hogeschool

De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag
www.dehaagsehogeschool.nl

Auteur en redactie: Joost van Hoof
Uitgever: De Haagse Hogeschool
Foto's omslag en binnenwerk: Stichting GetOud, tenzij anders aangegeven bij specifiek beeldmateriaal.
Druk: OBT BV
Vormgeving: Dienst Onderwijs, Kennis & Communicatie

Met dank aan de diverse columnisten van alle leeftijden voor hun individuele bijdrage.
Special thanks to the various columnists of all ages for their individual contribution.

ISBN: 9789090318318



This publication is an open access publication distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC-ND 4.0) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Voorwoord

Het is mij een groot genoegen om dit voorwoord te schrijven voor Joost. Als De Haagse Hogeschool zijn we blij met dit lectoraat omdat het aandacht heeft voor een onderwerp waar we allemaal naar zouden moeten uitkijken – ouder worden!

Kritisch beschouwd passen de onderwerpen van het onderzoek van het lectoraat bij deze tijd en vormen uitdagingen voor de bevolkingen wereldwijd. We zijn ervan overtuigd dat gegeven Joosts expertise en gedrevenheid, De Haagse Hogeschool via nieuwe manieren kennis kan ontwikkelen en verspreiden. De wereld wordt steeds ouder en het is van vitaal belang dat we via een multidisciplinaire aanpak begrijpen wat dit op betekent.

Joost is a geweldig voorbeeld hiervan, mede door zijn eigen multidisciplinaire achtergrond en het gebruik van internationale cases en ervaringen. Hij is een gewaardeerde aanvulling op ons onderzoeksprofiel en we kijken uit naar zijn inbreng en bijdrage.

Best wishes,

Rajash Rawal
Lid College van Bestuur
De Haagse Hogeschool

Foreword

It is my great pleasure to write this foreword for Joost. As The Hague University of Applied Sciences we are delighted to have this research group as it deals with a topic that we should all look forward to – ageing!

On a more serious note, the topic areas that will be researched have a contemporary nature that challenge populations the world over. We are sure that given Joost's expertise and drive, the HHS will be able to foster new ways in which material is developed and disseminated. The world is getting older and it is vital that we are able to understand what this means in a multidisciplinary manner.

Joost is a fantastic example of this, coming from a multidisciplinary background himself and making use of international case material and experiences. He is a valued addition to our research profile and we look forward to his input and contribution.

Best wishes,

*Rajash Rawal
Member of the Executive Board
The Hague University of Applied Sciences*



Inhoud

Rede

Urban ageing	7
De stad als ideaal voor ouderen	13
Op weg naar age-friendly steden	14
Het bouwen van inclusieve steden	17
Age-friendly Den Haag en het lectoraat	20
Dankwoord	25
Referenties	27
Curriculum Vitae	79

Columns

Gerard van Mol	9	Louise Roeleveld	44	Nancy Westerlaken	62
Nienke Nijhof	10	Willeke van Staalduinen	44	Deirdre Beneken	
Daniëlle Swart	12	Cees van der Meer	45	genaamd Kolmer	63
Liat Ayalon	15	Gamze Fidan	46	Roy Wesenhagen	64
Liane den Haan	16	Katja Rusinovic	47	Olga Safonicheva	65
Jan Slagter	19	Sharon Betzel	49	Tamara Tom	66
Monique Schouten	22	Karin Krens-Jakobs	50	Esther Kroon	66
Catherine Keyl	26	Jolanta Perek-Białas	51	Kavita Parbhudayal	67
Veronica Soebarto	30	Amanda Phelan	52	Mari Groenendaal	67
Alana Hansen	31	Peter Jones	53	Hassan Najja	68
Sabina Baraković	32	Sheila Molony	54	Marjolein Moonen	69
Joger de Jong	33	Ingeborg ter Laak	55	Hilde Verbeek	70
Albertina van Gaalen	35	Jo-Anne van 't Kruijs	56	Helianthe Kort	71
Jan Mohansingh	37	Henk Krol	56	Sandra Buttigieg	72
John van Leeuwen	39	Eugène Loos	57	Sebastiaan Peek	72
José Frijns	41	Max de Coole	58	Tine Buffel	73
Marius Buiting	42	Joost van Vliet	59	Jeroen Dikken & Cato Dikken	74
Ellen Pals	42	Marjo Visser	60	Hannah Marston	75
Peter Boerenfijn	43	Lars Marijt	61	Rudy van den Hoven	77



Urban ageing: prettig en succesvol ouder worden in de stad

Rede die is uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van lector Urban Ageing aan de Haagse Hogeschool op 21 juni 2019.¹

Leden van het college van bestuur, dames en heren,

Vandaag wil ik met u spreken over ouder worden en ouder zijn in de grote stad, het thema van het lectoraat Urban Ageing. Een lectoraat vormt een spil in de driehoek onderzoek, onderwijs en praktijk binnen een hogeschool.

Laat ik beginnen met een kort uitstapje naar de zomer van 2018. Op een warme dag, eind augustus, was ik op werkbezoek bij het Leger des Heils in Almere. In een van de gangen zag ik een ingelijste poster hangen, met daarop gedrukt een tekst uit de Bijbel.

👉 Ouderdom is een prachtige kroon.
Je vindt hem op de weg van de rechtvaardigheid. 🗨
– Spreuken 16:31

Deze woorden beschreven, in alle bescheidenheid, mijn persoonlijke carrièrepad enigszins. Een lectoraat als bekroning op een reis die mij naar Den Haag leidde, de internationale stad van vrede en recht.

Vandaag neem ik ook u mee op reis. Een reis langs het opkomende vakgebied van de urban ageing. Een interdisciplinair onderzoeksdomein dat bruggen bouwt tussen de verschillende vakgebieden, zowel binnen als buiten onze hogeschool, en waarbij maatschappelijke partners, bedrijven, docentonderzoekers en studenten samenwerken om inhoud te geven aan de zoektocht naar prettig en succesvol ouder worden in de stad. Het is een vakgebied dat in de buitenwereld al snel wordt gekoppeld aan verval, aan het einde van het leven, aan iets dat je zo lang mogelijk bij je vandaan moet houden, maar waarvan ik persoonlijk ben gaan houden. En ik hoop dat u dat ook wat meer zult doen aan het einde van mijn rede.

Om bij het begin te beginnen: dat rare Engelse begrip 'urban ageing'. Het gaat over ouder worden en ouder zijn in een stedelijke context. Urban ageing is een opkomend domein in de sociale en gezondheidswetenschappen, dat implicaties heeft die zeer verreikend zijn, zelfs over de grenzen van deze disciplines heen. Het gaat over het ouder worden van onze samenleving, veelal vergrijzing genoemd, en het wonen in steden. Het begrip 'stad' is een rekbaar begrip, maar het gaat uit van een plaats met een groot aantal inwoners, met een bepaalde dichtheid en een uitgebreid dienstenaanbod.

¹ Delen van deze rede zijn eerder in het Engels verschenen in artikelvorm:

- Hoof, J. van, & Kazak, J.K. (2018). Urban ageing. *Indoor and Built Environment*, 27(5), 583-586. doi:10.1177/1420326X18768160
- Hoof, J. van, Kazak, J.K., Perek-Białas, J.M., & Peek, S.T.M. (2018). The Challenges of Urban Ageing: Making Cities Age-Friendly in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11):2473. doi: 10.3390/ijerph15112473



Figuur 1. De wereld wordt ouder. (Bron: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/populations-are-getting-older-full.gif?ua=1>)

Laten we stilstaan met het enorme succesverhaal dat beide zaken zijn in het licht van de geschiedenis. Een van de grote verdiensten van de moderne samenleving is de steeds maar toenemende levensverwachting van de bevolking. In ons land en in de rest van Europa worden mensen steeds ouder, en in het algemeen in een goede of betere gezondheid dan ooit tevoren. Ook buiten ons

continent is deze trend waarneembaar. Als je naar de statistieken van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kijkt, zie je dat Europa een vergrijsd continent wordt, en dat landen als Japan en Zuid-Korea ons volgen, evenals, enigszins verrassend, landen als Thailand, Iran en China. In 2050 vormen zestigplussers een belangrijk deel van de wereldbevolking, meer dan een vijfde!

Ik vind het ouder worden van de bevolking een positieve zaak, mede vanuit een heel basaal en emotioneel perspectief. We hoeven namelijk minder spoedig afscheid te nemen van de senioren in onze directe omgeving, zoals onze naaste familieleden. Wie langer leeft, blijft langer op aarde en dus deel uitmaken van sociale verbanden. En ouderen die langer leven zullen langer hun stem laten horen en hun wil doen gelden.

In wereldsteden als Londen, Moskou, Peking, Washington en New Delhi zijn 65-plussers niet weg te slaan van het politieke toneel. Hare Majesteit Koningin Elizabeth II spant de kroon met 93 jaar, gevolgd door president Donald Trump van 73 jaar, die af en toe de hete adem voelt van Nancy Pelosi van 79 jaar. Minister-president Narendra Modi is 68 jaar, president Vladimir Poetin moet het doen met 67 jaar. President Xi Jinping is een jonkie met zijn 66 jaar. Hoezo, ouderen zijn machteloos en zielig? Zij maken in veel landen gewoon de dienst uit. En ja, lag de uitslag van de Brexit-stemming ook niet aan ál die ouderen in het Verenigd Koninkrijk ...? Niet de jeugd heeft de toekomst, maar onze ouderen! De wereld, en wellicht later ook onze steden, als gerontocratie, wen er maar aan.

Mijn kijk op prettig ouder worden

Gerard van Mol

**Gepensioneerd docent basisonderwijs
Werkzaam als surveillant en in het seizoen
als appelplukker**

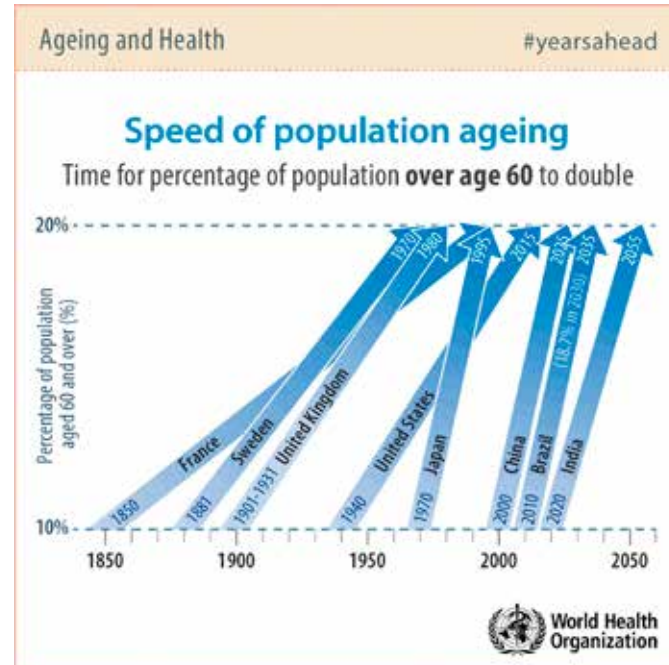
Wat ik merk van het ouder worden in de samenleving omschrijf ik als volgt. Er staan de laatste jaren steeds meer groepjes ouderen te discussiëren over allerlei zaken, zoals over de mogelijkheden voor ontspanning (natuur, fietsen, musea-bezoek, lezen, reizen). Maar ook over hun succesvolle loopbaan en eventueel minder leuke arbeidsverhoudingen destijds. Over het genieten van de dag. Over het zinvol besteden van de vrije tijd (o.a. hobby's, oppas kleinkinderen ...). Over het elkaar opbeuren als de gezondheid ongemakken vertoont. Over het wegvallen van vrienden, familieleden: wie praat straks nog met mij over vroeger? Over denken aan een andere woonplek, huis verkopen, in een appartement trekken. Over de financiële ontwikkelingen: pensioenverlaging, prijsstijgingen, premieverhogingen. Je hoort in de gesprekken dat men de knop in je hoofd moet omdraaien en geen verplichtingen moet proberen te hebben. Je niet gedwongen voelen om dit of dat per se te doen, bijvoorbeeld voor oppas spelen of ingaan op een vraag voor vrijwilligerswerk. Je moet je wel sociaal blijven opstellen, onder de mensen blijven en bij de tijd blijven. Want dan houd je een open en geïnteresseerd communicatieleven. Dan praat je over het wel en wee met een relativerend vermogen.

Technologie in de zorg

Nienke Nijhof

Programma manager eHealth
Bartimeus

Zelf ben ik nog niet zo oud, maar als ik zelf nadenk over mijn oude dag hoop ik zo zelfstandig en gezond mogelijk oud te worden. Na jarenlange ervaring in het werkveld van innovatie en technologie in de ouderenzorg en inmiddels in de gehandicaptenzorg, zie ik voor dit zelfstandig oud worden ook veel mogelijkheden in de wereld van technologie. Mogelijkheden om laagdrempelig en makkelijk contact te hebben met een zorgverlener, mogelijkheden om een extra oogje in het zeil te houden, maar ook om zaken makkelijker te maken. Iets wat we echter nooit mogen vergeten is dat de technologie waar een persoon rond zijn 25e levensjaar meewerkt ook de basis vormt voor de rest van het leven. Kortom als ik zelf 65 ben, zal ik waarschijnlijk ook niet zo gemakkelijk wennen aan een zelfrijdende robot in mijn huis, ik ken dat namelijk niet uit mijn eigen jeugdige jaren. Daar moeten wij als jonge generatie nu dus ook rekening mee houden als we technologie willen implementeren in de ouderenzorg. We moeten het samen doen, jong en oud!



Figuur 2. Het ouder worden van de samenleving gaat niet overal even snel. (Bron: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/speed-of-population-ageing-full.gif?ua=1>)

Dit wil niet zeggen dat met deze steeds oudere wereldleiders de emancipatie van onze ouderen compleet is, en dat veroudering van de wereldbevolking niet met vele uitdagingen gepaard gaat. Zowel de vergrijzing als de wereldwijde urbanisatie, de trek naar steden, is strikt genomen het hoogtepunt van een succesvolle ontwikkeling van de mensheid. De interactie tussen beide fenomenen gaat gepaard met uitdagingen voor zorg, welzijn, wonen, werken en samenleven, kortom, voor alle facetten van het leven in de stad. Ook dat zijn focusgebieden voor urban ageing.

Nog wat statistieken. Volgens de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling [1], de OESO, zal het aandeel ouderen (65-plussers) in de bevolkingsopbouw in de lidstaten toenemen tot ruim 25 procent in 2050. Van al deze ouderen woont 43,2 procent in steden! Laat dat even op u inwerken. Steden worden vaak geassocieerd met jong, hip, happening, dynamiek et cetera, maar ze vormen aan de andere kant ook een veilige haven voor tal van ouderen. Ik zie hier een kloof in beeldvorming, en ruimte om kansen voor intergenerationele interactie te creëren. Ouderen zijn geen last, maar een mogelijke lust, indien we hen meer gaan beschouwen als bron van kennis, van kunde en van welzijn. Kortom, als we de generaties aan elkaar verbinden. Als we ouderen gaan zien als bron van kracht en niet als dure kostenpost. Dit vraagt om een ander denkkader, een van inclusiviteit en van toegankelijkheid, zowel in de stedelijke ruimte, op de arbeidsmarkt, als in de digitale wereld die om ons heen wordt uitgerold.

Steden moeten hier geen afwachtende houding gaan aannemen, maar wellicht zelf het voortouw nemen en de rest van ons land, ons continent en de wereld laten zien hoe het ook kan. Onze steden dienen seniorvriendelijk te worden, in internationale context ook wel 'age-friendly' genoemd. Wellicht is dat laatste een betere term, omdat ik in mijn ideale wereld mensen van verschillende generaties en leeftijden zie samenwerken, samen leren en samen wonen. Een wereld zonder leeftijdsdiscriminatie, waarin mensen worden gewaardeerd om wat ze kunnen betekenen voor zichzelf en een ander, en zonder afgeserveerd te worden omdat ze een bepaalde chronologische leeftijd hebben bereikt. Hoe anders is dat nu ...

Dit leidt me tot het stellen van een voor mij belangrijke vraag: wat precies maakt een stad age-friendly? En hoe kan het dat sommige ouderen hun draai hebben gevonden in de haastige levenswereld van de stad, terwijl anderen hun draai niet langer vinden en in een spiraal van eenzaamheid belanden? Gelukkig werk ik in een stad die actief aan de slag is gegaan met deze belangrijke vraagstukken.



Waardevolle ontmoetingen

Daniëlle Swart

Manager Jo Visser fonds en beleidsmedewerker Leyden Academy on Vitality and Ageing

'Mijn moeder was verpleeghuisarts. Door haar ben ik al jong vertrouwd geraakt met de leefomgeving van ouderen met een intensieve zorgvraag. Veel leeftijdsgenootjes waren nog nooit in een verpleeghuis geweest, laat staan dat ze wisten wat bewoners bezighield. Jonge mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel woonden vaak tussen ouderen in hun laatste levensfase, omdat er nog geen woonunits waren voor doelgroepen met specifieke zorgvragen. Gelukkig zijn er nu prachtige voorbeelden te vinden van woongroepen die volop meedoen aan de maatschappij. Met deze historie is het niet zo vreemd dat ik ging werken bij één van de grootste zorgaanbieders in de VV&T-sector. Vanuit de diaconie en met het nodige altruïsme werd er geld bijeengebracht om huisvesting en zorg te organiseren en zo goed te doen voor een ander. Dat dit ook afstraalde op de gever zelf was meegenomen! Langdurig zieken en ouderen werden verzorgd en mensonterende toestanden voorkomen. Ook nu zie je dat vanuit de sociale sector veel initiatieven ontplooid worden om mensen bij te staan en mee te laten doen in hun eigen buurt. Nederland loopt voorop met het aantal (oudere) vrijwilligers die hun dag nuttig invullen voor een ander. Werkzaam als aanjager van mooie projecten in de ouderenzorg, maar ook als vrijwilliger, vertel ik mensen hoe belangrijk hun sociale netwerk is. Dan kun je 'ouder worden zonder het te zijn', zoals mijn oud-collega Rudi Westendorp in zijn boek schreef. Maak het je zelf niet te makkelijk, maar ga erop uit. Zorg dat je je thuis voelt in je (aangepaste) huis en geniet van nieuwe contacten die het leven de moeite waard maken.'

De stad als ideaal voor ouderen

In onze steden moeten ouderen steeds langer thuis blijven wonen. Het wordt beschouwd als ideaal. Het stereotype beeld dat ouderen al op relatief jonge leeftijd in een verzorgings- of verpleeghuis gaan wonen, is niet meer. Ouderen moeten, of men nu wil of niet, steeds langer in de eigen woning blijven wonen, ook als de gezondheidssituatie begint te verslechteren. Dit is trouwens ook wat veruit de meeste ouderen willen, en dat komt mooi uit. De staat maakt hier dan ook een terugtrekkende beweging. Maar langer thuis betekent voor iedereen wat anders! Indien men slecht ter been is, wordt een traplift geïnstalleerd. Beugels kunnen worden geplaatst op het toilet. Anderen hebben helemaal geen aanpassingen nodig, of gewoon hulp in de huishouding en met persoonlijke verzorging.

Langer thuis wonen wordt in het Engels 'ageing-in-place' genoemd. Gezien de vele uitdagingen, die verder reiken dan alleen het fysiek aanpassen van de woning en ook samenhangen met ondersteuning bij dagelijkse activiteiten en het hebben van een sociaal netwerk, gaan er stemmen op om de discussie om te buigen richting een focus op 'ageing in the right place' [2]. Die 'right place', ofwel de juiste plek, kan een vernieuwende manier van wonen zijn, in de wetenschap dat kwaliteit van leven over meer dan zorg alleen gaat, zoals het hebben van sociale contacten. En de kwetsbaarsten in onze samenleving hebben veelal de kleinste netwerken. Mijn vraag hierbij is: is de stad die juiste plek voor onze ouderen?

