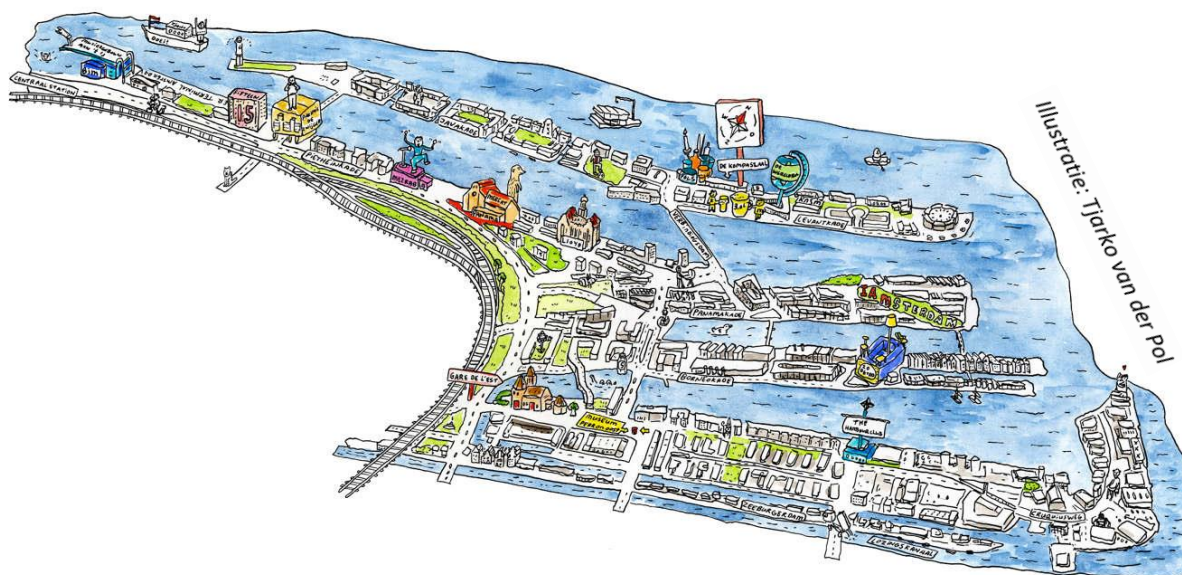




BuurtTop OHG 2025

ToekomstAgenda

Deel II – Wat is er besproken?

Tafels over thema

Ouder worden & Vitaal blijven

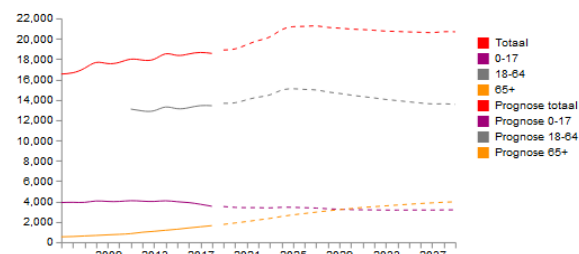
13 april 2019

Pakhuis de Zwijger

4. Ouder worden & vitaal blijven

In 2018 was bijna 10 procent van de bevolking van het OHG ouder dan 65. Dat aantal stijgt de komende jaren rap, naar een kleine 15 procent in 2025 en in de periode daarna zal dat aantal naar verwachting nog flink verder groeien. In feite is het aandeel 65-plussers de enige OHG-bevolkingscategorie die de komende decennia zal toenemen. Het is een tendens tot vergrijzing die overal in Nederland zichtbaar wordt. Maar toen het OHG werd ontworpen werd met deze ontwikkeling niet echt gerekend; het gebied werd ingericht voor individuen en gezinnen die volop in de bloei van het leven stonden. Dat ze een kwart eeuw later tamelijk massaal in een andere levensfase terecht zouden komen was toentertijd geen punt van overweging.