Als je het rapport van de OESO getiteld 'Ageing in cities' erop naslaat, lees je dat er verschillen zijn in ouder worden in grootstedelijke en niet-grootstedelijke gebieden. In grootstedelijke gebieden groeit de populatie ouderen harder dan elders. De stad lijkt dus vanuit de statistieken bekeken een ideale plek. Een stad heeft vele middelen en

biedt vele kansen, ook voor ondernemers, en veel ruimte voor eigen oplossingen! Hoewel een stad druk kan zijn en niet de idylle uitstraalt van een rustige en landelijke omgeving, heeft een stad wel alle troeven en kennis in huis om oplossingen te bieden voor de verouderende samenleving. In een stad weet je zeker dat er een pinautomaat is en een supermarkt, meestal op loopafstand. Er is een ruim aanbod aan openbaar vervoer. En er is altijd wel een ziekenhuis in de buurt. In een klein dorp, zo een waar ikzelf ben opgegroeid, heerst wellicht de rust, maar trekken alle voorzieningen een voor een weg.

Ook uit internationaal wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er verschillen zijn tussen ouderen in de stad en op het platteland [3-5]. In de rijke delen van de Europese Unie hebben ouderen in de landelijke gebieden een hogere levenstevredenheid dan in de stad. Mensen lijken tevreden in een dorp, wellicht omdat het verwachtingspatroon geringer is. Als het op veroudering aankomt, biedt de hogere dichtheid van de stad een grotere nabijheid tot allerlei diensten die de kwaliteit van leven van ouderen vergroten. Door specifieke economische factoren kunnen deze diensten niet in dezelfde mate worden aangeboden in landelijke gebieden [6]. Woonomstandigheden, zo blijkt uit onderzoek [7], zijn beter voor onze ouderen in de stad dan op het platteland, hoewel de verschillen niet zo uitgesproken groot zijn. En dan heb je nog de gesegregeerde woonwijken voor ouderen, zoals in de Verenigde Staten. Denk daarbij aan Sun City Arizona en The Villages in Florida [8, 9]. Deze wijken bieden een eenheidsworst en zonderen ouderen af in een cocon van geboden comfort, waarbij zij verdwijnen uit het reguliere straatbeeld van omliggende steden. Een in vrijheid gekozen gevangenschap. Een echte seniorvriendelijke stad is een generatievriendelijke stad zoals u wilt, waar niet alleen ruimte is voor één generatie, maar voor alle generaties: van wieg tot graf.

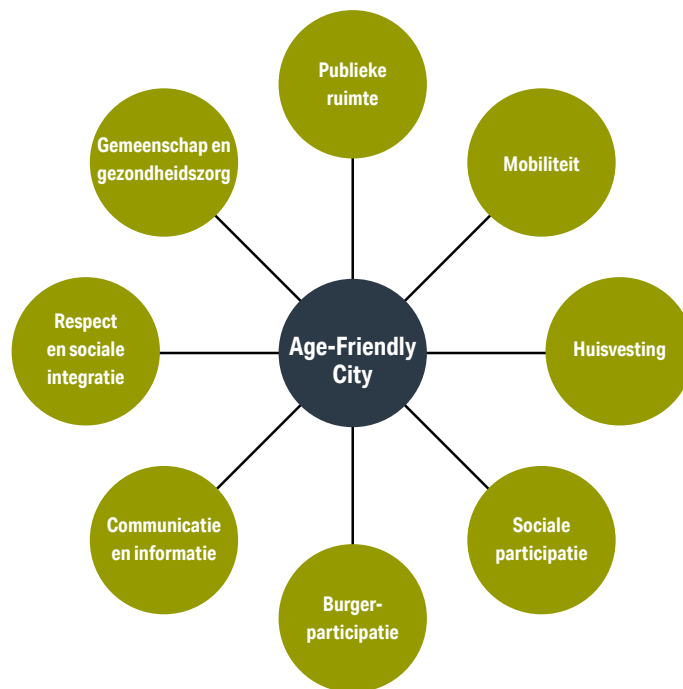
Op weg naar age-friendly steden

De 'Global Age-Friendly Cities Guide' [10] van de WHO helpt steden om age-friendly te worden. Voor het programma van de WHO zijn diverse partners uit aanvankelijk 35 steden met elkaar aan de slag gegaan, en dat wereldwijd. In het begin werden gespreksrondes gehouden met allerlei belanghebbenden. Op basis van dit onderzoek werden acht domeinen van een age-friendly stad bepaald, die teruggrijpen op aspecten van de stedelijke samenleving. Deze domeinen zijn:

- Publieke ruimte
- Mobiliteit
- Huisvesting
- Sociale participatie
- Burgerparticipatie
- Communicatie en informatie
- Respect en sociale integratie
- Gemeenschap en gezondheidszorg

Kortom, het hele spectrum van wonen in de stad komt hier wel zo'n beetje in terug.

De behoeften van ouderen in deelnemende steden waren qua thematiek gelijk, hoewel in landen waar de Human Development Index hoger is, er meer aspecten van een age-friendly stad gerealiseerd zijn in de praktijk. Er zijn geluiden die zeggen dat age-friendly steden te veel georiënteerd zijn op het westerse wereldbeeld en dat een aantal aspecten over het hoofd is gezien die voor ouderen in ontwikkelende landen belangrijk zouden kunnen zijn [11].



Figuur 3. De acht domeinen van een seniorvriendelijke stad volgens de Wereldgezondheidsorganisatie [10].

Gelukkig is het werken aan age-friendly steden een wereldwijde stroming, waaraan vele steden zich op enthousiaste wijze hebben verbonden [12-18]. Het ambitieuze programma van de WHO biedt echter geen unieke blauwdruk voor elke stad in de wereld. Er zijn

simpelweg te veel regionale en nationale verschillen, en ook de financiële speelruimte en culturele context verschillen per land en stad. Een stad waar je in het kader van de geuite kritiek naar kunt kijken is Hong Kong. De regering van de Hong Kong Special Administrative Region [17] stimuleert actief en gezond ouder worden door te focussen op een multidimensionale aanpak. Hun model is breder dan het model van de WHO, hoewel het wel geënt is op het gedachtegoed van deze organisatie. Ook aspecten van financiële zelfredzaamheid, flexibiliteit op de arbeidsmarkt en familievriendelijke maatregelen zijn expliciet opgenomen in de agenda van deze wereldstad. Een van de belangrijkste financiële hubs in de wereld, die zijn wortels heeft in een eeuwenoude Chinese cultuur, spreekt expliciet over geld en de waarde van de familie. Ik haal het voorbeeld van Hong Kong aan, omdat de lokale overheid haar eigen waarden integreert in de agenda van de WHO. Het staat alle andere overheden vrij hetzelfde te doen.

Naast de WHO is, zoals eerder opgemerkt, ook de OESO actief op het gebied van ouder worden in de stad. De OESO zou de OESO niet zijn als ze ook niet een uitgebreide lijst aan kansen zou zien waarvan de samenleving als geheel kan profiteren. En dan heb ik het niet alleen over het bedrijfsleven en professionals in zorg en welzijn. Nee, het gaat ook om ouderen zelf, juist in de stad [19, 20]. De kansen moeten we zoeken in nieuwe ontwikkelingen op het gebied van technologie en innovatie, aanpassing van de bestaande woningvoorraad, het organiseren van diensten van ouderen door ouderen in vrijwilligersverband of als zelfstandig ondernemer. Er dienen stimuleringsregelingen te komen, en ik denk voorts aan ruimte voor regelarme experimenten. Beleid dient de paden te banen voor onze toekomst; een toekomst met meer ouderen.

A personal view from Israel

Liat Ayalon

Professor

Bar Ilan University, Ramat Gan, Israël

Ageing is my bread and butter as I have been studying ageing for more than 15 years now. As a researcher, I have been particularly interested in how people think about their own ageing and the ageing experience of others in their surroundings. This has influenced my own experience of ageing of course, as it has become inevitable for me, to ask myself questions such as: "how old does this person feel?" "how many years are left to live for this person?" etc...etc... I am not sure that the study of ageing serves as a good preparation for my own ageing and the ageing of my loved ones. It does, however, raise awareness and possibly improves understanding of bio-psycho-social processes. I look at the work I do around the topic of ageing as a way to ensure that my own ageing becomes less hindered by social stigma, prejudice and discrimination.

Beeldvorming ouderen is hopeloos ouderwets

Liane den Haan

Directeur-bestuurder
ANBO

Beelden van ouderen tonen vooral afhankelijkheid en zieligheid. Hierdoor ontstaat een frame dat ouderen maatschappelijk niet interessant meer zijn. De kennis en ervaring van ouderen wordt onvoldoende benut en gewaardeerd. Ouder worden, wordt gezien als negatief en dat heeft weer negatieve spin-off op hun kwaliteit van leven, het beroep op gezondheidszorg en de mate waarin mensen geloven in hun eigen kracht en zelfstandigheid. We laten daardoor een groot potentieel aan sociaaleconomische mogelijkheden liggen.

De levensverwachting van mensen stijgt. Deze ligt nu al op 85 jaar en de verwachting is dat deze verder stijgt. We worden dus ouder en we blijven ook langer gezond. De maatschappelijke bijdrage van ouderen is dan ook groot. De markt voor nieuwe producten en diensten ongekend. Maar beiden worden nauwelijks aangeboord.

Leeftijd wordt namelijk verbonden met hulpbehoevendheid, afhankelijkheid en noodzaak tot zorg. Maar dat is verkeerde beeldvorming. Het gaat om het creëren van mogelijkheden van mensen. En dat begint met laten zien dat ouder worden ook leuk kan zijn.

De kwaliteit van ons leven wordt grotendeels bepaald door onze sociale contacten en onze activiteiten. Dat begint bij wonen, wijken en welzijn. Goed ouder worden is mee blijven doen tot op hoge leeftijd. Dit is belangrijk voor het gevoel van eigen waarde. Er moet altijd een reden zijn om het bed uit te komen.

Mensen willen niet aangesproken worden op hun leeftijd wel op wie ze zijn en wat ze kunnen. Dit betekent een omslag in het denken over ouder worden. Niet alleen hoe de samenleving naar ouderen kijkt maar ook hoe mensen naar zichzelf kijken.

Het bouwen van inclusieve steden

Terug naar het bouwen van age-friendly steden. Wat betekent het voor de gebouwde omgeving en een stedenbouwkundige visie als de bewoners van een stad steeds ouder worden? Hoe beïnvloedt dit concreet het ontwerp? Conflicteert het bouwen van woningen die specifiek voor ouderen worden ontworpen met de behoefte aan meer binnenstedelijke woonruimte voor jongeren die na het afstuderen een carrière dan wel gezin willen opbouwen in die stad? Dit zijn relevante vragen voor het domein van Urban Ageing.

Grote steden worden steeds diverser en daarmee is het aanbod van diensten aan een continue verandering onderhevig. Hulpmiddelenwinkels met incontinentiemateriaal en rollators aan de ene kant van het spectrum, en een spannend Ethiopisch restaurant met exotische gerechten aan de andere kant. In het kader van een seniorvriendelijke stad zijn veel partijen bezig met de vraag hoe de stad zich kan ontwikkelen voor een veranderende bevolkingsopbouw. Gezien de enorme verscheidenheid in wat ouderen wensen, is het uitgaan van de grootste gemene deler bij de beantwoording van de eerder gestelde vragen niet altijd verstandig.

Oude koek zult u wellicht denken? Dit nadenken over ouderen in onze steden heeft Nederland altijd al gedaan. Heeft Nederland dan geen eeuwenoude traditie van het bouwen van hofjes voor de allerarmsten en de alleroudsten? Ik geef u daarin groot gelijk. Tegelijkertijd is het toch fantastisch dat we als Nederland vanuit deze mooie traditie ook in de 21^e eeuw verder mogen bouwen aan inclusieve woonvormen voor de ouderen in onze maatschappij. Dit is overigens makkelijker gezegd dan daadwerkelijk gedaan.

Laten we eens kijken naar een zeer belangrijk thema: betaalbaarheid. Grote steden als Den Haag, Utrecht en Amsterdam zijn in ons land berucht om hun hoge vastgoedprijzen. Hoe beter het gaat met de economie en hoe hipper de stad is, des te hoger zijn de vierkante-meterprijzen. Tel daar de instroom van gelden van speculanten en de effecten van verhuur via Airbnb bij op, en iedereen snapt dat mensen met een kleine beurs niet makkelijk een plek kunnen bemachtigen in een gebied waar wellicht heel veel diensten zich bevinden en het ook voor ouderen zeer goed toeven is. Het is van belang je te realiseren dat na de pensionering het verkrijgen van een hypotheek niet altijd mogelijk is. Huur betalen kan voor vele ouderen een grote hap uit het besteedbare inkomen betekenen.

In essentie zijn het gebrek aan bouwruimte of het beperkte besteedbare inkomen niet de belangrijkste motieven om kleiner te gaan bouwen. Kleiner wonen wordt gedicteerd door het steeds grotere aantal single ouderen. Verweduwd, gescheiden of altijd single geweest, alleen zijn scheelt een hoop ruimte. Voordat we zogenaamde tiny houses gaan zien als oplossing voor ouderen – ze kunnen namelijk ook wel de tijdens hun levensloop verzamelde spullen er alvast uitdoen à la de Japanse opruimcoach Marie Kondo – zijn er misschien andere vormen van wonen mogelijk die niet meteen doorschieten in het extreme. Verhuizen is ook afscheid nemen van het oude en vertrouwde, van spullen waaraan je je identiteit ontleent. Mensen verhuizen meestal niet voor hun plezier, zeker honkvaste types niet. En verhuizen doe je ook niet zo snel als het eigenlijk al niet meer gaat, qua gezondheid en zo.

Wel blijkt uit een beperkt aantal studies dat op dit terrein verricht is [21], dat met name oudere alleenstaande vrouwen in een situatie van armoede kunnen verkeren [22]. Dit hangt ongetwijfeld samen met de participatie op de arbeidsmarkt van vrouwen in vroegere dagen en de daarmee samenhangende opbouw van middelen en pensioenen. Hoe sterk je persoonlijk ook bent, je loopt als alleenstaande wel het risico op sociale uitsluiting, met name als de kosten voor wonen (huur, energie) een zeer groot deel van je besteedbare inkomen in beslag nemen. Deze risico's nemen toe bij plotselinge zorgkosten, die niet of deels gedekt worden, en daarbij word je in 2019 ook nog eens onaangenaam verrast door een hogere btw op eten en allerlei heffingen op energie.

Er zijn andere ontwikkelingen in de maatschappij die leiden tot de veranderende vraag naar woningen. Op dit moment is de schaal nog klein, maar er lijkt sprake te zijn van een groeiende trend. Misschien willen we niet kleiner wonen, maar juist groter. En dan samen met gelijkgestemden of vrienden en vriendinnen, zoals in een studentenhuus. Er is behoefte aan samen zijn, samen leven en samen wonen, ook in het kader van eenzaamheid en zingeving. Zoals de Golden Girls: samen koken, samen recreëren, een oogje in het zeil houden, en je toch kunnen terugtrekken in je eigen kamer of miniappartement. Samenwonen met en door coöptatie. Hoewel uit anekdotisch bewijs mij wel duidelijk is geworden dat dit niet eenvoudig is. Bij overlijden of uittreden van een medebewoner ontstaat er een gat dat gevuld moet worden. En dat gaat niet altijd goed. Het zou mooi zijn als dit soort experimentele nieuwe woonvormen wat meer bestudeerd zou worden vanuit het perspectief van organisatiekunde. Toch zou het thuisgevoel van deze samenlevende ouderen erg hoog kunnen zijn, indien ze gelijkgesteld zijn en dezelfde behoeften in het leven hebben. In het kader van de deeleconomie zie ik voordelen

met de inkoop van eten, besparing van energie voor de verwarming, gemeentelijke lasten, afvalheffingen et cetera.

Velen denken bij het horen van samen wonen met leuke mensen, vrienden of kennissen aan een ideaal. Met gelijkgestemden in één huus. Maar in de multiculturele urbane omgevingen zien we tegelijkertijd de opkomst van instellingen en groepswoningen met eenzelfde culturele, etnische, sociale of religieuze achtergrond. Dit heeft te maken met het gegeven dat steden in het Westen veelal multicultureel zijn [23] en alle groepen hechten aan hun eigen gebruiken en voorkeuren op het gebied van wonen en onderlinge interactie. Denkt u maar aan het uitdoen van schoenen bij binnenkomst en het aantrekken van pantoffels of slippers. Nederland heeft een koloniaal verleden en daarbij horen ook de woongroepen voor Indische Nederlanders of voor mensen met een Surinaamse en Antilliaanse achtergrond. En dan zijn er nog instellingen voor mensen van Turkse, Marokkaanse dan wel Chinese komaf. In deze woongroepen zijn gebruiken afgestemd op de behoeften en cultuur van de bewoners en hun familieleden. Eén ding weet ik zeker: er zal vast lekkerder gegeten worden in deze huizen, omdat de menukaart is afgestemd op de rijke keukens van de thuislanden. Hoewel sommigen deze woonvoorzieningen zien als een vorm van segregatie en mislukte integratie, voorzien ze wel in een belangrijke mate in de wens van ouderen om met gelijkgestemden samen te kunnen zijn. Dat mag je een oudere toch niet onthouden? Op je 85^e ga je toch niet meer veranderen ...

De gebouwde omgeving kan een belangrijke rol spelen in het ontmoeten van anderen, zelfs op een gevorderde leeftijd, al dan niet met gelijkgestemden. Zoals in een buurthuis, op een bankje op straat, in het overdekte winkelcentrum of in een gemeenschappelijke ruimte in een verpleeghuus. Dit is niets nieuws [24]. Steden bieden

veel kansen op interactie. Er zijn immers veel mensen in de buurt met gelijke interessegebieden, en tegelijkertijd bestaat er ook een kans op marginalisering en sociale uitsluiting [25], mede door de individuele leefstijlen van stadsbewoners. Hier ligt een rol voor hulpverleners in zorg en welzijn, en voor gemeenten en corporaties. Stimuleer dat mensen elkaar ontmoeten en er ontstaan kansen. Veel ouderen zitten 80 tot 90 procent van de tijd binnen en komen dus letterlijk de deur niet uit. Daarom is het zo belangrijk dat ontmoetingsruimten uitnodigend en toegankelijk zijn. Drempelloos in de breedste zin van het woord. En er moeten eventueel zinvolle activiteiten worden aangeboden. En om er te komen dienen ook vervoersmiddelen toegankelijk te zijn voor hen die niet langer kunnen of mogen rijden of geen auto bezitten. Openbaar vervoer is in de steden van ons land goed geregeld, maar niet altijd makkelijk om in te stappen, zoals de trams met twee of drie treden die beklommen moeten worden. Ook trottoirs kunnen beter: scheefliggende tegels, te smal met plantgaten voor bomen, te hoge randen, het zijn barrières. En waarom, zoals in Canada en Singapore, geen extra oversteektijd bij een voetgangersoversteekplaats door in te checken met je stadspas? Dit nodigt uit te wandelen, een gezonde vorm van jezelf verplaatsen. Het concept van walkability van steden wordt door veel onderzoekers in binnen- en buitenland onderzocht [26-28]. Als je dicht bij het winkelcentrum woont, pak je je rollator en loop je naar de supermarkt. Het hebben van voldoende schone openbare toiletten in de buitenruimte of in het winkelcentrum is ook zo'n dingetje. Als je incontinent bent of dreigt te worden, wil je zekerheid dat je wanneer je moet, snel bij een toilet kunt zijn. Hier zie ik voor grote steden ook kansen voor dagtoerisme van ouderen. In een seniorvriendelijk stadscentrum zullen ze met plezier komen en geld uitgeven. Win-win.

Ouderen een gezicht en een stem geven

Jan Slagter

directeur Omroep MAX

Het is nog niet eens zó lang geleden dat je als oudere in Nederland niet meetelde. Als je was uitgewerkt en de kinderen waren uitgevlogen, kon je naar het bejaardenhuis of thuis achter de geraniums. In het maatschappelijk leven was je rol uitgespeeld. Ouderen waren stoffig, vastgeroest en ook niet interessant voor adverteerders, want - zo luidden de achterhaalde vooroordelen - ze hebben niets te besteden en zijn merktrouw bovendien. In het verzuilde publieke bestel was maar weinig plaats voor ouderen. Figuurlijk, maar ook letterlijk. "Bloemetjesjurken achterin", riep de floormanager als voor een tv-opname het publiek in de studio verdeeld moest worden. Die konden maar beter buiten beeld blijven... Toen ik ouderenomroep MAX oprichtte, werd ik dan ook weggehoond. Maar wij hebben vanaf dag één ons de vraag gesteld: wat wil de oudere kijker zien en horen? "MAX is er voor u", zeggen we tegen onze 50-plus doelgroep. Met onze succesvolle tv- en radioprogramma's als 'Heel Holland Bakt', 'Bed & Breakfast' en 'Tijd voor MAX' én ook als belangenbehartiger staan wij voor de ouderen klaar. MAX knokt op maatschappelijk en individueel niveau voor hun pensioen en tegen uitwassen. Denk ook aan ons manifest 'Waardig ouder worden' voor een samenleving waarin ouderen een volwaardige plaats hebben. Of neem onze strijd tegen eenzaamheid onder ouderen. Omroep MAX heeft zo de afgelopen jaren bijgedragen aan de emancipatie van de ouderen door hen een gezicht en een stem te geven.

Age-friendly Den Haag en het lectoraat

Er zijn meer dan 76.000 65+'ers in de gemeente Den Haag, van wie 42 procent ouder is dan 75 jaar. De gemeente zelf kent een half miljoen inwoners. Het aantal ouderen in de stad is relatief laag, slechts 14,3 procent van de totale stadsbevolking. Meer dan 30 procent van de Haagse ouderen heeft een migratieachtergrond. Zo'n 60 procent van de ouderen heeft een lichamelijke beperking, 30 procent een beperking in het dagelijks functioneren en ongeveer 10 procent heeft een vorm van dementie. En 42 procent woont in gestapelde bouw [29].

Dit zijn getallen en percentages die een fundament vormen voor het werk van het lectoraat. Waar mogelijk sluit de taakstelling van het lectoraat aan bij uitdagingen van de stad, en van de regio Haaglanden met grotere gemeenten als Zoetermeer, Rijswijk en Delft. Den Haag heeft een aantal uitdagingen [29], zoals de vitaliteit van de oudere inwoners vergroten, eenzaamheid tegengaan en ervoor zorgen dat ze langer thuis kunnen wonen. Door een hogere vitaliteit hoopt de stad dat ook de eenzaamheid vermindert. Meer dan de helft van de ouderen in Den Haag heeft gevoelens van eenzaamheid. Een grotere vitaliteit moet samengaan met eropuit trekken, nieuwe verbanden aangaan, nieuwe mensen leren kennen. Ouderen leven gemiddeld twintig jaar langer dan vijftig jaar geleden. De vraag is: kan het lectoraat wat betekenen in die extra twintig jaar? Wat kan het lectoraat doen om ouderen prettig en succesvol in de stad te laten wonen?

Het lectoraat zet zich in voor een seniorvriendelijke stad, en het model van de WHO zal als een kompas dienen. Maar verwacht niet van het lectoraat dat wij de regio Haaglanden over vijf jaar hebben omgevormd. We dragen echter wel graag ons steentje bij, door middel van onderwijs en onderzoek.

Laat ik beginnen met onderwijs. Ieder succesvol lectoraat heeft een sterke verbinding met onderwijs. Een van de doelen is om ouderenzorg een aantrekkelijk domein te laten zijn voor studenten om na de studieloopbaan voor te kiezen.

In het najaar van 2018 zijn acht groepen minorstudenten op pad geweest in wijken in de regio en hebben aldaar een analyse gemaakt van de seniorvriendelijkheid van de woonomgeving [29]. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van een minor Age-Friendly Cities, waarbinnen we aan de slag gaan met de thema's 'seniorvriendelijke steden' en 'dementievriendelijke steden'.

Het uitstroombestand op ouderen dient meer gestalte te krijgen binnen opleidingen als Social Work en Verpleegkunde. Daarom wordt gestreefd naar de participatie van ouderen in het lectoraat. Het liefst mensen van 75 jaar of ouder die affiniteit hebben met onderwijs en onderzoek en die als ambassadeur van het lectoraat met studenten en externe partijen in zee willen gaan. Het gaat erom dat ouderen als rolmodel en inspirator dienen. De beeldvorming moet echt anders. Dit betoog wordt ondersteund met beeldmateriaal dat gemaakt is door stichting GetOud. Geen stigmatiserende taferelen, zoals vaak te zien is op stockfoto's, maar echte ouderen met echte verhalen. Daarnaast heb ik nog twee beelden die laten zien dat dé oudere niet bestaat (Figuur 4 en 5). Welk beeld van een 'oudere oudere' hebt u in gedachte als u aan een bijna honderdjarige vrouw denkt?

Iedereen wil oud worden, maar niet zijn, maar de kans neemt toe dat we het allemaal worden. Omarm dit statistische gegeven. Ik wil laten zien dat er nog heel veel moois te doen is als de maatschappij

je in het hokje van oudere of pensionado stopt. Dé oudere, dat is bij voorbaat iemand die ouder is dan je zelf bent. Vraag maar eens aan een tachtigplusser wie er oud is? Grote kans dat de buurvrouw van 91 het moet ontgelden. Ik wil echte ouderen gaan inzetten als bron van kennis en voor betekenisvolle activiteiten. Waarbij studenten ook wat terug geven; dat zal ze tevens leren over intergenerationele

solidariteit anno 2019. De ouderen kunnen we betrekken bij nieuwe onderwijsactiviteiten voor de minor, in de reguliere curricula en bij masteronderwijs. Niet als teken van symboolpolitiek, maar inhoudelijk en om wederzijds te groeien. En ook bij het onderzoek van het lectoraat wil ik deze wijsheid gaan gebruiken.



Figuur 4 en 5. Dé oudere bestaat niet! Jackie Stallone (1921) ('de moeder van') versus het clichébeeld van de oude dame die ontelbaar vaak op in Nederland gebruikte stockfoto's verschijnt. Beeld: Jaguar PS/Shutterstock.com

Prettig ouder worden met dementie

Monique Schouten

**Communicatieadviseur
Samen dementievriendelijk**

Voor de momenteel 270.000 mensen met dementie in Nederland is het een hele kunst om prettig ouder te worden. Ze leven gemiddeld 8 jaar met een ongewisse ziekte waarvan 6,5 jaar gewoon thuis. Ze doen boodschappen, maken gebruik van het openbaar vervoer en drinken net als u graag een kopje koffie op een terras. Hun naasten leven 'mee' met deze ziekte. Daar waar hun zorgtaak toeneemt, neemt hun eigen tijd evenredig af. Mensen met dementie willen zo lang mogelijk 'een gewoon leven leiden'. Een beetje begrip en hulp van hun omgeving is hierbij nodig. Dat kunnen wij leren. Het 5-jarig actieprogramma Samen dementievriendelijk ontwikkelde daarom korte, gratis online trainingen 'GOED omgaan met dementie'. Hierin leer je de signalen van dementie te herkennen; vergeetachtigheid, onrust, verandering van gedrag maar ook taalproblemen komen voor. De GOED methode is tevens een ezelsbruggetje in de omgang met mensen met dementie; Geruststellen, Oogcontact, Even meedenken en Dankjewel. Naast een algemene training zijn er 11 trainingen voor specifieke beroepsgroepen zoals bijvoorbeeld in de winkel, in de horeca en bij de kapper. Met uw kleine beetje inzet kunnen ook mensen met dementie en hun naasten prettiger ouder worden. U kunt onze beweging steunen of een training volgen op www.samendementievriendelijk.nl

Het lectoraat is qua onderzoek ingebed in de structuren van de faculteit Sociaal Werk & Educatie en het platform Kwaliteit van Leven: Mens en Technologie. Dit biedt strategische mogelijkheden voor focus en samenwerking.

Op 1 mei startte het door Regieorgaan SIA gesubsidieerde RAAK-mkb-project 'Naar verantwoorde rebellie: Governance en inspraak bij collectieve woonvormen voor ouderen'. Er is een toenemende behoefte aan collectieve woonvormen voor ouderen die tussen zelfstandig wonen en verpleegzorg in zitten. We gaan twee jaar lang onderzoeken hoe belemmeringen die ondernemers ervaren in de governance kunnen worden weggenomen en hoe inspraak van ouderen kan worden georganiseerd. In dit project werken we samen met diverse partners, waaronder ondernemers uit de wereld van wonen en sociale innovatie voor ouderen. Dat dit project een belangrijk thema aansnijdt, bleek uit het nieuwsbericht van de rijksoverheid op 1 februari 2019², dat een stimuleringsregeling aankondigde om nieuwe vormen van wonen en zorg voor ouderen vlot te trekken. Ik hoop dat ons consortium hierbij van betekenis kan zijn.

In samenwerking met de faculteit Gezondheid, Voeding en Sport werken we aan deelprojecten binnen het programma 'Partners in International Business' (PIB): 'Elderly Care China, Shared Challenges, Smart Solutions', dat vanuit de Task Force Health Care wordt gecoördineerd³. In dit project kijken we samen met bedrijven naar

2 <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2019/02/01/stimuleringsregeling-om-nieuwe-vormen-van-wonen-en-zorg-voor-ouderen-vlot-te-trekken>

3 <https://nos.nl/artikel/2283540-ouderenzorg-als-exportproduct-china-is-dan-interessante-markt.html>

mogelijke technologische innovaties om de ouderenzorg in China te verbeteren.

Samen met de Faculty of Architecture en de School of Public Health van The University of Adelaide in Australië werken we aan een driejarig project over hoe ouderen omgaan met perioden van koude en warmte en hoe zij hun woningen en leefstijl hierop aanpassen. Wat mij zo trof in dit onderzoek, is dat voor vele Australiërs de energieprijzen te hoog zijn en dat zij bij koude of hittegolven comfort zoeken in een winkelcentrum [30, 31]. Ik maak mij dan ook grote zorgen om de energietransitie in Nederland.

Vanaf oktober 2018 participeert het lectoraat in een drietal⁴ COST Actions van de European Cooperation in Science and Technology. Het is een van de manieren om gestalte te geven aan de Europese ambities van het lectoraat en om met onderzoekers uit heel Europa te kunnen samenwerken.

Verder participeert het lectoraat in het Kennisuitwisselingsplatform Den Haag Seniorvriendelijke Stad. Het platform bevordert dat kwalitatieve data over ouder worden in Den Haag worden verzameld en getoetst, verrijkt en van nuance voorzien. Dat toetsen en verrijken vindt met uiteenlopende methodieken plaats, en het lectoraat draagt hier graag aan bij.



4 Het eerste project is COST Action CA17107: 'European Network to connect research and innovation efforts on advanced Smart Textiles', over zogeheten smart textiles. Deze deelname sluit aan bij het platform Kwaliteit van Leven – Mens en Technologie. Het tweede project is COST Action CA17117: 'Towards an International Network for Evidence-based Research in Clinical Health Research'. In deze actie wordt nader ingegaan op evidence-based research. Door deelname hoopt het lectoraat aandacht te vragen voor methodologie van praktijkgericht onderzoek. Het derde project is COST Action CA16226: 'Indoor living space improvement: Smart Habitat for the Elderly', dat zich richt op de slimme inrichting van woningen voor ouderen.



Dankwoord

Geacht college van bestuur, geachte directeur en oud-directeur van de faculteit Sociaal Werk & Educatie, geachte directeur van de faculteit Gezondheid, Voeding en Sport. Ik dank u voor het gestelde vertrouwen en uw steun bij mijn benoeming en bij mijn werkzaamheden. In de korte tijd dat ik op deze prachtige hogeschool werk, heb ik haar leren kennen als een ambitieuze en inclusieve omgeving, waarin de communicatielijnen kort zijn. Ik ben trots dat er veel aandacht is voor de verbinding van onderwijs en onderzoek, onder andere via de nieuwe kenniscentra. Ik werk met plezier mee aan de vormgeving van deze ambities en de nieuwe toekomst.

Beste leden van het MT van de faculteit Sociaal Werk & Educatie. Dank voor jullie steun en visie, ook wat betreft de betekenis die het lectoraat kan hebben voor ons onderwijs. Geachte collega-lectoren van de faculteit Sociaal Werk & Educatie en het Kenniscentrum Kwaliteit van Leven. Sinds mijn benoeming mag ik in uw midden verkeren en meedenken over samenwerking, strategie en toekomst. We zitten nu in het proces van het bouwen aan mooie nieuwe initiatieven binnen de faculteit en het kenniscentrum. Ik vind het fijn dat ik met een aantal van jullie verdiepende stappen heb mogen zetten om de samenwerking te bestendigen.

Beste collega's van de kenniskring. Jullie bieden mij een thuisbasis in Den Haag. Ik vind het mooi om te zien hoe ieder van jullie vanuit haar of zijn eigen kracht bijdraagt aan de doelstellingen van het lectoraat of de

opleidingen. Ik mag op jullie steun en gezelligheid rekenen. Ik vind het fijn te zien dat we al snel na mijn binnenkomst resultaten hebben weten te boeken. Jullie zijn bijzonder.

Beste studenten. Dank voor jullie harde werk en jullie inzet. Zonder jullie zouden we de onderzoekskennis niet kunnen overdragen binnen het onderwijs. Wees daarbij gerust kritisch; dat houdt ons scherp.

Beste vrienden. Dank voor alle steun. Het is fijn te zien dat het goed met jullie gaat. Lieve Nancy, dank voor de vele jaren, en de heldere manier van communiceren. Je hebt altijd gelijk, *and that's science!*

Lieve ouders. Dank voor de kansen die mij geboden zijn om de opleidingen te volgen die ik wenste te volgen. Bedankt voor jullie steun.

Alle mensen die een column hebben geschreven, dank voor de inspirerende boodschappen. Ik hoop dat jullie een positieve bijdrage aan de ouder wordende samenleving blijven leveren.

Rest mij te zeggen dat ik na een lange reis op mijn plek ben in het vakgebied van de urban ageing. Ik hoop op dit vakgebied nog lang van toegevoegde waarde te mogen zijn.

Ik heb gezegd.



Urban ageing

Catherine Keyl

'Mevrouw, we hebben helemaal geen behoefte aan uw mening. U bent al bijna dood, dus wat doet u er toe? Nog even en u kunt toch niets meer zeggen. Spaar ons en laat nooit meer iets van u horen!' Nee, dit is geen doorsnee reactie op mijn wekelijkse column in de Telegraaf. Meestal reageren mensen juist positief. Zijn ze blij dat iemand met een beetje afstand tot de maatschappij nuchter naar allerlei maatschappelijke kwesties kan kijken. Maar toch, zo'n negatieve reactie daagt uit. Wat bezielt iemand om zoiets te schrijven? Waar komen dit soort gedachten vandaan? In de laatste paar jaren is er een grote slag gemaakt in de publieke opinie ten aanzien van ouderen. Zo'n tien jaar geleden als het over ouderen ging, in het Journaal bijvoorbeeld, werden er consequent beelden van mensen met rollators bij gemonteerd. Oud=rollator. Dat is inmiddels anders geworden. Omroep MAX, maar ook de programma's van Geer & Goor met ouderen hebben daartoe bijgedragen. Oud in het algemeen heeft helaas toch nog steeds geen positieve uitstraling. Dat komt aan de ene kant door de ouderen zelf. Als ik een bijeenkomst heb met leeftijdsgenoten, moeten eerst alle lichamelijke kwalen doorgenomen worden. Spaar me. Ik heb voor de volgende bijeenkomst gevraagd: 5 minuten zeuren en dan verder. Maar ook jongeren mogen zich wel eens realiseren dat ze zo beïnvloed zijn door negatieve beelden, dat je als oudere geen kans krijgt. Sommige millennials kijken gewoon door je heen. Je bent er niet. Of liever: ze willen niet dat je er bent. Wat kan jij mij nou vertellen over een maatschappij die wordt beheerst door social media waar jij niks vanaf weet, sterker nog, waar je niks vanaf wilt weten? En dan hebben ze misschien wel gelijk. Alleen, je kunt zo veel social media hebben als je wilt, maar dingen als verdriet, vreugde, liefde, dood en ziekte blijven altijd hetzelfde. En een ervaringsdeskundige is dan nooit weg. Dus: koester die oudjes.

Referenties

- [1] OECD. (2015). *Ageing in Cities*. Paris: OECD Publishing.
- [2] Golant, S.M. (2015). *Aging in the right place*. Baltimore: Health Professions Press.
- [3] Easterlin, R.A., Angelescu, L., & Zweig, J.S. (2011). The Impact of Modern Economic Growth on Urban-Rural Differences in Subjective Well-Being. *World Development*, 39(12), 2187-2198.
- [4] Sørensen, J.F.L. (2014). Rural-urban Differences in Life Satisfaction: Evidence from the European Union. *Regional Studies* 48(9), 1451-1466.
- [5] Berry, B.J.L., & Okulicz-Kozaryn, A. (2011). An Urban-Rural Happiness Gradient. *Urban Geography*, 32(6), 871-883.
- [6] Skinner, M.W., & Winterton, R. (2018). Rural ageing. In M.W. Skinner, G.J. Andrews, M.P. Cutchin, (Red.), *Geographical gerontology: Perspectives, concepts, approaches* (pp. 136-148). London: Routledge.
- [7] Perek-Białas, J., Zwierzchowski, J., Antczak, R., & Panek, T. (2017). *Criteria Specific Analysis of the Active Ageing Index at the National Level in Poland: 2007-2015*. Brussel: UNECE.
- [8] Simpson, D. (2015) *Young-old: urban utopias of an aging society*. Zürich: Lars Müller Publishers.
- [9] Caro, F.G., & Fitzgerald, K.G. (Red.). (2016). *International perspectives on age-friendly cities*. New York: Routledge.
- [10] World Health Organization. (2007). *Global age-friendly cities: A guide*. Geneva: WHO.
- [11] Wang, Y., Gonzales, E., & Morrow-Howell, N. (2017). Applying WHO's Age-Friendly Communities Framework to a National Survey in China. *Journal of Gerontological Social Work*, 60(3), 215-231.