Aantal inwoners



Maar anno 2019 valt de trend niet langer te ontkennen. Er is een groeiend aantal OHG-bewoners dat gepensioneerd is, kleinkinderen heeft, meer vrijetijd ter beschikking heeft en zich derhalve ook anders in het gebied kan en wil manifesteren. Het is ook een groep, hoewel lange tijd nog uiterst vitaal en actief, die op termijn voor een grotere zorgvraag zal zorgen.

Het kan in het geheel geen kwaad om de vragen die deze ontwikkeling oproept met bewoners van het OHG te bespreken. De voorbereidingsgroep heeft daartoe voor de tafels tijdens de BuurtTop de volgende onderwerpen geselecteerd:

OUDER WORDEN & VITAAL BLIJVEN	
T16	Ontmoeten - waar en hoe ontmoet je jouw buurtgenoten in 2025?
T17	Age friendly OHG - ouderen en openbare ruimte
T18	Goed & actief oud worden in het OHG : wat heb jij nodig om zelfstandig te blijven wonen? [2 rondes]





16 Ontmoeten - waar en hoe ontmoet je jouw buurtgenoten in 2025?

In het OHG is circa 35% van de bevolking alleenstaand. 65% van de bevolking is ongehuwd, waaronder een groot deel van de oudere bevolking. In de voorbereiding van de BuurtTop en uit de enquête die in het begin van het OHG2025-project is afgenomen, blijkt dat er juist tegen deze demografische achtergrond een behoefte is aan ontmoeten. Het gebied zou meer dan tot nu toe het geval was gelegenheid moeten geven aan mogelijkheden om elkaar te treffen.

Er zijn al wel zulke gelegenheden. De initiatieven die er zijn zitten bovendien erg vol. De Buurtsoos Java-eiland blijkt bijvoorbeeld al een paar jaar duidelijk in een behoefte te voorzien. Twee keer per week is er een goed bezochte buurtsoos in een café/restaurant op de kop van het Java-eiland Javablend. Eén keer per maand wordt er een uitje georganiseerd. In de Eester is er de mogelijkheid om op dinsdagavond samen te eten aan een buurtmaaltijd. Elke week zijn er 20 mensen die het leuk vinden om samen te eten.

Maar ook in deze sfeer geldt het spreekwoord *“Zoveel mensen, zoveel zinnen”*. Er is niet een formule, of een gelegenheid die voor iedereen geschikt is. Ook als je ouder bent zoek je mensen waar je je prettig bij voelt. Iedere plek heeft zijn eigen sfeer, het gaat erom voldoende sferen te creëren.

Want er zijn ook andere vormen van ontmoeten, het intergenerationeel ontmoeten, dat vaak op onverwachte plaatsen gebeurt. Bijvoorbeeld via de kleinkinderen die op bezoek komen en met wie je naar een plek gaat waar ook andere opa's en oma's met hun kleinkinderen komen, of gezinnen met hun kinderen. Dat zou heel goed kunnen op het net iets aantrekkelijker ingerichte Mien Ruys-plantsoen.

In deze tafel van de BuurtTop gaat het onder meer om de vraag:

Wat zijn goede condities om goede gelegenheden tot ontmoeting tot stand te brengen tussen ouderen, maar ook tussen oud & jong, tussen verschillende leeftijdsgroepen?

Makkelijk kunnen bewegen is een voorwaarde om mensen te ontmoeten. Je moet immers ergens naar toe kunnen. Als je afhankelijk bent van je auto en niet ver kunt lopen dan kun je eigenlijk niet naar De Eester komen als je de auto nergens anders dan vijfhonderd meter van De Eester kunt

parkeren. Dan heeft het geen zin om te gaan. Je moet dus niet alleen denken in gelegenheden (in feite creëren mensen die zelf), maar vooral ook in voorwaarden. Tussen het grote openbaar vervoer en de behoefte om kleine gerichte afstanden te overbruggen bestaat bijvoorbeeld een gat. In De Pijp is daar een soort minibuurtvervoer voor georganiseerd. Zoiets zou ook in het OHG kunnen helpen om mensen toch op een ontmoetingsbestemming te brengen, waar ze anders niet of met te veel moeite zouden kunnen komen.