- [12] Buffel, T., McGarry, P., Phillipson, C., Donder, L. de, Dury, S., Witte, N. de, Smetcoren, A.-S., & Verté, D. (2014). Developing Age-Friendly Cities: Case Studies from Brussels and Manchester and Implications for Policy and Practice. *Journal of Aging & Social Policy*, 26(1-2), 52-72.
- [13] Fitzgerald, K.G., & Caro, F.G. (2014). An Overview of Age-Friendly Cities and Communities Around the World. *Journal of Aging & Social Policy*, 26(1-2), 1-18.
- [14] Kendig, H., Elias, A.-M., Matwijiw, P., & Anstey, K. (2014). Developing Age-Friendly Cities and Communities in Australia. *Journal of Aging & Health*, 26(8), 1390-1414.
- [15] Menec, V.H., Means, R., Keating, N., Parkhurst, G., & Eales, J. (2011). Conceptualizing Age-Friendly Communities. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 30(3), 479-493.
- [16] Scharlach, A.E., & Lehning, A. J. (2013). Ageing-friendly communities and social inclusion in the United States of America. *Ageing & Society*, 33(1), 110-136.
- [17] Chief Secretary for Administration's Office. (2017). *Active and healthy ageing in Hong Kong*. Hong Kong: Hong Kong Special Administrative Region Government.
- [18] Buffel, T., & Phillipson, C.A. (2018). A Manifesto for the Age-Friendly Movement: Developing a New Urban Agenda. *Journal of Aging & Social Policy*, 30(2), 173-192.
- [19] Martínez, C., Weyman, T., & Dijk, J. van. (Red.). (2017). *Demographic transition, labour markets and regional resilience*. Cham: Springer.
- [20] Martínez-Fernandez, C., Audirac, I., Fol, S., & Cunningham-Sabot, E. (2012). Shrinking cities: Urban Challenges of Globalization. *International Journal of Urban and Regional Research*, 36(2), 213-225.
- [21] Onolemhemen, D.N. (2009). Meeting the Challenges of Urban Aging: Narratives of Poor Elderly Women of Detroit, Michigan. *Journal of Gerontological Social Work*, 52(7), 729-743.

- [22] Martin, B., & Zaidi, A. (Red.). (2017). *Mainstreaming ageing: indicators to monitor sustainable policies*. Abingdon: Routledge.
- [23] Buffel, T. (2017). Ageing Migrants and the Creation of Home: Mobility and the Maintenance of Transnational Ties. *Population, Space and Place*, 23(5), 1-13.
- [24] Rémillard-Boilard, S., Buffel, T., & Phillipson, C. (2017). Involving Older Residents in Age-Friendly Developments: From Information to Coproduction Mechanisms. *Journal of Housing For The Elderly*, 31(2), 146-159.
- [25] Świąder, M., Szewrański, S., & Kazak, J. (2017). Poverty Risk Index as A New Methodology for Social Inequality Distribution Assessment. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 245, 072021.
- [26] Hall, C.M., & Ram, Y. (2018). Walk score® and its potential contribution to the study of active transport and walkability: A critical and systematic review. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 61(B), 310-324.
- [27] Weiss, R.L., Maantay, J.A., & Fahs, M. (2010). Promoting active urban aging: A measurement approach to neighborhood walkability for older adults. *Cities and the Environment*, 3(1), 12.
- [28] Zhao, Y., & Chung, P.K. (2017). Neighborhood environment walkability and health-related quality of life among older adults in Hong Kong. *Archives of Gerontology Geriatrics*, 73, 182-186.
- [29] Hoof, J. van, Dikken, J., Buttigieg, S.C., Hoven, R.F.M. van den, Kroon, E., & Marston, H.R. (2019). Age-friendly cities in The Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design. *Indoor and Built Environment* (accepted for publication)
- [30] Hoof, J. van, Bennetts, H., Hansen, A., Kazak, J.K., & Soebarto, V. (2019). The living environment and thermal behaviours of older South Australians: A multi focus group study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 935.
- [31] Soebarto, V., Bennetts, H., Hansen, A., Zuo, J., Williamson, T., Pisaniello, D., Hoof, J. van, Visvanathan, R. (2019). Living environment, heating-cooling behaviours and well-being: Survey of older South Australians. *Building and Environment*, 157, 215-226.

Older people-centric approach: The key to improving our living environment

Veronica Soebarto

Professor - The University of Adelaide, Adelaide, Australia

It has been well recognised in Australia and other countries around the world that the proportion of older people in our society is increasing rapidly. While on one hand this is good news as it indicates that we live longer, which may also indicate a better care for maintaining our health, this also poses challenges in many areas, one of them is in the quality of our living environment. Generally, we design our homes, public buildings, and outdoor spaces, including roads and footpaths, with younger people in mind.

Research has shown that as we become older, we may experience many physiological and psychological changes that affect how we interact with the built environment and the quality of that interactions. These interactions and the quality of the interactions are one of the main factors that can impede, or support, us to age well and successfully. So, my personal main goal through my research endeavour is to improve the quality of our living environment, so that everyone (that means, including myself!) can continue to have a good quality of life, regardless of how long they will live. It is important that everyone involved in creating our living environment, indoor and outdoor, is well aware of this and takes the right actions to make that happen. However, my underlying principle is to make sure that the older people are part of this endeavour rather than simply as a passive receiver of the research.

One of my research projects with colleagues from Public Health and Medicine, to understand and improve the living environment of

older people in South Australia, is one example of this goal. In this research, we try to have a picture of the indoor environment quality of a representative sample of older people in the State through a survey and to further understand it by speaking with many of them in focus group discussions. We then conduct detailed survey and monitoring of the living environment of more than 50 older households. The householders regularly provide their responses to the survey by using a state-of-the-art wireless technology that we develop. These regular feedbacks allow us to understand their behaviors, their indoor environment quality and the interactions between them and their living spaces. The study is expected to generate new knowledge which will contribute to refining existing design guidelines for people to age in place.

In another research project, we adopt the Citizen Science approach, with older people act as the 'citizen scientists'. Using a state-of-the-art tool that we have developed, the older people can audit their own neighborhoods and public spaces that they often go to. The data collected provide an honest, first hand feedback about the quality of our living environment. This is quite different from most studies where the evaluations are done from the point of view of the 'experts' – the researchers. The 'older citizen scientists' are also involved in interpreting and analysing the data, thus again making them an active player rather than simply at the receiving end of the research outcome. We hope that results of the research will provide meaningful information that can be used by planners, designers and policy makers to improve our built environment, particularly our public and open spaces.

Getting older – for better or worse

Alana Hansen

Senior Research Associate - School of Public Health, The University of Adelaide, Australia

In years gone by, elders in society were rare. Having survived life's traumas, hardships and illnesses, they were revered and respected by the young who cared for their elders as they aged. In today's society life expectancy is much longer due to advancements in public health, medicine, lifestyle and better nutrition.

Older age can be a reward for a life well lived, and as such our later years should be a time of contentment and comfort, a time to invest in good times and doing what brings us happiness, long after the daily rigours of youth and middle-age have passed.



However, health conditions that often accompany ageing can cause a decline in resilience and result in the very old often being over-represented in health statistics, particularly during times of extreme weather in hot urban environments. Although many heat-associated health effects are preventable, seniors can be reluctant to use costly cooling options to maintain thermal comfort. With climate change promising greater frequency of heatwaves the health of the aged is a growing public health concern.

For many, the final years of life are spent in aged care. These facilities should provide an enjoyable environment coupled with a level of respect and care akin to that once provided by families. As our longevity increases society will increasingly demand high quality and affordable aged care. To achieve this architects and health practitioners need to work together to create purpose-built climate-proof facilities that speak of an aesthetically pleasing new home with cool garden spaces, rather than sterile hospital-style settings.

By undertaking research, I hope to make a public health contribution to help minimise the adverse health impacts of a changing climate on older citizens, whether they be 'ageing-in-place' at home, or residents in care.

Ageing is so much more than just adding numbers

Sabina Baraković

Professor

University of Sarajevo, Sarajevo, Bosnië en Herzegovina

The concept of ageing of society is not as straightforward as it seems. Usually, we have an approach that calendar years, i.e., the numbers, are an objective indicator of age, thereby completely neglecting biological, subjective, sociological, and many other aspects of it. What is needed is a more nuanced approach that reflects the multidimensional aspects of ageing. Therefore, the societies that address ageing in a smart and multidimensional longevity-centred way will have vast economic and social opportunities before them. Even more, in order to reach an ultimate goal of having society growth in the future world where an average age is quite high, one must provide the high quality of life while ageing. Quality of life is also a multidimensional concept that includes: material living conditions, health, education, productive and valued activities, governance and basic rights, leisure and social interactions, natural and living environment, and economic and physical safety. To achieve quality of life while ageing, one needs to have personalised and individual approach regarding all its components. Achieving personalised ageing is very challenging and time consuming task. In order to reach that goal, we should reshape our current social concepts and behaviours and produce effective models and frameworks. Also, inevitably intertwined personalised ageing and

quality of life as multidimensional concepts need to be treated differently in the digital environment, while at the same time the technology solutions need to be adapted to suit ageing society and satisfy quality of life. However, technology and its constant and rapid development, although it may seem sometimes that it is stealing the show, is a very powerful tool that can help us in creating models and enable achieving the ultimate goal. Therefore, all our efforts and research activities should be directed towards making useful models and effective technology for quality of life and personalised ageing.



Het grand dessert

Joger de Jong

Verschillende betaalde en onbetaalde functies in het sociaal domein

Het leven als een maaltijd, waarvan je zowel de kok als disgenoot bent. Het voorgerecht (periode tot de puberteit), een proeverij van allerlei smaken, prikkelt je zintuigen, maakt je nieuwsgierig en legt een basis voor wat nog komen gaat.

Het tussengerecht (vanaf puberteit tot eind jaren 20 begin jaren 30) effent de weg naar het hoofdgerecht door uit de smaken van het voorgerecht een keuze te maken maar met eigen accenten. Het tussengerecht voedt, maar verzadigt niet. In deze periode komt de keuze voor het latere beroep tot stand, wordt een opleiding gevolgd, een partner gekozen en een gezin gesticht.

Dan dient zich uiteindelijk het hoofdgerecht aan: de carrière waar al de jaren daarvoor naar toe is gewerkt. Het hoofdgerecht vergt meer, zowel van de kok bij de bereiding als van de disgenoot bij het verorberen. Er ontstaat een gevoel van bijna gehele verzadiging; het is genoeg.

En dan ontstaat toch, hoe smaakvol en uitgebreid de voorgaande gerechten ook waren, een verlangen naar het dessert, niet zozeer meer om honger te stillen maar om gelukzalig te genieten en eventuele gaatjes te vullen.

Voor de kok bij uitstek de gelegenheid te laten zien dat hij het vak beheerst en in staat is meesterschap op verfijnde wijze zichtbaar te maken.

Voor mij dan niet alleen een bolletje ijs maar wel een grand dessert: veel verschillende toetjes met fijne smaaksensaties, een apotheose van al het voorgaande. Een smaakvol plateau, voor elk wat wils.

Ik geniet in deze periode, nu, actief; ben nog volwaardig onderdeel van deze maaltijd maar verlang niet meer terug naar het hoofdgerecht, laat staan naar het tussen-en voor gerecht. Ik ben dankbaar kok en disgenoot te mogen zijn (geweest) en ben voorlopig nog niet van plan van tafel op te staan.



Je moet het wel zelf doen!

Albertina van Gaalen

Als ik om me heen kijk naar andere ouderen, dan zie ik veel chagrijnen. Sommigen zijn heel chagrijnig en vinden helemaal niets meer leuk. En je moet het wel zelf doen. Mijn vader is jong overleden en mijn moeder zat de hele dag voor het raam en kwam niet veel buiten. Haar zag ik als voorbeeld van hoe ik het absoluut niet zou willen. Ik zeg altijd: 'Ik heb die geraniums naar buiten gesodemierd, ga daar niet achter zitten.' Ik koop ze ook niet.

Inmiddels ben ik weduwe, maar woon nog steeds op het hofje waar ik ook met mijn man en kinderen woonde. Na zijn overlijden at ik een jaar lang iedere avond bij mijn buurvrouw. Achteraf was dat niet verstandig, want tot op heden heb ik nooit meer voor mezelf gekookt. Eerst kocht ik kant en klaar maaltijden bij de AH, maar een portie daar is 450 gram, dat eet ik niet meer. Bij de slager kan ik gewoon het kleinste bakje kopen.

Iedere avond tussen 18.30 en 19.30 drink ik bij de buurvrouw een bakje koffie. Overdag ga ik naar verschillende clubjes. Bingo en zwemmen zijn mijn favoriet. Mijn kinderen en kleinkinderen wonen wat verder weg. We appen en bellen veel. Bezoeken doe ik ze met de trein en ik kom dan rustig in het donker om 23.00 uur weer huis. Ik ben nergens bang voor.

Ach, ik voel me niet oud, heb geen idee dat ik al over de 80 ben. Hoe oud ik me voel? 50, 60 of weet ik wat ...



Lachen is gezond en houd je jong!

Jan Mohansingh

Jonger worden we niet meer, maar als je oud wordt met een rein geweten en in goede gezondheid, dan kom je ver. Het belangrijkste is dat je de dingen accepteert zoals ze zijn, je je aanpast en vooral niet protesteert. Alhoewel ik nog goed loop en fiets, gaat het de laatste jaren allemaal wat langzamer. Vroeger draaide ik mijn hand niet om voor een lange fietstocht. Nu red ik dat niet meer. Ook mijn denkvermogen wordt minder. Soms heb ik mijn bril op mijn voorhoofd en ga ernaar op zoek. Als ik hem niet kan vinden, word ik boos en zeg tegen mijn vrouw 'Waar is mijn bril?' Als zij dan begint te lachen, dan weet ik hoe ver het is.

Wat ik wel erg vind aan ouder worden, is dat mijn reflexen anders zijn geworden. Mijn rijbewijs bijvoorbeeld, die is geldig tot 2022, maar de verkeersregels zijn veranderd en het lukt mij niet meer daarin mee te gaan. Daarom rijd ik niet meer. Dat is hard. Nu ben ik meer afhankelijk van onze dochter.

Samen met mijn vrouw woon ik in een seniorencomplex voor Hindoestaanse ouderen. We helpen elkaar zoveel als mogelijk. Maar het allerbelangrijkste is een praatje maken. Als je iemand ziet, even vragen: 'Hoe is het?' Door dat te vragen houden mensen het gevoel dat ze erbij horen, samen met jou oud worden en zien ze dat je hen op basis van hun leeftijd niet overslaat.

Thuis zijn we optimistisch over ouder worden, regelmatig zeg ik tegen mijn vrouw 'Meisje, het beste is dat we nog kunnen lachen'. Ja, lachen is gezond en houd je jong!



80 en altijd wel iets te doen

John van Leeuwen

Op mijn manier ouder worden is fijn, maar je hebt er wel wat voor nodig. Allereerst moet je gezond zijn, je moet er zin in hebben, je moet van mensen houden en je moet natuurlijk niet achter de geraniums gaan zitten. Het voordeel is dat ik een vrouw heb die achter mij staat. Ik ben Stadsdeelvoorzitter voor Groep de Mos / Hart voor Den Haag en daar spendeer ik veel tijd aan. Als ik van mijn vrouw zou horen 'Ga je nu alweer weg?' dan wordt het moeilijk. Mijn omgeving, die hoort en ziet dat ik zo vaak voor anderen bezig ben, verklaart me voor gek. 'Werk nu eens aan jezelf!' zeggen ze dan. 'Nou, ik werk aan mezelf.'

Op dinsdagavond ga ik naar de jeu des boules club, mijn ballen gaan mee, maar meestal speel ik niet, want er is altijd wel iets te doen. Is de barman ziek? Dan sta ik erachter. Maar dat vind ik ook leuk!

Dertien jaar geleden besloot een vriendin van ons te verhuizen naar een groepswonencomplex. Wij gingen ook kijken, maar wilden niet op die locatie wonen. We werden wel geënthousiasmeerd voor het idee van groepswonen en uiteindelijk hebben wij ons daar ook voor opgegeven. Dat is een goede stap geweest. Wij zijn nog samen, maar als je alleen zit kan je toch even een bakkie bij iemand doen, dat is een luxe.



Soms voel ik me oud met een T

José Frijns

75 ben ik. Het voelt oud en vreemd genoeg soms zelfs ouder dan 76. Dat zit waarschijnlijk ergens in dit kroonjaar, want of ik het in mijn lijf en leden voel, dat weet ik niet zo goed. 's Avonds ben ik wel vermoeider dan 's ochtends en ik voel nu ook wel dat ik af en toe een extra keer naar de fysiotherapeut moet. Soms denk ik ook wel eens 'ik ben ik nu weer wat vergeten' en dan denk ik 'o jee het slaat toe.'

Wat ik moeilijk vind aan ouder worden, is om maatschappelijk uitgerangeerd te raken. Ik heb bijna 40 jaar full time gewerkt eerst in de Jeugdhulpverlening, en vervolgens beleidsmatig bij de Reclassering. De laatste zeven jaar heb ik een mediationproject ontwikkeld tussen slachtoffers en daders van ernstige delicten en ben daar zelf ook uitvoerder van geweest. Om subsidietechnische redenen werd dit zeer positief geëvalueerde project opgeheven. Toen ben ik in 2004 met pensioen gegaan. Ik vertel dit nu omdat ik dat nog steeds heel erg jammer vind. Waarschijnlijk stamt hier ook mijn behoefte om 'iets nuttigs' te doen in de samenleving en de behoefte om zo 'bij de samenleving te horen'. Dit dacht ik te vinden als buitengewoon Ambtenaar van de Burgerlijke Stand. Zo hoopte ik ook in contact te blijven met jonge mensen. Dat viel tegen. Zij zijn, logisch, met name gericht op hun eigen, mooie dag. Na uitvoerige kennismaking maakte voor ieder bruidspaar een speciaal verhaal waarin zij en hun familie zich in konden herkennen. Het laatste jaar vond ik dit best stressvol en heb ik de gelegenheid gekregen om de korte, eenvoudige ceremonies te doen. De afgelopen jaren heb ik drie levensboeken geschreven voor en over oudere mensen. Daar ga ik mee door, maar oriënteer me momenteel ook op ander vrijwilligerswerk,

Ik voel me soms 'oud met een T'. Dat is met name als ik leeftijdsgenoten zie en spreek die voornamelijk als basis gericht zijn op hun kinderen en kleinkinderen. Als je, zoals ik deze basis niet heb, dan vind ik dit soms zwaar. De uitspraak van Koningin Wilhelmina 'eenzaam, maar niet alleen' spreekt mij wel aan. Ik las ergens een spreuk: *Eenzaamheid is een onderonsje met jezelf*. Die onderonsjes met mezelf heb ik regelmatig. Het is ook goed om af en toe eens bij jezelf 'op kantoor' te gaan. Ik ben thuis één-zaam: één met het huis, met wat ik heb, maar alleen ben ik zeker niet. Na huwelijk en scheiding heb ik nog twee latrelaties gehad, maar beide heren zijn overleden. Ik ben nu niet meer op zoek naar een relatie. Het lijkt me 'niets' zo'n oude man om mij heen en een jonge kan ik niet meer aan. Dus zing ik Ramses Shaffy na: *'Laat me, laat me mijn eigen gang maar gaan.....!'*

Als we weer als kinderen worden

Marius Buiting

**Directeur - NVTZ - Nederlandse Vereniging van
Toezichthouders in Zorg en Welzijn**

Nu we steeds ouder worden, doemen schrikbeelden over ouder worden op: een kleinere actieradius, achteruitgaande zintuigen en dementie. Ooit werd deze levensfase aangeduid als kinds. Deze zegswijze dat ouderen 'weer als kind in het leven staan' heeft mij geholpen om in de periode van zorgen voor mijn moeder te kunnen accepteren én acteren. Het leerde mij naar ouderen een andere houding aan te nemen.

De laatste fase van het leven van mijn moeder werd zo naast zorgelijk ook waardevol. Zij leerde mij drie dingen. Allereerst: vertragen. In mijn werk ren ik van de ene afspraak naar de andere, maar in de zorg voor mijn moeder moest ik mijn tempo aan haar aanpassen. Daarnaast werd ze goudeerlijk als een kind. Ze stelde me vragen die ze eerder nooit durfde stellen. En op haar gezicht was altijd af te lezen wat ze wel en niet prettig vond. Tot slot leerde ze me anders kijken door haar verwondering met mij te delen. Ze kon die laatste jaren eindeloos naar een zonsondergang kijken en alleen maar zeggen: "Mooi hè."