Belangrijk is in ieder geval dat er goed nagedacht wordt over looproutes door het gebied die leiden naar het winkelcentrum of naar plekken waar mensen elkaar kunnen treffen. Dat is ook een onderwerp dat in de tafel over *age friendly* OHG (tafel 17) aan de orde komt, maar aan deze tafel werd geconstateerd dat het goed nadenken over plaatsen waar bankjes kunnen komen zeker bijdraagt tot de mobiliteit van ouderen, maar tegelijkertijd ook de gelegenheid tot ontmoeten vergroot.

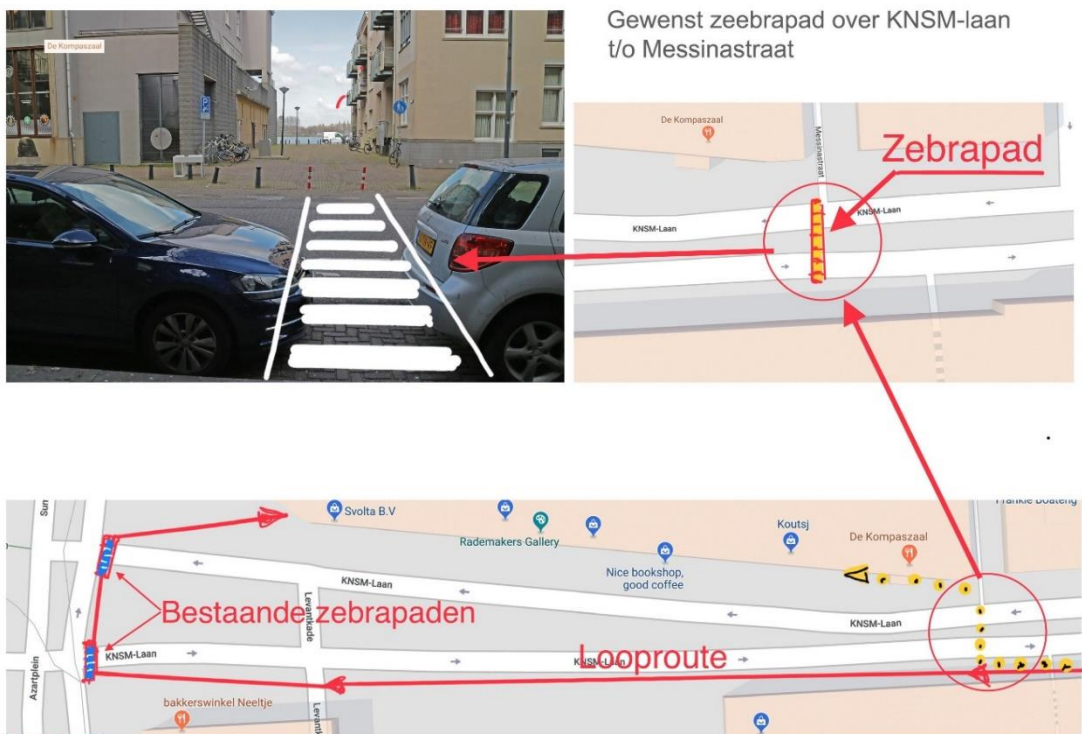
Er passeerden op deze tafels veel concrete ideeën, die hieronder worden vermeld.

	Ideeën / voorstellen	Uit te voeren door:
1	Maak met het oog op het stimuleren van ontmoetingen en het verbeteren van looproutes een bankenplan voor het OHG, waar in ieder geval een bank op de Verbindingsdam onderdeel van uitmaakt. Voor ouderen is van belang dat sommige banken ook beschut zijn tegen wind.	
2	Help ouderen die moeizamer ter been zijn met hun mobiliteitsbehoefte. Bijvoorbeeld door een vorm van Buurtvervoer te organiseren met een elektrische auto waarbij vrijwilligers zorgdragen voor het vervoer van ouderen over afstanden die te fijnmazig zijn voor het Openbaar Vervoer. In de Pijp functioneert met succes zo'n systeem.	
3	Er zijn al de nodige informele verbanden van ouderen in het OHG. Te overwegen valt om dat iets groter te maken en bijvoorbeeld een wandelclub op te richten die met een zekere frequentie over een wat langere afstand de benen strekt.	
4	Onderzoek (via Buurtbalie/Buurtbel) hoe ouderen of buurtgenoten elkaar kunnen ondersteunen. (Lenen van) een uitlaathond geeft lener bijvoorbeeld mogelijkheid contact te maken met andere uitlaters.	
5	Breng het idee van stamtafels terug naar het OHG, tafels in horecagelegenheden waar OHG-bewoners elkaar ontmoeten, en waar ze naar toe trekken omdat ze weten dat er op bepaalde tijdstippen altijd wel iemand is. Zoiets organiseer je echter niet met een folder, maar moet uit groepen en netwerken van bewoners voortkomen.	
6	Wij bedoelden: nieuwbouw is in OHG nagenoeg onmogelijk. De vraag is daarom hoe er in bestaande bouw/woningcomplexen meer vormen van collectief wonen gerealiseerd kunnen worden. Er zou een modus gevonden moeten kunnen worden dat ouderen meer samendoen en samenwonen, maar toch ook apart. Nu worden ze gekort op hun WAO als ze samen een huishouden vormen. Wat als gevolg heeft dat ze apart blijven wonen. Er zou meer collectiviteit mogelijk moeten zijn: eetclubjes, et cetera.	

T17 Age friendly OHG - ouderen en openbare ruimte

De World Health Organisatie is een programma gestart voor wat zij noemen het bevorderen van *age friendly environments*.¹ De gemeente Amsterdam heeft zich in 2015 aangesloten bij het netwerk van steden dat van elkaar wil leren hoe de omgeving leeftijdsvriendelijker gemaakt kunnen worden.² Daarbij gaat het om verschillende onderwerpen. In ieder geval over praktische zaken zoals de toegankelijkheid van gebouwen, de betaalbaarheid van openbaar vervoer en het aanbod van woningen waarin ouderen zelfstandig blijven wonen. En sociale onderwerpen: activiteiten voor ouderen, deelname aan de samenleving en ondersteuning bij langer zelfstandig wonen. De gemeente doet onderzoek naar al deze aspecten en kijkt wat er verbeterd kan worden. De eerste resultaten daarvan zijn al zichtbaar in Oost, bij het Makassarplein en het Flevopark zijn age friendly wandelroutes gerealiseerd waar ouderen ook als ze wat moeilijker ter been zijn zich goed over kunnen bewegen.³

Het Oostelijk Havengebied is nog niet met een *age friendly* bril bestudeerd en bekeken. Met het project OHG2025 hebben een aantal bewoners daar een begin mee gemaakt en op de BuurtTop was het een van de onderwerpen waar een gesprekstafel aan was gewijd, waarbij vooral gekeken werd naar wat er in de openbare ruimte zou moeten veranderen. De voorbereidingsgroep had een aantal beelden vervaardigd van voorbeelden die de leeftijdsvriendelijkheid zouden kunnen verbeteren.