Ik gun ouderen een dragende samenleving. We zullen moeten accepteren dat onze actieradius kleiner wordt en dat ons geheugen, onze zintuigen en motoriek achteruitgaan. Daarom hoop ik op een omgeving die rekening houdt met ouderen en waarin je je veilig kunt begeven, met veilig betaalverkeer en met bankjes in het groen. Maar bovenal wens ik onze ouderen kinderen toe. Ik heb mogen ervaren hoe ouderen kunnen opleven bij het spelen of het verkeren met jonge kinderen. Ik hoop daarom op plekken en momenten waar generaties elkaar kunnen ontmoeten. Als we weer als kinderen worden, maakt dát het leven naast zorgelijk ook waardevol.

Oud met goud

Ellen Pals

**Programmacoördinator
Haags Ontmoeten/Xtra**

'Na 34 jaar een huis in Frankrijk te hebben gehad hebben we het verkocht. Heerlijk, met een zwembad. We woonden er de laatste jaren voor de helft van het jaar. Daarna werd mijn vrouw ziek, overleed, en nu heb ik een depressie.'

Benoordenhout, mei 2019. Een gesprek op een van de ontmoetingsplekken van Haags Ontmoeten. Een financieel gezien bovengemiddelde. Meneer ernaast spreekt over de balans houden. Hij zit zelf in een scootmobiel en laat zich volgende week even opnemen in een zorgcentrum omdat zijn vrouw een nieuwe knie krijgt. Oh, en de meneer van het huis in Frankrijk heeft een heel hippe ventilator gekocht met warme en koude lucht, samen met een van de vrijwilligers zodat ze de tram konden oefenen. De krantlezende meneer daar weer tegenover is 91, en bestelt sinds hij het hier geleerd heeft zijn boodschappen via internet.

Het indicatievrij openstellen van ontmoetingsplekken, geven mij tal van voorbeelden zoals hierboven geschetst. Ik vind het belangrijk dat we naar ouderen luisteren. Als vervoer een probleem is om bij een ontmoetingsplek te komen en het sociaal verkeer belemmert dan moeten we daar iets aan doen. Als GGZ-problematiek en vergeetachtigheid een andere aanpak vraagt, dan zoeken we een passende activiteitenbegeleider. Wanneer koken lastiger wordt, zoeken we naar andere mogelijkheden. We sluiten aan bij de thuiswonende ouderen met regieverlies, hun mantelzorgers.

Neem ouderen serieus!

Peter Boerenfijn

Directeur-bestuurder
Woningcorporatie Habion

Als directeur van woningcorporatie voor ouderen Habion ben ik dagelijks bezig met de vraag hoe bewoners en aspirant-bewoners op een prettige en succesvolle manier oud kunnen worden. Het wonen draagt hier enorm aan bij. Ons vertrekpunt, de vraag aan mensen: *Hoe wilt u oud worden?*, werpt al op diverse plekken in het land mooie vruchten af. Kern: ouderen worden graag samen op een prettige en veilige omgeving oud, met behoud van eigen regie. Ouderen zijn daarbij best bereid zijn één keer te verhuizen. Maar niet drie keer (woning – verzorgingshuis – verpleeghuis – hospice). Binnen een gebouw zou je woningen veel beter functioneel flexibel kunnen gebruiken. Ons antwoord is daarom dat alle zorgvragen in één en dezelfde woning geleverd kunnen worden en dan kan het traditionele verpleeghuis het museum in.

Experimenten met woningtoewijzing en flexibel gebruik leren ons dat ouderen graag invloed hebben op de keuze van hun naaste burens. Samen bepalen met wie je oud wordt, heeft een gunstig effect op langer zelfstandig thuis wonen. Samenredzaam is bovendien de beste remedie tegen eenzaamheid en hét recept vóór een goed leven.

Ook in een stad als Amsterdam is onze aanpak succesvol. In het nieuwbouwproject LIFE in de prachtige Houthaven, zijn motivatie en de bereidheid je te gedragen als goede buur doorslaggevend redenen om een woning te bemachtigen. Noem het hospiteren voor ouderen.

Natuurlijk levert het vanuit de instituties van de volkshuisvesting ook de nodige kritiek op. Hoe zit het met een rechtvaardige woonruimte-verdeling en trek je mensen zo niet voor? Een vergrijzende samenleving vraagt er mijns inziens om dat we de oplossingen uit de vorige eeuw van demografische opbouw ook durven los te laten.

Gelukkig onderschrijven steeds meer lokale overheden ons uitgangspunt om hun burgers en onze huurders, echt serieus te nemen in hun streven naar eigen regie om gelukkig oud te worden. Wat zou het mooi zijn om die houding terug te zien in beleid dat het streven van ouderen naar autonomie stimuleert in plaats van frustreert.



Ouder worden in een grote stad als uitdaging

Louise Roeleveld

Gepensioneerd, vrijwilliger

Vadercentrum Adam, Stadsdeel Laak (Weggeefwinkel)

Iedere fase van het leven kent specifieke facetten, zo ook het ouder worden in een grote stad. Je netwerk wordt kleiner. Veel te vaak ga je naar een uitvaart, de kennissenkring rond je werkzame leven brokkelt af en je lichaam laat merken dat de kilometerstand flink is opgelopen.

Maar veel meer dan vroeger ben je baas over je eigen agenda en wordt het de kunst om die zo effectief en efficiënt mogelijk in te vullen. Morsen met de tijd is geen optie meer. Kwaliteit in plaats van kwantiteit. Persoonlijk belangrijke zaken worden gescheiden van ballast. Als dat geen uitdaging is, dan weet ik het niet meer.

Mijn interesse voor maatschappelijke ontwikkelingen bracht mij bij het Vadercentrum met bezoekers uit alle windstreken, die inwoners van mijn Laakkwartier werden. Eén van onze projecten is de Weggeefwinkel, die spullen aan mensen gratis uitgeeft, maar veel meer het maatschappelijk belang dient om te informeren hoe het is gekomen dat mensen die gratis spullen nodig hebben. Doorverwijzing naar instanties of personen die kunnen helpen is het belangrijkste en als dat succesvol blijkt te zijn heb je een mooie dag achter de rug.

Mensen wijzen op voorlichting en cursussen om vanuit een uitkering hup met een betaalde baan de maatschappij in te kunnen begeleiden is het leukste werk dat ik me kan bedenken. De huidige economische opbloei helpt mij daarbij. Met een beetje passen en meten moet er voor iedereen een plekje onder de zon kunnen worden gevonden.

Ouder zijn geeft veel te genieten

Willeke van Staalduinen

CEO

AFEdemy, Academy on age-friendly environments

Als klein kind dacht ik altijd: voordat ik 50 word ben ik allang dood. Zo oud vond ik destijds mensen van 50 jaar en ouder. Nu ben ikzelf de 50 alweer enkele jaren gepasseerd en vind mezelf weliswaar ouder maar echt nog niet zo oud. Hierbij geholpen dat ik – voor zover ik weet – in goede gezondheid verkeer en me prima voel.

Het grootste voordeel van ouder zijn vind ik dat ik nu zoveel beter weet wat ik wel of niet wil en wat ik kan. Bovendien heb ik door 40 jaren werk in verschillende sectoren vele kennissen en vriendschappen opgedaan, waardoor ik nu beschik over een groot netwerk. Dit netwerk komt mij erg goed van pas nu ik als zelfstandig ondernemer de kost verdien, want hierdoor ben ik goed in staat om nationaal en internationaal opdrachten en subsidie te verwerven voor mijn werk op het gebied van smart healthy age-friendly environments.

Bijkomend voordeel als oudere is dat ik nu beschik over de nodige ervaring en sensitiviteit met diverse sectoren zodat ik goed aanvoel wat wel of niet gaat werken. Na jarenlang in loondienst gewerkt te hebben, kan ik nu als zelfstandig ondernemer zelf beslissen over welke acquisitieactiviteiten ik aanga of naar welke bijeenkomsten ik ga. Ik vind het heerlijk – ondanks de risico's – om dit zelf te kunnen doen en niet meer afhankelijk te zijn van meningen van managers of bedrijfsbeleid.

Kortom ouder zijn geeft veel te genieten.

Ouder worden in Den Haag

Cees van der Meer

Gepensioneerd, vrijwilliger, actief in de gaygemeenschap van Den Haag, vlaggendrager in de Gay Pride van Den Haag, acteur bij verschillende toneelgezelschappen, zanger bij de Laakbloeiërs, mantelzorger - Laaktheater

Ouder worden in een grote stad... is heerlijk. Het is aan jezelf wat je ervan maakt. Er is zoveel te doen. Mijn motto is: je moet alles in je leven een keer gedaan hebben!

Ik ben een echte laatbloeiër. Pas op latere leeftijd ben ik erachter gekomen wie ik werkelijk ben. Daar had ik een scheiding en een burn-out voor nodig. Ik was getrouwd met een vrouw en we hebben samen drie kinderen. Ik heb ontdekt dat ik gay ben. Inmiddels ben ik getrouwd met 'mijn' Dennis.

Vrij lang ben ik erg verlegen geweest. Ik ben me op een gegeven moment gaan inzetten voor Rainbow (een organisatie die zich inzet voor homoseksualiteit in de multiculturele samenleving en onder vluchtelingen). Nu ben ik al drie jaar vlaggendrager in de Gay Pride van Den Haag. Dat doe ik met trots. Na mijn pensionering ben ik de lunchclub voor ouderen gaan helpen. Ik ben daarvoor gevraagd. Van het een kwam het ander. Een regisseur zocht ouderen voor een toneelclub en iemand zei dat is echt iets voor jou. Ik durfde helemaal niet, maar dezelfde persoon heeft me over gehaald en nu zit ik helemaal in mijn kracht. Ik heb al verschillende rollen gespeeld onder andere voor toneelgezelschap 'Hekwerk' en toneelgezelschap 'Vertel mij wat'. Uiteindelijk ben ik ook gaan zingen bij de Laakbloeiërs. Ook



*Eerste Pride Walk in 2017. Van links naar rechts: Anita Chedi Shiwally, Arnoud van de Kooij, Cees van der Meer en burgemeester Pauline Krikke
© fotografie Marjon van der Vegt.*

dat durfde ik eerst niet, maar ik kreeg bij het bezoek aan een repetities (ik was nieuwsgierig) meteen een solo van de dirigent.

Door het toneelspeken, ben ik veel opener en vrijer geworden. Ik wil mijn stem laten horen. Vandaar dat ik ook voorzitter ben geworden van de bewonersraad. Het voelt wel een beetje alsof ik tijd verloren heb. Al ik eerder erachter gekomen was wie ik ben, dan was ik misschien wel minister-president geworden of op z'n minst wethouder!

Ik maak me ook wel zorgen nu ik ouder word. Bijvoorbeeld over mijn oudste zoon. Hij is meervoudig gehandicapt. Ik ben ook mantelzorger voor hem. Hoe zal het met hem gaan als ik er niet meer ben...

Mijn keuze voor ouderen als student

Gamze Fidan

**Activiteitenbegeleider dag activiteitencentrum, huiskamerbegeleider en projectleider DemenTalent
WZH Transvaal, DAZ**

Ik studeer Sociaalpedagogische Hulpverlening (SPH) aan De Haagse Hogeschool. Voordat ik begon met deze opleiding heb ik met kinderen gewerkt. Nadat ik mijn diploma onderwijsassistent had behaald, ben ik werkzaam geweest in een kinderopvang als pedagogisch medewerker. Ik was op zoek naar nieuwe uitdagingen. Ik besloot ervaring op te doen met de doelgroep ouderen. De reden waarom ik met ouderen wil werken was dat ik mensen graag help. Als ik zie dat ik iets voor iemand betekend heb, word ik er blij van! En ouderen kunnen naar mijn idee ondersteuning en begeleiding goed gebruiken. In 2016 begon ik als eerste leerjaar stagiaire bij de dagactiviteitencentrum van WZH Transvaal en ik daar nog steeds werkzaam. Sinds kort ben ik ook intramuraal werkzaam als huiskamerbegeleider op een gesloten afdeling. Dementie betekende toen voor mij vergeetachtigheid, waardoor de dagelijkse functioneren belemmerd werd. Helaas ben ik niet de enige die dit beeld heeft van ouderen met dementie. Hoe meer ik de doelgroep leerde kennen hoe meer ik de unieke persoonlijkheden bij ieder zag. Elk mens gaat anders om met zijn dementie en kan op zijn eigen manier participeren in de maatschappij, indien wij hiervoor de ruimte creëren en bereid zijn om begrip vol te benaderen. Tijdens de minor Omgaan met Dementie heb ik mogen ervaren hoe wij een bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van het dagelijks leven van ouderen in de grote stad. Kunt u zich voorstellen dat u buurman niet de mogelijkheid heeft om te gaan shoppen in het winkelcentrum,

omdat sommige winkels niet toegankelijk zijn met een scootmobiel? Met kleine aanpassingen kunnen wij het leven voor elkaar makkelijker maken. Ik wil een steentje bijdragen aan onze maatschappij bij de bewustwording wat dementie inhoudt en hoe wij ook voor mensen met dementie een optimale leefomgeving kunnen creëren. Ik wil ervoor zorgen dat ouderen de dag met een lach beginnen en ook met een lach eindigen. Tevens ben ik als projectleider betrokken bij een project DemenTalent. In Nederland worden inmiddels een dertigtal DemenTalent-projecten uitgevoerd. Binnen die projecten zijn mensen met dementie actief als vrijwilliger. Zij doen dit op alle plekken waar ook 'gewone' vrijwilligers actief zijn. En ik hoor u het al zeggen " is dat wel mogelijk?". Met de juiste bejegening en liefde volle benadering is alles mogelijk.

Huisvesting voor ouderen: een fysieke en sociale opgave

Katja Rusinovic

**Senior onderzoeker
De Haagse Hogeschool**

De samenleving vergrijst. Het aantal ouderen (>75 jaar) groeit snel. In 2040 zijn er 2,6 miljoen 75-plussers. Dit betekent een verdubbeling ten opzichte van nu. Over de gevolgen hiervan voor onder meer de gezondheidszorg wordt veel gezegd en geschreven. Maar ook voor de woningmarkt heeft de vergrijzing aanzienlijke gevolgen. Steeds meer ouderen wonen langer zelfstandig. Dit heeft niet alleen te maken met de voorkeuren of wensen van de ouderen zelf. Overheidsmaatregelen, zoals hervormingen in de langdurige zorg, spelen eveneens een belangrijke rol. De huidige woningvoorraad zal dan ook aangepast moeten worden, en daarbij zullen ook technologische innovaties steeds meer een rol spelen om ouderen langer thuis te kunnen laten wonen.

Maar passende huisvesting voor ouderen is niet alleen een fysieke- of vastgoedopgave. Passende huisvesting voor ouderen is ook een sociale opgave, waarbij het welzijn van en de zorg voor ouderen centraal staan.

Onder 75-plussers zien we een oververtegenwoordiging van mensen met een meer groepsgerichte oriëntatie die kiezen voor praktische, vertrouwde en rustige woonvormen. Woonzorgcomplexen, waar ouderen zelfstandig kunnen wonen maar wel in de nabijheid van zorg-



en welzijnsvoorzieningen kunnen hiervoor een oplossing bieden. Evenals kleinschalige (groeps)woonvormen voor ouderen. Een van de voordelen van collectieve woonvormen is dat het onderling contact laagdrempelig is, ook als er iets aan de hand is of hulp nodig is. Daarmee dragen collectieve woonvormen bij aan het tegengaan van gevoelens van (sociale) eenzaamheid onder ouderen.

Maar een belangrijke voorwaarde voor het succes van dergelijke woonvormen is dat in het opzetten van nieuwe initiatieven de woonwensen van (toekomstige) ouderen gehoord en betrokken worden.





De ideale oude dag (in 10 minuten)

Sharon Betzel

Huisarts

Als ik aan mijn ideale oude dag denk, dan denk ik aan mijn oma. Ze was een sterke vrouw die positief in het leven stond ondanks het verdriet en tegenslagen die ze had meegemaakt. Tot haar 98^e levensjaar woonde ze zelfstandig tot het niet meer ging. Een aanvraag voor een verzorgingshuis werd ingediend en vrijwel meteen kon ze terecht bij een zorglocatie in de regio. Hier heeft ze de laatste twee jaar van haar leven doorgebracht, met veel liefde en zorg van de mensen om haar heen. Twee dagen voor haar honderdste verjaardag is ze rustig overleden in haar slaap.

Inmiddels weet ik dat het vaak anders gaat en zie ik helaas ook zorgwekkende toestanden. Door de vergrijzing neemt niet alleen het aantal ouderen toe maar ook de co-morbiditeit. Verzorgingshuizen zijn schaars geworden en ouderen blijven soms noodgedwongen langer thuis wonen. Door een tekort aan zorgverleners en bezuinigingen zijn ook de effecten op de kwaliteit van zorg merkbaar. We kunnen eigenlijk niet meer zonder mantelzorgers. Maar wat als mensen geen naasten hebben? Hoe zorgen we ervoor dat eenzame ouderen de zorg én aandacht krijgen die ze verdienen? Nu en in de toekomst ligt hier absoluut een belangrijke taak voor de huisarts. Een taak die ik met veel liefde uitvoer maar waar het me vaak ontbreekt aan tijd.

Ik denk eventjes aan die aardige mevrouw J. van 84 jaar die nog zelfstandig met haar rollator naar de praktijk komt in verband met rugklachten. Ik zie de laagjes kleding die ze aan heeft en denk aan het korset wat er onder zit. Eigenlijk zou ik ook nog even rustig met haar willen praten hoe het écht met haar gaat aangezien ze een half jaar geleden weduwe is geworden. Spijtig genoeg heb ik maar 10 minuten per patiënt en weet ik dat er nog meer mensen in de wachtkamer op me wachten...

Het liefst denk ik dus aan mijn oma en hoop ik van harte dat haar 'oude dag' de gouden standaard wordt in de toekomst.

Jong geleerd oud gedaan

Karin Krens-Jakobs

Psycho-analytisch psychotherapeut n.p.

Hoe ben ik succesvol ouder geworden? Begin april van dit jaar was ik op verjaarsvisite van een goede vriendin. Behalve haar moeder, 83 jaar, en ik, waren er vooral vijftigers aanwezig. Er ontspon zich een discussie over het feit dat het Forum voor Democratie, Hans Wiegel had gevraagd de formatie voor Zuid Holland op zich te nemen.. "Zo'n oude man, toch wel tegen de 80 of zo, hadden ze geen jonger iemand kunnen vinden, wat een armoe"! Gaande de discussie steeg mijn verbazing en verbijstering. Na een tiental minuten merkte ik op dat alles wat over Wiegel werd gezegd ook mij betrof. Een doodse stilte viel en verbaasde blikken gingen mijn kant op.

In maart van dit jaar ben ik aan mijn 80e levensjaar begonnen, ongeveer 2 maanden dus voor het uitbreken van de 2e wereldoorlog ben ik geboren.

Ik maak meestal in veel opzichten onderscheid tussen de voor- en naoorlogse generatie, omdat mijn visie is dat er opvallende verschillen te herkennen zijn bij de voor- en naoorlogs ouderen. En ik constateer dat in onze huidige samenleving beleid en beeldvorming nog steeds in grote mate wordt bepaald door de visie die men heeft op de vooroorlogse generatie ouderen. Gelukkig bespeur ik ook veranderingen.