¹ <http://agefriendlynederland.nl/>

² <https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/age-friendly-city/>

³ <https://www.citynieuws.nl/oost-wil-dat-ouderen-bewegen/>

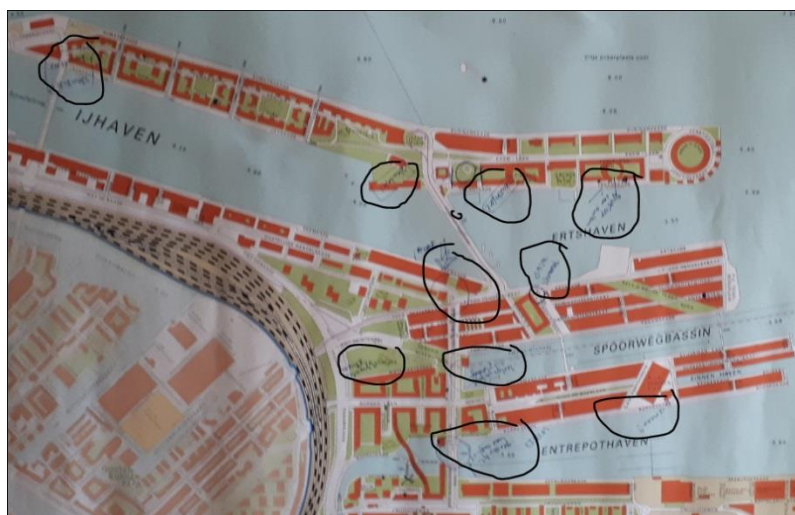


Op deze tafel gaat het om de vraag:

Wat zijn maatregelen binnen de openbare ruimte die het *age friendly* karakter van het OHG kunnen bevorderen?

De deelnemers hebben tijdens deze tafel op een kaart aangegeven waar wat hen betreft bankjes geplaatst zouden kunnen worden.

Bij elk bankje hoort uiteraard tekst en uitleg, die in bijgaande afbeelding uiteraard niet helemaal tot hun recht komen. Het was een eerste vingeroefening voor in een latere fase door meer betrokkenen zou moeten gebeuren om een echte *age friendly* kaart van het Oostelijk Havengebied te maken.



	Ideeën / voorstellen	Uit te voeren door:
1	Over het neerzetten van banken is tot nu toe nog niet echt op een <i>age friendly</i> wijze nagedacht. Dat zou in samenspraak met ouderen wel moeten gebeuren. Er zou een OHG-bankenplan gemaakt moeten worden, waarbij de plekken die tijdens de BuurtTop op de kaart zijn aangetekend een eerste aanzet kunnen vormen.	
2	Het Mien Ruys-plantsoen zou een mooie plek kunnen zijn waar opa's & oma's hun kleinkinderen mee naar toe kunnen nemen en elkaar kunnen ontmoeten. Alleen is het plantsoen met een vieze dode vijver	

	niet goed geschikt. Het voorstel is om deze dode vijver te vervangen door een soort bedriegertjes, dat wil zeggen onregelmatig dansende fontein, zoals die ook met succes op het Haarlemmerplein te vinden zijn. Kinderen vinden het geweldig en ouders en opa's & oma's treffen elkaar op de omringende banken. Zo wordt een intergenerationele plek gecreëerd. Met kleine aanpassingen zijn er meer van deze plekken te creëren in het OHG.	
3	Inspecteer en repareer mogelijke struikelblokken, zoals onregelmatige stoeptegels in de Borneolaan, kijk ook kritisch naar de keien en kinderkopjes-bestrating. Niet echt leeftijdsvriendelijk. Maak van de stoepen weer een vrije doorgang, dus beperk (en handhaaf) zelfbenoemde picknickplekken, zitjes, bakfietsen, overhangende struiken en tuinen, waar zij een gemakkelijke doorgang belemmeren.	



18 **Goed & actief oud worden in het OHG: wat is er nodig om zelfstandig te blijven wonen? [2 rondes]**



IS DE BUURT BESTAND
TEGEN OUDER WORDEN?