In de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw zijn er grote maatschappelijke ontwikkelingen op gang gekomen die van wezenlijk invloed zijn geweest op allerlei veranderingen binnen onze samenleving. Denk daarbij aan verschillende emancipatoire bewegingen (vooral die van de positie van en visie op vrouwen), de toename van materiële welvaart, de afname van de invloed van kerkelijk gezag, seksuele vrijheid, geboortebepierking en last but not least veranderingen in opvattingen over "gezag" in het algemeen.

De invloed van deze maatschappelijke ontwikkelingen en veranderingen hebben er in grote lijnen toe bij gedragen dat senioren (zeventigers) anno 2020 over het algemeen vitaler, financieel vaker onafhankelijk maar vooral ook jonger zijn in hun gedrag en opvattingen dan men doorgaans verwacht. Inspraak gewend zijn, niet betutteld willen worden door overheid, zorgverzekeringen en gezag maar zich daarvan onafhankelijker opstellen en zelf mee bepalen hoe er geleefd/ gewoond wordt.

Hoewel ik dus nog net van voor de oorlog ben, voel ik me sterk verbonden met de naoorlogse generatie. Ik heb de vruchten kunnen plukken van de hierboven geschetste veranderingen. Ik ben als getrouwde vrouw gaan studeren en heb kunnen bereiken wat ik wilde. En het allerbelangrijkste daarbij is dat ik mijn leven op mijn eigen wijze vorm en inhoud heb kunnen geven en tot op de dag van vandaag heb ik daar geen spijt van.

U kunt zich voorstellen dat ik deze lijn van leven, bij leven en welzijn, wil voortzetten. En mocht dat onverhoopt door allerlei fysieke of andere beperkingen niet meer mogelijk zijn dan wil ik in hoge mate, met wederzijds respect, mee bepalen hoe verder.

Ik verheug me erop een bijdrage te kunnen leveren in het tot stand brengen van een andere visie op ouderen en ouder worden. De tijdgeest is er rijp voor.



A personal view from Poland

Jolanta Perek-Białas

Jagiellonian University in Cracow & Warsaw

School of Economics, Krakau en Warschau, Polen

We all age. This process is independent from the place of born, gender, class, ethnicity and many others but it matters because of the environmental, political, social context where you were born, live, work and can die. These and many others factors can have a great impact on making this process faster or slowly, with tailored-designed products for our age and services or against via not age-friendly solutions. We should aim to think creatively about doing together everything to make the old age of current and future older generations prepared for living with dignity and being able to take care in and for old age. I do hope that my research but mostly the transfer my research to policy can have an impact for improving the quality of life of today's and future older people in my country and beyond.

A vision for ageing in the 21st Century

Amanda Phelan

**Associate Dean (Global Engagement). Co-Director National Centre For the Protection of Older People.
School of Nursing, Midwifery & Health Systems, University College Dublin, Dublin, Ireland**

The social construction of age has categorised people into particular frames of references. For example, society conceptualises children as different to middle age and middle age as different to old age. However, such categorization is not neutral and has inevitable consequences in how we construct age groups, but more importantly, the assumptions we make and the consequential, often stereotypical, treatment of that group.

Older people in contemporary society are often rendered invisible in many ways. In decision-making, families and healthcare can assume a paternalistic approach, which can often be internalised by the older person. Political affiliation can also be taken for granted, thus ageing issues become less imperative than other age-related demands by lobbyists. Until recently, environmental design focused on the young, well and mobile which could deny the full enjoyment of community facilities and networking opportunities for those who may struggle to mobilise.

My vision is that the person is seen as ageless...this means there is no discrimination in the context of rights, but there is discrimination in the context of equity. While equality is a valued concept, it needs to be underpinned by equity; that is the removal of barriers to enjoy the same choices and rights as other age groups. This is not an easy task as we are embedded in historical and cultural legacies of age, for example, retirement. However, recognition is the first step to planning appropriate responses to combat ageism. This is the challenges of the 21st century, where human longevity is a remarkable feature of population trends.



Creating Opportunities for Older People-Nothing is Impossible

Peter Jones

**Group Chief Executive Officer & Owner
Orwell Healthcare, Dublin, Ireland**

Old age has a different meaning than it did 30 years ago when I started working with residential care. Attitudes are slowly changing, but due to the changing family structures, support systems are not necessarily there for older people. People want to work longer, stay active and continue to be part of a social network, this is all part of successful ageing.

I have never let a 'No' stand in the way of my vision for creating excellence in the care of older people. In my opinion, the conventional way of thinking about care for older people does not work. Unconventional ideas and visions are needed to drive changes in care. I would like older people to "choose" residential care rather than "end up" there, because it is inviting, homely, safe and creates opportunities for additional learning, having fun and interacting with others. We cannot continue to look at residential care settings as institutions- we need to see them as opportunities for older people to thrive and live independently. For this to succeed, there has to be more choice within residential care- this can be achieved by clever design, and proper flexible funding.

In my opinion, residential care should be a "village" style- people of mixed ages and abilities living together and supporting each other. Access to technology and gardens are essential as well as proximity to public transport to allow easy visits to shops, theatre etc. Design should allow for relationships to be nurtured, and for intimacy, as well as space to be alone! Two-seater couches are a must!



A personal view from the USA

Sheila Molony

Professor of Nursing

Quinnipiac University, Hamden, Verenigde Staten

My vision of ageing is shaped by my scholarship in the field of gerontology and by personal experiences and role models. My gerontological nursing scholarship focuses on person-environment relationship. Specifically, I study "at-homeness," a dynamic, individualised existential experience of empowerment, refuge, relationship and self-reconciliation. As we age, interactions with the lifeworld may enable, nurture and inspire us, or may disable, constrain and limit our possibilities. There is the potential for nurses, architects, gerontologists and intentional caring professionals in all disciplines to work together to create and shape healing environments. My scholarship strives for better understanding of the healing qualities of built and natural environments, social environments and the lived experiences of space, time, body, meanings and relationships, including relationships with people, pets, cherished objects, symbols and ideas. Ageing well is living and growing within these experiences, at the nexus of dialectics between the imminent and the transcendent.

I began volunteering in a nursing home at the age of 13. I discovered a world of wondrous authenticity in older personhood and in the diverse, unique personalities and stories. I also discovered the marginalisation of older people in our society. The biggest threats to ageing well in our society are ageism and disability bias, both implicit and explicit. This includes bias and stigma associated with cognitive impairment.

My husband's grandmother, Allie Walker, was a role model for successful ageing. She was a humble, spiritual, kind, nonjudgmental and quietly strong woman. She reveled in small experiences of family, home, gardening, friendship and devotion. She appreciated everyday gifts of experience. In the last weeks of her life, multiple strokes resulted in the need for nursing home care and a new experience of dependency. She understood that dependency as part of life and she modelled grace, gratitude and dignity. May I be so wise.



Geluk met de G van gemeenschap

Ingeborg ter Laak

Wethouder Zorg, Welzijn en Sport Gemeente Zoetermeer

Mijn beide ouders zijn nog actief: fietsen, wandelen, samen er op uit. Zij zorgen voor zichzelf en voor elkaar. Toch merk ik dat ook hun wereld steeds kleiner wordt. Deels komt voort dat voort uit de normale cyclus des levens: opbouwen en afbouwen. Maar voor een net zo groot deel is het een actueel knelpunt: steeds meer ouderen hebben een steeds kleiner netwerk. Niet voor niets signaleren wethouders in het sociaal domein al enige tijd, dat eenzaamheid een sterk groeiend probleem vormt.

Als CDA-wethouder geloof ik niet in een samenleving waarin mensen een calculerend product (liberaal marktdenken) of perpetueel slachtoffer (socialisme) zijn. Ik geloof in de kracht van de gemeenschap. Verantwoordelijkheid nemen, betrokkenheid tonen naar elkaar. Dat staat haaks op het gedachtegoed van de (ouderen) zorg als markt, een stroming die de portefeuilles in het sociaal domein primair beschouwt als technisch financieel sturingsinstrument. Zonder af te willen doen aan het belang van een sluitende begroting, zet ik een andere vraag voorop: wat hebben we als gemeenschap te doen om ouderen op een waarde(n)volle en waardige manier deel te laten blijven nemen aan hun omgeving?

Feit is dat op dit moment slechts 8% van de 75-plussers in een instelling woont, 92% woont zelfstandig. Zeker die laatste groep stelt ons voor een gezamenlijke morele uitdaging: accepteren we de status quo van het individualisme of omarmen we de eerste ontluikende tekenen van een maatschappelijke herwaardering van persoonlijke aandacht? Die lonkende koerswijziging kunnen we verder tot bloei laten komen door het verenigingsleven te stimuleren, mantelzorgers te ondersteunen en ouderenzorg op maat te leveren: een fris perspectief op een nieuwe gemeenschapsvorm waarin sámen gelukkig zijn weer heel gewoon is.



Omgaan met Dementie

Jo-Anne van 't Kruys

**Student Faculteit Sociaal Werk en Educatie
De Haagse Hogeschool**

Als student bij de Faculteit Sociaal Werk en Educatie van De Haagse Hogeschool wil ik mijn ervaringen delen die ik heb opgedaan tijdens het volgen van de minor Omgaan met Dementie. Naast de theorie, was er één vak waarbij je in een groepje de wijk in ging om te kijken hoe seniorvriendelijke deze wijk was. De uitvoerende kant, hoe werkt het nou precies, en wat ontbreekt er eigenlijk in de wijk. Mijn onderzoeksgroep heeft zich verdiept in de wijk Laakkwartier in Den Haag. Gezamenlijk hebben wij ons verdiept in bepaalde aspecten van de wijk, zoals de aanwezigheid van moderne apparatuur, toegankelijkheid, verkeersveiligheid, gezondheidszorg, mobiliteit, participatie in de wijk en openbare ruimte en voorzieningen. Naast het onderzoek in de wijk hebben we ook met een aantal mensen gesproken waaronder de oprichters van "Laakse Lente" en twee bezoekers hiervan. Laakse Lente is een huiskamerproject, waar ouderen bij elkaar kunnen komen om een praatje te maken en een bakkie te doen. Hierdoor zijn ze minder eenzaam en behouden ze sociale contacten. Als student was het vooral erg leerzaam om de verhalen te horen van de ouderen en te zien wat bepaalde aspecten van een seniorvriendelijke stad met een senior kunnen doen. Zo heb ik er nooit eerder over nagedacht dat een verkeerslicht veel te snel op rood kon gaan en dat de paaltjes bij de stoeprand te dicht bij elkaar kunnen staan. Of wat een rug- en arMLEuning van een bankje kan helpen bij het opstaan, en hoe moeilijk het openbaar vervoer en de nieuwe parkeerautomaten eigenlijk wel niet zijn. Vooral als je op oudere leeftijd liever geen gebruik maakt van de pinpas.

We staan voor grote uitdagingen

Henk Krol

Fractieleider 50PLUS Tweede Kamer

Onze kinderen gaan meemaken dat de levensverwachting uitkomt boven de 100. Daar zijn wij als samenleving onvoldoende op voorbereid. Dit moet ons aansporen om veel meer aandacht te geven aan vergrijzing, hoewel wij liever spreken van 'verzilvering'. Een belangrijke uitdaging is te voorkomen dat er generatietegenstellingen gaan ontstaan. Jongeren moeten beseffen dat zij ook ooit - en dat zal sneller zijn dan zij verwachten - ouder zullen zijn. Als we goed inspelen op de sterk stijgende levensverwachting, zal het een zegen voor de mensheid zijn. Als we het niet goed aanpakken, kan het de oorzaak worden van tweespalt en strijd. We moeten beseffen dat veel ouderen graag in de stad willen wonen, dicht bij alle voorzieningen. Daar moeten beleidsmakers en stedenbouwkundigen op inspelen. Maar er zijn ook veel ouderen die liever in de natuur wonen, maar dan wel samen met anderen. Laten we onderzoeken hoe we leegstaande boerderijen om kunnen vormen tot moderne, energieneutrale woonvoorzieningen voor ouderen en voor ouderen samen met jongeren die daar een speciale rol kunnen krijgen.

De afgelopen eeuw hebben we veel grote technologische en maatschappelijke veranderingen meegemaakt. Beleidsmakers en wetenschappers hebben hard gewerkt om die in goede banen te leiden. Met de juiste aanpak moet dat ook lukken met de verzilvering. Die zal gevolgen hebben voor de wijze waarop we werken, geld verdienen en besteden, wonen, onze vrije tijd besteden, zorgen (voor elkaar), denken en hoe we ons politiek vertegenwoordigd zullen voelen. Wetenschappers die zich met deze transformatie (gaan) bezighouden, hebben, zo geloof ik oprecht, net als de mensheid zelf, als we het goed aanpakken, een stralende toekomst!

De rol van technologiegeneraties voor het sociale mediagebruik door 65-plussers in Nederland

Eugène Loos

Universitair Hoofddocent

Utrechtse School voor Bestuurs- en Organisatiewetenschap, Universiteit Utrecht

Het is bekend dat veel jonge mensen met hun smartphone dag en nacht van sociale media gebruik maken. Maar wat valt er te zeggen over het sociale mediagebruik door 65-plussers in ons land? Behoren zij tot een andere technologiegeneratie waardoor het gebruik van sociale media een minder prominente rol speelt in hun dagelijks leven? Toegang tot informatie en communicatie over relevante diensten en producten is van kardinaal belang om actief te kunnen blijven in onze samenleving. Als bijzonder hoogleraar "Oude en nieuwe media in een vergrijzende maatschappij" voor ANBO heb ik hier de afgelopen jaren onderzoek naar gedaan.

Uit een onderzoek dat in 2016 werd uitgevoerd door Loos, Nimrod & Fernández-Ardèvol (2018) waarin aan Nederlandse ouderen werd gevraagd welke media ze de vorige dag gebruikten hadden, blijkt het volgende:

Mediagebruik door Nederlandse technologiegeneraties (in %)

Technologiegeneratie	E-mailen	Chatten	Gebruik Social Network Sites
Technologieverspreiding (1949-1963)	79,6%	56,5%	59,5%
Huishoudrevolutie (1939-1948)	82,8%	39,8%	47,6%
Mechanisch (<1938)	81,9%	30,6%	29,3%

Binnen de Nederlandse groep 65-plussers is er duidelijk sprake van grote verschillen tussen techniekgeneraties als het gaat om relatief nieuwe media als *chatten* en het gebruik van *Social Network Sites*. Er wordt wel gebruik van gemaakt, maar wel steeds minder naarmate een technologiegeneratie een ouder cohort betreft. Minstens net zo interessant is dat als het gaat om het gebruik van een medium dat inmiddels al wat ouder is, bijvoorbeeld *e-mail*, alle techniekgeneraties er frequent benutten en dat hun onderlinge verschillen minimaal zijn. Als een medium al wat langer bestaat, gaan ook technologiegeneraties die er tijdens hun formatieve jaren (15-25 jaar) niet mee opgegroeid zijn, ook leren er gebruik van te maken, zodat het ook voor hen een integraal onderdeel gaat vormen van het alledaagse leven. Een mens is nooit te oud is om te leren. En dat zullen we waarschijnlijk ook gaan zien bij het gebruik van sociale media door toekomstige 65-plussers.

Loos, E.F., Nimrod, G., & Fernández-Ardèvol, M. (Eds.) (2018). Older audiences in the digital media environment: A cross-national longitudinal study. Wave 1 Report 1.0. Montreal, Canada: ACT project. <http://spectrum.library.concordia.ca/983866/>

Bovenstaande tekst is afkomstig uit:

Loos, E. F. (2018). Technologiegeneraties en hun sociale mediagebruik in Nederland, *Gerōn*, 20 (4), 7-10.



Visie op ouder worden

Max de Coole

Hoofdredacteur tijdschrift Gerōn

Begin jaren '70 koos ik als specialisatie binnen mijn studie sociologie in Utrecht voor gerontologie. Ik volgde die specialisatie in Nijmegen bij Joep Munnichs, één van de pioniers in Nederland van de sociale gerontologie. Met zo'n studie als achtergrond kijk je vervolgens met bijzondere aandacht naar het ouder worden van de samenleving. Het publieke debat cirkelt rond woorden als pensioen, zorg, zelfstandig en participatiesamenleving. In een mix van visie en financiering.

Voor succesvol en prettig ouder worden zijn daarnaast inclusieve begrippen nodig, zoals het begrip gezondheid in de betekenis van Machteld Huber. Of denk aan de schets van een 'integraal model van de persoonlijkheid' van de Vlaamse emeritus Alphons Marcoen, die ook graag aansluit bij de levenslooptheorie van Erikson. We moeten op weg gaan naar een samenleving voor alle leeftijden, waarbij het accent niet zozeer ligt op leeftijd, beperking, gender of etniciteit, maar op de ontwikkelingsweg die je als mens gaat. De voor mij prijswinnende slogan of mantra komt in dat verband van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en luidt 'Vergeet dementie. Onthou mens'. Met een variant kom ik tot de volgende visie op succesvol ouder worden: *Vergeet leeftijd. Onthou mens.*

Het tijdschrift Gerōn verschijnt sinds kort alleen nog online en is via Open Access voor iedere geïnteresseerde lezer toegankelijk. De redacties door de jaren heen betrachten kennis te genereren en te delen over ouder worden en samenleving, met aandacht voor alle levensdomeinen. (www.gerontijdschrift.nl)

Maak het werk van Erikson nu eens af...

Joost van Vliet

Docentonderzoeker

Faculteit Sociaal Werk & Educatie, De Haagse Hogeschool

Toen ik jaren geleden bij De Haagse Hogeschool kwam werken was er nauwelijks onderwijs over ouder worden. Er waren lectoraten rondom psychogeriatric en revalidatie die zich specialiseerden in ziekte en gebrek van de oude dag en dat was het wel zo'n beetje. Wel was er nog HOVO-onderwijs, maar dat leed een kwijnend bestaan en zou kort daarna worden opgedoekt. Al vrij snel na mijn aanstelling had ik voor de directrice van de lectoren een plan geschreven dat vergrijzing meer is dan verval en dat het hoog tijd werd voor een breed lectoraat over 'over ouder' in brede zin. Het heeft uiteindelijk 8 jaar geduurd voordat alle lichten op groen stonden om daadwerkelijk een lector 'Urban Ageing' te mogen werven. En nu is er die lector en is hij bovendien met zijn neus in de boter gevallen, want Den Haag is sinds enkele jaren seniorvriendelijke stad en De Haagse Hogeschool wil daar graag haar steentje aan bijdragen. Beter laat dan nooit kunnen wij ons nu richten op het ouder worden als fenomeen waar groei en leren net zo vanzelfsprekend is als verlies en aftakeling. Ouder worden hoort immers gewoon bij ons leven als een traag doch onherroepelijk voortschrijden op de tijdbalk, maar is lang niet alleen maar kommer en kwel. Juist nu de kritische babyboomers zich aandienen als de nieuwe

ouderen is het aan deze generatie om vorm te geven aan 'het nieuwe oud'. Deze generatie zal zich veel minder dan alle ouderen eerder laten inpakken door de stereotypische sociale constitutie van de levensloop en het ouder zien als een interessant speelveld vol mogelijkheden. Nu kennen we allemaal de levensfasen die door Erikson in zijn psychosociale ontwikkelingstheorie (1963) zijn benoemd. Tot een leeftijd van 35 jaar zijn in dat model al zeven fasen doorlopen en rest volgens dat idee daarna alleen nog de fase van de late volwassenheid. Dat is ondertussen wel wat schraal aan het worden. Immers, de gemiddelde levensverwachting tussen het schrijven van die theorie en 2018 is met zo'n 10 jaar toegenomen naar 81,5 jaar voor mannen en 83,3 voor vrouwen. Nog 50 jaar leven zonder enige ontwikkeling? Die opvatting doet alle 35-plussers tekort. Daarom wordt het hoog tijd om ook woorden te vinden die recht doen aan de latere levensfasen. Makkelijk zal dat niet zijn. Het nieuwe oud geeft ruimte voor een enorme diversiteit, waarbij steeds meer de mens zelf en steeds minder de omgeving architect van diens levensloop is. Een mooie opgave aan het lectoraat Urban Ageing om verder te gaan waar Erikson niets meer kon bedenken maar waar het echte leven nog moet beginnen.