Steeds meer OHG-bewoners zullen thuis oud worden. Dat willen ze graag, maar het zorgbeleid is er ook op gericht. Dat vraagt wat van hun omgeving. Gebreken komen weliswaar met de jaren, zoals het spreekwoord luidt, maar bekend is ook dat gezondheid en vitaliteit rechtstreeks samenhangt met de aanwezigheid van een vitale en activerende omgeving. En een vitale en activerende omgeving is op haar beurt ook beter in staat om op het moment dat er ondersteuning geboden moet worden een helpende hand te bieden. Want oud worden doe je dan in zelfstandigheid, maar dat betekent ook dat er niet een heel instituut vol verzorgers om je heen functioneert dat je zorg biedt. Er zullen nieuwe verhoudingen komen tussen wat professionele zorg thuis kan bieden en de steun die je omgeving kan opbrengen.

Over de vraag hoe deze werkelijkheid dichterbij kan worden gebracht ging deze tafel van de BuurtTop:

Wat is er nodig om actief en zelfstandig oud te kunnen worden in het OHG?

Het droombeeld is dat er in 2025 een cultuur is gevormd die uitnodigend is voor ouderen, en die een adequate wisselwerking weet te organiseren vanaf het moment dat mensen hulpbehoevend worden tussen professionele zorg en informele zorg. Voor de organisatie van die informele zorg wordt daarbij ook een beroep gedaan op de hulpvaardigheid die onderling in het Oostelijk Havengebied georganiseerd kan worden. De Buurtbel heeft daarvoor de afgelopen jaren de kiemen gelegd, maar

in 2025 is dat uitgegroeid tot een actief netwerk waarin onderlinge dienstverlening en hulpvaardigheid actief worden uitgewisseld. Tegenover een groeiende vraag staat een steeds groter aanbod van mensen die daar wel een rol in willen vervullen.

De vraag is wat er de komende jaren moet gebeuren om zo'n cultuur realiteit te laten worden. De deelnemers aan de twee tafels kwamen daarvoor met een spervuur aan ideeën. Aan de ene kant hadden die betrekking op de organisatie en misschien nog wel nauwkeuriger de instelling van de zorg. Slaagt de zorg erin om zich zo te organiseren dat ze een optimale samenwerking tot stand kan brengen met de informele zorg. Belangrijk daarvoor is dat er een herkenbaar dienstencentrum in de buurt tot stand komt.



Aan de andere kant hadden de ideeën betrekking op verbetering van wat OHG-bewoners zelf kunnen doen, hoe er betere informele netwerken tot stand gebracht kunnen worden.

Concreet passeerden de volgende gedachten en voorstellen de revue:

	Ideeën / voorstellen	Uit te voeren door:
1	Voorkom versnippering van allerhanden zorgdienstverlening. Zorg voor een herkenbaar dienstencentrum waar alle informatie voor handen is. Koppel dit aan buurtcentrum of andere functies.	
2	Lanceer een talent/deskundigheidsplatform met vraag en aanbod, waar mensen elkaar kunnen vinden. En waar het intellectuele en sociale kapitaal van ouderen productief gemaakt kan worden. Laat een sociaal makelaar dat van de grond trekken. Gebruik en ontwikkel daar ook de Buurtbalie beter voor.	
3	Zorg voor plekken waar mensen wat kunnen doen. [Zie ook tafel 16] Aandacht voor bewegen voor ouderen. Sportactiviteiten in de open lucht.	
4	Maak met ouderen een Bankjesplan OHG2025 [Zie ook tafel 16 en 17]	
5	Ontwikkel in de buurt een CareBnB voor mensen die tijdelijk verzorging nodig hebben.	
6	Denk na over een concept om een nieuw soort verzorgingshuis / zorghotel in de buurt te realiseren voor ouderen die lang hebben gewoond in het OHG maar die niet langer zelfstandig kunnen blijven wonen maar wel in hun omgeving willen blijven.	
7	Probeer burennetwerken op een kleinere microschaal te stimuleren, per VVE of per wooncomplex. Hoe dichterbij, hoe groter de bereidheid om wat voor elkaar te betekenen.	
8	Aan de tafel is ook aandacht gevraagd voor een dementie. Een van de voorstellen was het oprichten van een Odensehuis. ⁴	

⁴ <https://odensehuizen.nl/>