Stadsdorpen

Marjo Visser

Toezichthouder, adviseur, ex-bestuurder
Marjo Visser Advies & Interimmanagement

Naast mijn professionele betrokkenheid de afgelopen jaren bij het thema Urban Ageing, ben ik – als bewoner van de binnenstad van Amsterdam – ook bij dit thema betrokken als vrijwilliger in de kerngroep van mijn stadsdorp, en dus ook als ervaringsdeskundige. In Amsterdam bestaan sinds 2010 stadsdorpen naar het idee van het Village tot Village Network. Het zijn er inmiddels ongeveer 25, en de verscheidenheid is groot. De overeenkomst is dat ze allemaal zijn ontstaan vanuit betrokkenheid van bewoners met hun buurt. En dat maakt ze tegelijkertijd ook zo verschillend, want ze zijn ontwikkeld door hun toevallige initiatiefnemers en gericht op de aard van hun buurt. En ja, voor de meest stadsdorpen is het thema 'hoe kun je op een fijne manier ouder worden in je eigen woning en/of buurt' zeer belangrijk, zo niet het belangrijkste. Verbondenheid met de buurt en de buurtbewoners lijkt voor veel ouderen in toenemende mate een belangrijke voorwaarde te zijn om zelfstandig te blijven wonen. Stadsdorpen voorzien daarin.

Heel opvallend is dat het onderwerp 'zorg' in de meeste stadsdorpen nauwelijks een rol speelt. Zorg wordt gezien als iets dat beschikbaar en makkelijk toegankelijk moet zijn als je het nodig hebt. Informatie hierover op de website van de stadsdorpen wordt ook zeker gewaardeerd. Maar van de burenhulpgroep in mijn eigen stadsdorp wordt bijvoorbeeld nauwelijks gebruik gemaakt.

Wat veel belangrijker wordt gevonden is 'ontmoeting'. In een stadsdorp als het mijne ken je steeds minder mensen als je op straat loopt; de vermenging met toeristen en tijdelijke bewoners wordt steeds groter. Voor ouderen is 'bekendheid' met mensen uit de buurt dan extra belangrijk, zowel in de vorm van samen dingen ondernemen, als het elkaar tegenkomen bij georganiseerde borrels en evenementen, als de spontane ontmoeting op straat. In de huidige situatie dat veel ouderen steeds meer tijd alleen in hun eigen woning doorbrengen, zonder dat zij nou per definitie 'eenzamer' zijn dan andere mensen, voorzien de stadsdorpen op het vlak van ontmoeting in een grote behoefte. Juist door hun informele karakter en laagdrempeligheid, door het 'onder elkaar' karakter ervan.

Blue Zones als inspiratie

Lars Marijt

**Docent Bouwkunde
De Haagse Hogeschool**

Het is alweer een aantal jaren geleden dat ik op televisie een interview zag met de Amerikaan Dan Buettner. Het onderwerp waarover het gesprek ging waren de '6 blauwe zones op onze planeet Aarde'. In deze blauwe zones worden de bewoners significant ouder en ook gezondheidsklachten dienen zich later aan. Uit onderzoek blijkt dat hiervoor een aantal telkens terugkerende oorzaken zijn waarom deze bewoners zo oud worden. Ongetwijfeld zullen de genen van deze mensen hierin een rol spelen, maar ook hun manier van leven heeft een grote invloed. Deze manier van leven is op te delen in een negental leefregels, waarvan ik er één wat nader wil beschouwen. Namelijk het beschikken over een sociaal gunstig netwerk dat gezond gedrag bevordert en waardoor er vrijwel geen overgewicht en eenzaamheid aanwezig is.

Als we met deze informatie in ons achterhoofd kijken naar het aantal ouderen in Nederland dat zal verdubbelen tot 2040. Dan zal dit betekenen dat de behoefte aan geschikte woningen en zorgvoorzieningen zal toenemen. Langer thuiswonen van ouderen is mede door de wettelijke scheiding van woon en zorg en het stimuleren door de overheid een logisch gevolg. Dit lukt door meer aandacht te besteden aan nieuwe woonvormen en technologische vernieuwingen.

Het zou mooi zijn als we bij deze nieuwe woonvormen en technologische ontwikkeling rekening zouden houden met de eerdergenoemde aspecten van het hebben van een sociaal gunstig netwerk. We zien inmiddels al mooie initiatieven ontstaan zoals het concept van de 'Knarrenhof'. Kortom, er is nog een hoop (mooi) werk aan de winkel voor onze (toekomstige) studenten.



Mantelzorg? Dat kenden we niet...

Nancy Westerlaken

**Afdelingshoofd Building Physics & Systems bij TNO,
bestuurder en secretaris Stichting Pensioenfonds TNO
TNO en Stichting Pensioenfonds TNO**

Ik ben opgegroeid op een boerderij, in een klein dorpje in Noord-Brabant. Wij woonden 'achter', en opa en oma woonden 'voor'. Ze woonden daar in drie kamers met eigen voorzieningen, maar wel verbonden met ons deel van het huis. Toen ik een jaar of tien was, kreeg oma dementie. In die periode hadden we nogal eens een speurtocht door die drie kamers op zoek naar het brood (lag achter in de linnenkast) of de kaas (onder het bed). Ik vond dat als kind nogal hilarisch, maar dat was het natuurlijk niet. Serieuzer werd het toen ze vergat dat er melk was opgezet, en de keuken vol gas stroomde omdat de vlam door de overgekookte melk was uitgegaan (eerst opgelost door een elektrische kookplaat, later door 'tafeltje dekje'). Of je haar met een "kom oma, we gaan naar huis" van straat haalde omdat ze op weg was naar haar moeder (die al jaren daarvoor gestorven was). Kortom, oma had steeds meer aandacht en begeleiding nodig en moest uiteindelijk naar het verpleeghuis. Volgens mij was het woord 'mantelzorg' toen nog niet uitgevonden, maar het was juist dat waardoor ze nog relatief lang thuis kon blijven. Opa ondertussen was still going strong en is daar 92 geworden. Ik weet het, het is velen niet gegeven dit zo te doen. Althans, *nóg* niet. Want ik geloof in de kracht van innovatie en de bijdrage die het kan leveren aan de sociale, technische en medische randvoorwaarden om oud te worden in je eigen omgeving.

Het behoud van financiële draagkracht is hierbij belangrijk, om het leven zoals het was zo goed als mogelijk voort te zetten. Als bestuurder van een pensioenfonds draag ik daar een steentje aan bij. Niet alleen voor een goed pensioen voor de ouderen van nu, maar ook de ouderen van de toekomst. Want oud kunnen worden in je eigen vertrouwde omgeving...ik wens dat iedereen toe!

Goede intenties: wat heb je daaraan?

Deirdre Beneken genaamd Kolmer

Lector Mantelzorg
De Haagse Hogeschool

'Ik had een gesprek gepland met een mevrouw van 76 jaar oud. Ze had met haar man veertig jaar in hetzelfde huis gewoond. De laatste tien jaar was had hij dementie en zij zorgde voor hem. Een tijdje terug was haar man overleden en zij wilde praten over de mantelzorg die ze had gegeven. Ik had me goed voorbereid en een korte vragenlijst gemaakt. Ik wilde graag weten hoe zij de zorg had ervaren. Ik ging ervan uit dat deze mevrouw weleens eenzaam zou kunnen zijn nu haar man was overleden. Ik ging er ook van uit dat haar sociale netwerk mogelijk niet meer zo groot zou zijn, gezien de zorg en haar leeftijd. Toen ik haar huiskamer in kwam, begon ze meteen te praten. "Ik heb geen traan gelaten toen hij dood was, ik was blij dat het voorbij was. Hij was niet meer de man met wie ik ooit getrouwd was en ik kon geen kant op. Meteen na zijn dood heb ik een reis naar Australië geboekt. Eindelijk kon ik op reis en was ik vrij."

Ik was begin 20 toen ik deze mevrouw ontmoette. Als jonge professional ging ik met bepaalde ideeën over ouderdom, mantelzorg en eenzaamheid bij haar op bezoek. Ik dacht dat deze mevrouw weleens eenzaam zou kunnen zijn na de dood van haar man. Dat had ik namelijk in de literatuur gelezen. Al had ik goede intenties, dat was niet goed genoeg. Ik had op grond van aannames een beeld gevormd van deze mevrouw.

Een perspectief op 'oud worden' is mijns inziens gebaseerd op ontmoeting en het liefste waardeoordeelvrij. Natuurlijk hebben professionals beelden en ideeën die gebaseerd zijn op wat ze hebben gelezen, gehoord en ervaren. Maar juist professionals moeten beelden en aannames kritisch tegen het licht houden en de ander waar mogelijk zonder enige aanname tegemoet treden. Via die weg ontstaat er in iedere ontmoeting een nieuw perspectief op 'oud-zijn', waarbij de oudere soms jonger is dan de jongere en de jongere soms ouder is dan de oudere.

D'article

Roy Wesenhagen

Directeur/ Strategic Business Development and Policy Advisor on Age Friendly Environments

Ouder worden draait om genieten van het leven ongeacht de omstandigheden. Om optimaal te kunnen genieten dient eenieder gebruik te kunnen maken van faciliteiten en mogelijkheden in zijn of haar omgeving. Hierbij horen een goede toegankelijkheid tot informatie en de fysieke omgeving. Om de toegankelijkheid te verbeteren neem ik actief deel aan het ontwikkelen van initiatieven zoals 'Onbeperkt070' of de Vitaliteitsawards die de toegankelijkheid voor mensen met een beperking ongeacht leeftijd verbeteren. Verbeteringen van toegankelijkheid voor bijvoorbeeld een rolstoel, kinderwagen of rollator zijn allemaal van vergelijkbare aard.

Tevens zijn er andersoortige zaken nodig zoals betere voeding en/of samen aan tafel 'Social Dining'. Door betere voeding kan de afhankelijkheid van/en hoeveelheid medicatie afnemen waardoor schaarse financiële middelen in de zorg beter kunnen worden ingezet om bijvoorbeeld de mobiliteit te verbeteren. Daarnaast is er ook meer betrokkenheid vanuit overheid in samenwerking met het bedrijfsleven nodig om de levenskwaliteit te verbeteren. Denk hierbij aan het creëren van meer bewustzijn rondom dementie, hoe ga je hiermee om en wat kun je bijvoorbeeld doen met huisvesting voor deze doelgroep en welke rol kan de techniek hierbij spelen of andere slimme innovaties. Het ontwikkelen van dit soort ideeën of het actief betrekken van deze zaken binnen corporate of city policies is een van mijn doelstellingen om de kwaliteit van het leven rondom het ouder worden te verbeteren.

Ouder worden kan niet zonder een dynamische samenleving waar zowel jong als oud en overheid met bedrijfsleven actief aan deelnemen.



Pilot Project “Moscow Longevity”

Olga Safonicheva

Professor

Department of Post-Graduate Education for Doctors, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moskou, Rusland

Over the past seven years, the average life expectancy in Moscow has increased and has exceeded 77 years. The growth of the overall life expectancy, and the improvement of the quality of medical services have led to an increased health status of older adults and gradually form a new attitude towards older age as a “silver and better part of life”. Older people are looking for an active life in order to maintain good health and vigour for as long as possible.

Responding to these challenges, the Moscow Mayor and Government decided to hold a large-scale pilot project “Moscow Longevity”. The main goal of the project is to expand the opportunities for senior citizens to participate in cultural, educational, physical, recreational, leisure activities to maintain a good quality of cognitive life, easing the conservation of functional and psychological autonomy. The Moscow Longevity Project was launched in 2018 as a pilot, and it now operates on a permanent basis. Its participants attend sports clubs, creative labs, language classes and computer courses, and make new friends. During the first year, more than 200 thousand people joined the project. At the same time, about 14,000 participants were trained simultaneously in three or more areas. The project helps older people to improve their health, gain new knowledge, skills, and creative

development. The programme includes the most popular destinations – sports sections, creative labs and language classes in each city region free of charge.

The organisers and customers of classes are Territorial Centres of Social Services. Educational centres, cultural institutions, sports, parks and other organisations responded to the project. Moscow schools, colleges and universities have become the main providers of services for the programme and the main centres of attraction for retirees. The I.M. Sechenov First Moscow State Medical University joined the project with the programme «Balance and information technology for falls prevention in the elderly.» As participants of the European Innovative Partnership on Active and Healthy Ageing, we want to make Moscow a comfortable city for people of all ages, to provide a decent standard and high quality of life for older people, to promote opportunities to continue working, social, cultural life, implementing active longevity programs and expand forms of integrated care.

Gerontofobie

Tamara Tom

**Maatschappelijk werker bij Kwadraat & Alumnus
De Haagse Hogeschool**

Toen mijn opa kwam te overlijden raakte mijn oma volledig van de kaart. Vijftien jaar lang gingen we om de week op zondag bij haar op bezoek in het verpleeghuis. Ze is op 92-jarige leeftijd overleden aan de ziekte van Alzheimer. Mijn vader maakte iedere zondag een foto van mijn oma in haar rolstoel. Later heeft hij die foto's op chronologische volgorde in een filmpje gezet met de muziek van Harrie Jekkers *"Terug bij af"* eronder gemonteerd. Meer dan 75.000 mensen hebben de 'aftakeling' van mijn oma reeds bekeken op YouTube.

Mijn andere oma was een verstokte roker van zware shag, met bijbehorend stemgeluid. Ze stond midden in het leven; met de (klein) kinderen naar Disneyland Parijs, altijd in de tuin bezig en voor iedereen paraat. Diagnose: longkanker. Ze is helaas niet oud geworden maar hoefde niet naar een verpleeghuis. Van zware aftakeling was geen sprake. Althans, ze heeft hooguit enkele weken in een ziekenhuis doorgebracht. Ik speelde als klein meisje met mijn Barbies op het voeteneind van haar ziekenhuisbed. Behalve de slangetjes en piepende pompen was er nauwelijks iets te merken van haar ziek zijn. Ze ging zoals ze leefde: 62 jaren jong.

Wat is succesvol en prettig ouder worden eigenlijk? Überhaupt oud worden? Niet naar een verpleeghuis hoeven? Zo lang mogelijk alles kunnen blijven doen? Of een langzame aftakeling omringd door familie? Wat als ouder worden gewoon dat is waar we allemaal bang voor zijn?

Volwassen kind

Esther Kroon

**Docentonderzoeker
Faculteit Sociaal Werk & Educatie,
De Haagse Hogeschool**

Mijn moeder was 63 jaar toen bij haar de ziekte van Alzheimer vastgesteld werd. Ik was 35 jaar en leidde al jaren een volwassen leven. Toch voelde ik me ineens weer kind. In de jaren die volgde merkte ik hoe graag ik het kind van mijn ouders wilde blijven. Naar mijn ouders gaan ging ik ineens weer 'naar huis gaan' noemen terwijl ik daar al minstens 15 jaar niet meer woonde.

Volgens Adelheid Roosen is het beter om te stoppen met verlangen naar hoe het was. Volgens haar blijf je anders de dialogen van vroeger herhalen als monoloog tegen je ouder. In plaats daarvan kan je de relatie en het contact opnieuw vormgeven in het hier en nu. Degene met dementie heeft het recht te worden wie zij nu aan het worden is. Ook als dat verlegenheid en gêne oproept bij de naasten.

Mijn moeder is op haar 66e overleden. Zij is voor mij de inspiratiebron om te blijven onderzoeken hoe mensen omgaan met dementie. Dit onderzoek ga ik nu richten op hoe andere volwassen kinderen omgaan met de veranderingen die de dementie bij hun ouders teweegbrengt.

Succesvol ouder worden met je ouders, een hele klus!

Oplossingen voor grote vraagstukken zitten soms ook in relatief kleine zaken

Kavita Parbhudayal

Wethouder Zorg, Jeugd en Volksgezondheid in Den Haag

Als wethouder Zorg ben ik, samen met vele anderen, iedere dag bezig zodat iedereen de zorg krijgt die hij of zij nodig heeft: van de allerjongsten tot de oudste Haagse senioren. Langer gezond thuis is een van de onderwerpen waar ik mij als wethouder de komende jaren sterk voor maak. Het is toch echt het meest prettig om zo lang mogelijk in je eigen huis en in je eigen buurt te kunnen blijven. Om dat goed te organiseren vanuit de portefeuille Zorg, wil ik nog veel meer zorg op maat organiseren en bovendien zorg dicht bij huis. Ook gaan we veel meer gebruiken maken van innovaties op zorggebied waardoor mensen langer zelfstandig kunnen blijven. Denk daarbij aan iets op het oog relatief eenvoudigs als een apparaat om te helpen je sokken aan te trekken. Tegelijk wil ik dat er nog veel meer aandacht komt voor het belang van de mantelzorger. Zij vervullen zo'n belangrijke rol in het leven van mensen. En echt niet alleen als zorgverlener, vooral ook voor dat wat echt van belang is: het levensgeluk van mensen. De oplossingen voor grote vraagstukken zitten soms ook in relatief kleine zaken, zoals een bankje om onderweg naar de supermarkt even uit te kunnen rusten. Ik ga eens kijken waar we in de stad nog meer bankjes neer kunnen zetten, natuurlijk wel lekker in de zon.

De zoektocht naar: “Kunnen zijn wie je bent”

Mari Groenendaal

Lecturer practitioner

Woonzorgcentra Haaglanden - WZH

Het “kunnen zijn wie hij/zij is” symboliseert voor mij wat de zoektocht naar juiste activiteit op het juiste moment voor iemand met dementie kan betekenen. Zoals onderstaand voorbeeld illustreert.

Vandaag zat ik naast een vrouw, net verhuisd van huis naar verpleeghuis. Ik wil haar helpen met eten en drinken, ze kijkt me verwilderd aan. Ik besluit haar bed te draaien, naar een schilderij aan de muur, ik hoorde immers dat dit schilderij van grote betekenis is voor haar. We kijken samen naar het schilderij, zwijgend. Dan vertelt ze me wie de schilder is en hoe mooi ze het vindt. We praten over het schilderij en ik zie langzaam haar “eigen” blik in haar ogen terugkeren.

Een betekenisvolle activiteit kan ervoor zorgen dat iemand met dementie (even) kan zijn wie hij/zij is. Het kan zorgen voor plezier, gevoel van welbevinden, zingeving en een gevoel van behouden van identiteit. Door de veranderingen door de dementie in interesses en vaardigheden is het vinden van de juiste betekenisvolle activiteit vaak een zoektocht. Het is bijvoorbeeld vaak nodig te denken in het verlengde wat iemand graag deed en/of op een andere manier gebruik maken van de mogelijkheden die iemand nog heeft. Het is echter wel een zoektocht die van zeer groot belang omdat het ervoor kan zorgen dat iemand kan zijn wie hij/zij is ondanks de ziekte die iemand heeft.

Ouderen zijn de veteranen van de samenleving

Hassan Najja

Directeur-bestuurder

Stichting Ouderenhuisvesting Rotterdam - SOR

Ouder worden is niet iets waar ik mee bezig ben. Wel merk ik met het ouder worden dat er een nieuwe levensfase aanbreekt. Een fase waarin ik veel meer bezig ben met geven, er te zijn voor de ander. Waarin ik me steeds minder druk maak over zaken en met minder tevreden ben.



*Mevrouw Alia Najja met een leesboek.
Fotografie ©Hassan Najja*

Voor ouderen heb ik diep respect. Als voorbeeld vind ik het mooi hoe wij omgaan met onze veteranen. Mensen die van grote betekenis zijn geweest, waardoor wij nu kunnen leven zoals we dat nu doen. Voor mij staan de ouderen aan het hoofd van de samenleving en nemen daarmee de centrale plek in. Het draait om de ouderen.

Deze manier van kijken naar ouderen heb ik meegekregen van mijn ouders en heb ik met trots verder voortgezet. Wat ik mooi vind is dat mijn kinderen, zonder sturing vanuit mijn kant, deze zienswijze voortzetten. Ze geloven erin, het is hun kijk op de maatschappij.

Met diep respect en het gevoel van trots kijk ik naar mijn moeder. In haar eentje heeft ze in Marokko jarenlang zeven kinderen opgevoed. Na een gezinshereniging en helaas jaren later een te vroeg overlijden van mijn vader, is zij tot op de dag van vandaag de continue factor gebleven van verbinding, inspiratie en motivatie voor haar kinderen en kleinkinderen. Een vrouw die op haar 77^{ste} nog haar Nederlandse taal verbetert. Met trots het hoofd van mijn familie.

Van vergeten groenten naar een mooi gerecht

Marjolein Moonen

**Directeur Faculteit Sociaal Werk & Educatie
De Haagse Hogeschool**

Het sociaal domein is momenteel flink in beweging en kretologieën als “*een inclusieve samenleving*” en “*maximale participatie*” vliegen ons om de oren. Een maatschappij die voor iedereen toegankelijk is en waaraan iedereen mag meedoen. Wat zou de wereld er dan toch mooi uitzien! Zelfs Geer & Goor maakten zich hier hard voor met hun televisieprogramma over eenzaamheid onder ouderen. Ze deden dit recht uit hun artiestenhart en weliswaar met een vette knipoog, maar hun boodschap was pijnlijk duidelijk. In mijn optiek worden ouderen in onze samenleving soms gezien als vergeten groenten. We zijn ze als het ware een beetje vergeten en vragen ons af wat we er eigenlijk nog mee kunnen. Bovendien vinden we ze nauwelijks meer in de supermarkt, tenzij ingeblikt ergens onderaan in de schappen.....

Gelukkig zijn er ook hobbykwekers die de bijzondere kwaliteiten van Knolkervel, Brave Hendrik en Eeuwige Moes op waarde weten te schatten en hen een welverdiende en toegankelijke plek bieden om te kunnen bloeien. Culinair experts maken hier maar al te graag gebruik van en toveren hiermee de mooiste gerechten op tafel. Hierdoor verandert de markt en ontstaat er (net als in het sociaal domein) met terechte aandacht voor een vergeten groep gelukkig de benodigde beweging.

Binnen ons lectoraat Urban Ageing werken kwekers en experts eigenlijk net als Geer & Goor vanuit hun diepste overtuiging gezamenlijk aan een hoger doel: het leveren van een wezenlijke bijdrage aan de participatie van ouderen teneinde daadwerkelijk een inclusievere samenleving te realiseren. Ik word hier minstens zo blij van als van een mooi gerecht met Eeuwige Moes!

De Academische Werkplaats

Hilde Verbeek

Associate Professor - Universiteit Maastricht (UM)

Vice-voorzitter - Academische Werkplaats Ouderenzorg

Zuid-Limburg (AWO-ZL)

Prettig ouder worden is voor mij waardevol ouder worden: dat ik nog een rol speel, dat ik nog iets kan betekenen voor een ander en dat ik me verbonden voel met de mensen om me heen, door de verschillende generaties heen. Jong en oud staan hand in hand in de samenleving en hebben elkaar veel te bieden. Met de Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg hoop ik bij te dragen aan het ondersteunen van waardig oud worden met wetenschappelijk onderzoek, juist voor die ouderen die hulp nodig hebben in hun dagelijks leven.

In de werkplaats werken we samen met zeven zorgorganisaties (Meandergroep Zuid-Limburg, Sevagram, Envida, Cicero Zorggroep, Zuyderland, Vivantes, MosaeGroep), Zuyd Hogeschool, Gilde Zorgcollege en Vista College (beide mbo-instellingen) en de Universiteit Maastricht. De werkplaats wil op de eerste plaats de kwaliteit van het dagelijks leven van ouderen en hun naasten verbeteren. Daarnaast willen de kwaliteit van zorg en de kwaliteit van het werk van medewerkers verbeteren. Dit doen we in dialoog met onze partners: ouderen en hun naasten, wetenschappers, cliëntvertegenwoordigers, professionals uit de praktijk, docenten, beleidsmakers, bestuurders. Ruim 90% van de vragen die aan de basis liggen van ons onderzoek komt direct uit de praktijk.

Ik hoop met het wetenschappelijk onderzoek een steentje bij te dragen om bestaande werkwijzen te onderzoeken en nieuwe vormen van ondersteuning te ontwikkelen, zodat iedereen op een waardige en betekenisvolle manier oud kan worden. Met of zonder beperkingen in het dagelijks leven.





Meer levenservaring en zelfvertrouwen en betere zelfkennis

Helianthe Kort

Lector & hoogleraar

Hogeschool Utrecht, lectoraat Technologie voor Zorginnovaties

Technische Universiteit Eindhoven, leerstoel Building Healthy

Environments for Future Users

Laat ik eerst beginnen om aan te geven dat ouder worden vrijwel altijd gekoppeld wordt aan je kalenderleeftijd. Bijzonder niet? Het geeft natuurlijk een richting voor beleid en hoe pensioenen opgebouwd behoren te worden, maar het zegt helemaal niets over ouder worden dan wel oud zijn. Wat dit laatste dan ook mag zijn. Het gaat over je eigen beeld van oud zijn. Zo vroeg mijn middelste zoon op vijfjarige leeftijd aan mij "mamma hou oud ben je nu eigenlijk". Ik vroeg hem wat denk je? Nou je bent wel héél oud denk ik, wel 16 jaar." En dat terwijl ik de 40 al was gepasseerd.

Voor mij gaat het bij ouder worden om het krijgen van meer levenservaring, groeien van het zelfvertrouwen en betere kennis over wat mijn capaciteiten en competenties zijn.

Bij het ouder worden heb ik niet zo lang geleden nog geleerd, dat het van belang is om steeds nieuwe vrienden te blijven maken. Oude vriendschappen onderhouden en nieuwe vrienden opzoeken. Nieuwe vrienden behoren anders dan wanneer je jonger bent van alle leeftijden te zijn. Het is zeg maar een goed preventiemiddel tegen mogelijke eenzaamheid. Verder probeer ik het leven zo in te richten om zaken waarover je bent teleurgesteld of zelfs boos over ben, snel klein te houden.

Life is too short; live your life knowing that learning anything is possible, but knowing everything might not be make you happy.

A personal view from Malta

Sandra Buttigieg

**Associate Professor and Head of Department of Health Services Management, Faculty of Health Sciences
University of Malta, Msida, Malta**

Ageing is a complex and socially constructed phenomenon, often described in terms of biopsychosocial elements. Older people of the same age show varying degrees of mental and physical decline, which begs the question of what contributes to such differences. Indeed, by combining the biological and social sciences, ageing albeit predestined, can be restrained by alleviating the several threats that accelerate its process. From a political perspective, society needs a profoundly innovative way of thinking on ageing, namely by considering the life-course concept of 'active ageing' through promoting health in its widest sense, as well as by preventing chronic diseases associated with old age. In financial and economic terms, 'active ageing' reduces costs that chronic conditions have on older people, and their families/carers, as well as cuts down health and social care expenditures. Many countries have fallen behind in adopting beneficial policy actions and specifically, social policy for active ageing. The need to focus on 'active ageing' from wide-ranging perspectives and sectors has become urgent. Despite the usual claim of sitting on a time bomb when referring to the impact of ageing populations, it is high time that policy makers focus on real and tangible actions that truly manifest their willingness to invest in 'active ageing'. My contribution as a Public Health Medicine Consultant is to ensure that my activities fall in line within the concept of life-course active ageing. Advocating health from a wide-ranging and far-reaching perspective will help me achieve this aim.

Wil je weten wat de toekomst te bieden heeft? Praat met ouderen!

Sebastiaan Peek

**Senior onderzoeker
Tilburg University**

Wij mensen zijn niet goed in het voorspellen van onze eigen toekomst. Hoe zal ons leven er uit zien over 20 of 30 jaar? Zullen we gezond en gelukkig zijn, of juist niet? En hoe zullen we onze tijd doorbrengen? Juist omdat we onze eigen toekomst niet kunnen voorzien maken we in het heden soms keuzes waar we later spijt van kunnen krijgen. We stoppen bijvoorbeeld niet met ongezonde gewoontes. Als we in onze eigen toekomst zouden kunnen kijken, zouden we dan niet betere keuzes maken, maar vooral ook bewuster in het leven staan? Als wetenschapper onderzoek ik technologie die langer thuis wonen door ouderen mogelijk moet maken. Hier speelt een soortgelijk probleem. Hoe kunnen jonge designers en technici dit soort technologie ontwerpen terwijl ze zich niet echt kunnen voorstellen hoe het is om oud(er) te zijn? Zelf heb ik het geluk gehad dat ik veel met ouderen heb kunnen praten. Voor mijn onderzoek heb ik er tientallen jarenlang mogen interviewen. Ze vertelden me over goede en minder goede keuzes die ze hebben gemaakt, en hoe dat voor hen uitpakte. Ze lieten me ook zien dat het leven iets is wat je overkomt. Een kwestie van pech of geluk, en hoe je daar dan weer mee omgaat. Ze boden mij een kijkje in mijn eigen toekomst. Hoe kan die er uit zien? Hoe wil ik dat die er uit ziet? Mijn advies aan iedereen onder de 80: praat meer met ouderen. Doe het niet alleen voor hen, maar vooral ook voor jezelf.

A Manifesto for the Age-Friendly Movement

Tine Buffel

Manchester Institute for Collaborative Research on Ageing, Sociology, University of Manchester

Population ageing is putting significant pressure on urban spaces all over the world. Since the mid-2000s, the need to create 'age-friendly cities and communities', meaning places where older people are actively involved, valued and supported, has emerged as a major concern for urban policy development. The World Health Organization has driven this age-friendly agenda through its Global Network for Age-friendly Cities and Communities. The Network has had a rapid increase in membership, reaching 821 cities and communities across the world by 2019. This world-wide growth has contributed to the development of age-friendly initiatives addressing diverse issues such as green spaces, mobility and walkability, home adaptations and community services.

Despite these successes, there are questions about the future progress of the urban age-friendly movement. First, the movement has tended to ignore the impact of social and economic inequalities along with the problems facing low-income communities within cities. Second, financial pressures on cities, linked with economic austerity, have placed significant constraints on budgets, reducing the scope of age-friendly initiatives. Against this background, we have set out a 10-point manifesto for the age-friendly movement. The aim of the manifesto is to stimulate debate and encourage new approaches amongst stakeholders, including urban planners, community developers, health and social care professionals, policy-makers, NGOs, and not least, older people themselves.

The areas covered in the Manifesto are:

1. Acknowledging urban complexity
2. Integrating neighbourhood change
3. Challenging social inequality and exclusion
4. Incorporating diversity
5. Facilitating community empowerment
6. Coproducing age-friendly communities
7. Developing creative and participatory age-friendly design
8. Encouraging multi-sectorial and multidisciplinary collaboration
9. Integrating research with policy
10. Strengthening international networking

The key question is how to expand and raise the ambition of the age-friendly movement in a difficult economic climate with limited funding and competing demands for resources. This requires creative ways to mobilise new resources, stronger links with academic institutions and researchers, and combining local presence with a true global strategy for the age-friendly movement.

References

- Buffel, T., Handler, S. and Phillipson, C. (eds) (2018) *Age-friendly communities: A global perspective*. Bristol: Policy Press.
- Buffel, T. and Phillipson, C. (2018) A manifesto for the age-friendly movement: Developing a new urban agenda. *Journal of Aging & Social Policy*. <https://doi.org/10.1080/08959420.2018.1430414>.

“Dat ik dit nog mocht meemaken”

Jeroen Dikken & Cato Dikken

**Hogeschoolhoofddocent/Senior onderzoeker &
Senior-oma**

De Haagse Hogeschool

“Succesvol ouder worden? Ik ben al oud... heel oud. Maar ben ik ook succesvol oud geworden?” Dit is het eerste wat mijn oma aan mij terugvraagt. Een goede vraag, want wie bepaalt uiteindelijk in hoeverre iemand succesvol oud wordt? De samenleving, familie en vrienden, kinderen, kleinkinderen of de oudere zelf? Mijns inziens is dit laatste het geval. Juist daarom is het zo belangrijk om ouderen te betrekken in belangrijke beslissingen die hen aangaan zoals het prettig wonen in de stad, het dorp, je eigen huis of zoals bij mijn oma het verpleeghuis. Te vaak wordt over de ouderen gesproken en besloten, en niet met hen. Het uitsluiten van ouderen aan de samenleving zien we overal om ons heen. In het publieke debat, het onderwijs, de zorg en het onderzoek, maar alleen als je hier je ogen voor opent. Het is dus niet voor niets dat ik mijn oma heb gevraagd. Ik ben 33, antwoord op de vraag wat succesvol en prettig ouder worden inhoud kan ik nog niet geven volgens de klassieke gedachten over de doelgroep ouderen (65+). Wel weet ik sinds kort (als nieuwe trotse vader) dat deze levensrol mij veel brengt, ik geniet van andere nieuwe dingen, en leer veel bij. Ben ik dan wijzer, en ouder, geworden? Is dat de weg naar succes? Gek genoeg wist mijn oma met al haar ervaring en wijsheid ook geen antwoord op de vraag. Ook bij haar was vooral de nieuwe rol die ze kreeg van invloed op hoe zij dacht over het begrip ‘succesvol ouder worden’. “Oma, je bent nu ook overgrootoma van Fien Cato Dikken”. Oma begint te huilen: “Dat ik dit nog mocht meemaken!”



Vier generaties op 1 foto. Fotografie ©Jeroen Dikken

Defeating the boss level... exploring multigenerational gaming experiences – from Pac Man to Societal Impact

Hannah Marston

Research Fellow, Health & Wellbeing Priority Research Area, The Open University, Milton Keynes, Verenigd Koninkrijk

As the Millennium drew close, many professionals across society were fearful, in particular of computer glitches, and networks grinding to a halt at the stroke of midnight. Yet, Y2K was welcomed with fireworks and Auld Lang Syne. We the academe saw the Millennium as a way of pushing and exploring many technological developments, resulting in the expansion of existing technologies (such as digital games) or witnessing the birth of innovative software, or hardware. My areas of research commenced with digital games and gerontology and has broadened to include how technology can be used in the context of health, and social sciences. I have the pleasure to conduct and investigate the role and impact digital games and technologies have on different populations of society. As a researcher and a user of technology, who was first exposed to the Internet as a student in my 1st year at college (1997), and who is still using the same Hotmail e-mail address that was created within months of starting my course, one could assume, based on reflection that my future was programmed...

Thus, it has been fascinating to be involved in a myriad of investigations as a researcher, learning and sharing the impacts that multi-and cross-disciplinary research has on society. Whilst I am an avid user, even a digital native, who perceives herself as a Gen Xer,

born in 1980 yet, in some instances, my birth year would categorise me as a Millennial. The vision of the future is difficult to predict even to envision given the rapid pace in which technology has woven itself within the day-to-day lives of society; but I hope to witness and be at the forefront of intergenerational and technological research.

Intergenerational research intersects across many disciplines and certainly those that I work in. Given the current increase and estimated projections of future ageing populations, I would like to see greater exploration from the standpoint and perspectives of carers, spouses, and familial members relating to the existing and future technological developments. Whilst this area of work I believe won't be too far away, I would like to see more impact related activities resulting from our work, otherwise what is the point... Overall, I would like to see greater collaborations and understanding between disciplines, which in turn and in theory would reduce the amount of 'reinventing the wheel'. Multi-Cross and Trans-disciplinary research, coupled with knowledge transfer/public engagement, has the potential to play a significant influence on local, national and international communities, populations, and stakeholders.



Van onzichtbaar naar serieuze gesprekspartner

Rudy van den Hoven

Hogeschoolhoofddocent en onderzoeker

Faculteit Sociaal Werk & Educatie, De Haagse Hogeschool

Misschien wat ver van het bed, maar een van de bijzonderste en meest inspirerende voorbeelden van succesvol ouder worden komt voor mij uit de samenwerking tussen De Haagse Hogeschool en PEFO. PEFO is een lokale NGO werkzaam in Zuidoost-Oeganda, die zich richt op de ondersteuning van zogenaamde 'Grannies'. Grannies zijn oudere vrouwen die de zorg hebben over vaak grote aantallen kleinkinderen die wees geworden zijn doordat hun ouders overleden zijn aan de gevolgen van HIV/AIDS. Voor de meeste van deze vrouwen geldt dat zij leven in omstandigheden die onder andere gekenmerkt worden door armoede en de afwezigheid van rechten en voorzieningen. Daarbij worden zij, zoals zij zelf zeggen, vaak dubbel gemarginaliseerd en weinig serieus genomen door lokale instanties vanwege het feit dat zij vrouw en oud zijn. Echter, door zich bij elkaar aan te sluiten en gemeenschappelijk actie te ondernemen, weten zij niet alleen hun materiële omstandigheden te verbeteren, maar hebben zij ook langzaam maar zeker weer een stem gekregen en blijken zij in staat te zijn invloed uit te oefenen op lokale instanties die van belang zijn voor hun welzijn. Een volgende ambitie is nu ook op landelijk niveau de positie van ouderen op de kaart te zetten. Met name dit laatste,

het als ouderen serieus genomen worden als gesprekspartner, het mee kunnen praten en beslissen over de vormgeving en de kwaliteit van onze leefomgeving en het invloed uitoefenen op het functioneren en beleid van lokale instanties die daarvoor van belang zijn, is mijns inziens een dimensie die in het streven om steden en wijken meer 'age-friendly' te maken, meer aandacht zou mogen en moeten krijgen.





Curriculum Vitae

Joost van Hoof is per 1 maart 2018 benoemd tot lector Urban Ageing aan de faculteit Sociaal Werk & Educatie van De Haagse Hogeschool.

Joost van Hoof studeerde in 2004 af in Bouwkunde aan de Technische Universiteit Eindhoven. In 2010 verdedigde hij daar zijn proefschrift 'Ageing-in-place: The integrated design of housing facilities for people with dementia', over langer thuis wonen van mensen met dementie. Dit werk werd uitgevoerd binnen een aanstelling aan de faculteit Gezondheidszorg van de Hogeschool Utrecht. Hierna werd hij hoofd van het Expertisecentrum Gezondheidszorg en Technologie van Fontys Hogescholen, waar hij onder meer het innovatieprogramma Verpleeghuis van de Toekomst initieerde en de interfacultaire minor Gezondheidszorg en Technologie opzette. In 2012-2013 was hij tevens werkzaam voor ISSO, kennisinstituut voor de bouw- en installatiesector in Rotterdam, als projectcoördinator Installaties en Zorg. Sinds 2017 is Van Hoof ook verbonden aan de Wrocław University of Environmental and Life Sciences (UPWr) in Polen. In 2019 verdedigde hij zijn habilitatiewerkzaamheden aan de Warsaw University of Life Sciences (SGGW), met een thesis getiteld 'Innovations in user-centred and sustainable building for an ageing population'. Hij bekleedt diverse bestuurlijke en toezichhoudende functies en is een van de meest geciteerde onderzoekers op het gebied van ouderen en wonen ter wereld.





De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag

dehaagsehogeschool.nl



ISBN 9789090318318

