

Kort verslag van de themamiddag

***Senioren in Utrecht, hoe leuk vinden zij het hier?***

Op 28 september 2024 in De Schakel te Vleuten

De dagvoorzitter, **Gerda Oskam**, stelt zich voor en laat weten dat zij al haar hele leven streeft naar het bijdragen aan verbinding in de samenleving. Dat is ook de drijfveer om aan deze themamiddag mee te werken.

Zij introduceert **Linda Voortman**, wethouder van de gemeente Utrecht, die deze themamiddag opent. Na de vereniging gefeliciteerd te hebben met haar jubileum en de voorzitter een pluim gegeven te hebben voor het vele werk dat verricht is, geeft ze aan dat organisaties zoals Senioren Leidsche Rijn ontzettend waardevol zijn. Organisaties die helpen om van Utrecht een sociale stad te maken, een stad waar we omzien naar elkaar. Een stad waar we samen leuke dingen doen. Utrecht is een jonge stad, maar er komen steeds meer ouderen. Daarom moeten we nadenken over hoe fijn ouder te worden en over zorg voor ouderen. De gemeente is ook bezig met een eerste plan om hier inhoud aan te geven. Niet alleen ambtenaren ook andere organisaties moeten nadenken. Ze dankt de vereniging en U op leeftijd voor dit initiatief en wenst ons allen een inspirerende en gezellige middag.

Nadat Gerda de wethouder verblijd heeft met een cadeautje en haar dank heeft uitgesproken neemt ze het programma van vanmiddag door. **Piet Schouwerwou** start het eerste filmpje over seniorisme: vooroordelen en discriminatie jegens ouderen op grond van leeftijd.

Gerda introduceert **Marieke Hellevoort**, senior adviseur gezond ouder worden van de gemeente. Marieke werkt bij de afdeling Volksgezondheid, een afdeling die over heel veel data beschikt omdat elke keer nieuwe vragenlijsten worden verwerkt. Leidsche Rijn is een stadsdeel ter grootte van Leeuwarden. Men verwacht dat er in 2040 bijna 30.000 ouderen zullen wonen. Op dit moment heeft 33,4% van de ouderen in de wijk Leidsche Rijn een migratieachtergrond, in Vleuten-De Meern is dat 18,6%. Uit de cijfers blijkt dat het ervaren van een goede gezondheid is afgenomen. Verder heeft 1 op de 5 ouderen mentale klachten. De cijfers hebben betrekking op alle personen boven de 55 jaar, dit om in te kunnen zetten op preventie. Er is sprake van veel overgewicht en te weinig bewegen, meer dan in Utrecht gemiddeld.

11 tot 14 procent van de ouderen heeft moeite met rondkomen. Bekend is dat mensen die moeilijk kunnen rondkomen een lagere levensverwachting en vaak een ongezonde leefstijl hebben, met meer ziektes, met meer mentale problemen. Eigenlijk maakt maar een klein gedeelte van de ouderen gebruik van zorg. Het is dan ook zo dat 20% van de ouderen verantwoordelijk is voor 80% van de kosten. Het gebruik van wijkverpleging is gedaald van 14 naar 12%. Het gebruik van geestelijke gezondheidszorg neemt toe. Dementie zal naar verwachting toenemen.

90% van de ouderen is tevreden met de woning en 81% is tevreden met de woonomgeving. De afstand tot de voorzieningen is wel een probleem voor ouderen met beperkte mobiliteit.

Ouderen voelen zich niet altijd veilig in hun omgeving. De gemeente vindt het belangrijk dat ouderen een huis vinden dat past bij hun levensfase. Daarvoor zijn woonadviseurs aangesteld. De ouderen in Leidsche Rijn ervaren wel zingeving, een betekenisvol leven. Er wordt veel vrijwilligerswerk gedaan. Het neemt wel af, het is nu een op de vier. Mantelzorgers: een op de zes. Het aantal sociale contacten neemt af, meedoen is niet meer vanzelfsprekend. Als er een club is die hieraan werkt, dan is het wel Senioren Leidsche Rijn.

Nadat Gerda Marieke heeft bedankt, introduceert zij **Marcel Ham**, hoofdredacteur van het tijdschrift Sociale Vraagstukken. Marcel merkt op, naar aanleiding van het voorgaande, dat uit een onderzoek van SCP blijkt dat ouderen met veel problemen en veel armoede niet bereikt worden door de wijkteams. Er moet vooral ingezet worden op de ernstige gevallen is het advies van de deskundigen. De wijkteams zijn echter van mening dat dit niet hun expertise is. De gemeente is hier mee bezig. Piet start daarna het tweede filmpje over seniorisme (nu over zorg).

Marcel laat zijn boek zien, getiteld 'Ouderen als oplossing'. Hij is van mening dat we het zo moeten organiseren dat ouderen het zelf kunnen redden, onder andere door nieuwe leefvormen. Hij heeft een hele lijst met deze leefvormen. De politiek is hier wel in geïnteresseerd. Samenwonen kan leiden tot gezamenlijke, goedkopere zorg en er zijn minder woningen nodig. Het bekendste voorbeeld van samenwonende ouderen zijn de zogenaamde knarrenhofjes. Hoe staat het in Utrecht met de verschillende vormen van samenwonen voor ouderen? Bij een knarrenhofje van 50 woningen bestaat een wachtlijst van 500 woningzoekenden, er is dus een groot tekort. En er zijn maar 18 knarrenhofjes. Toch zijn er op dit moment veel belemmeringen voor samenwonen. Samen eten is soms een probleem. Dit geldt alleen als mensen ook de keuken delen. De regels van de bijstand, van de belasting, huurtoeslag, de WMO, et cetera zijn niet stimulerend voor de diverse vormen van samenwonen (dus onder één dak). De WMO was bedoeld om gemakkelijker te kunnen samenwonen, maar het pakt in de praktijk niet zo uit. Banken (hypotheek) vinden dat je je huis niet mag onderverhuren. Hans Spekman, voorzitter van Movisie, stelt dat dit in Den Haag niet te veranderen is.

Om zorg voor elkaar te hebben werkt de kerk en de buurt niet meer zoals dat vroeger wel het geval was. Het werk valt weg als ontmoetingsplaats. Uit onderzoek blijkt dat ontmoeten op het schoolplein niet helpt om die zorg te krijgen. Hondenuitlaatplaatsen wel. Mensen vragen om voor anderen te zorgen werkt niet. Wel als mensen elkaar goed kennen. Investeer daarom in alledaagse attentheid om te bereiken dat mensen elkaar tegenkomen en verbondenheid voelen. Dan is men minder eenzaam en gezonder, voelt men zich veiliger. Wat dus helpt is netwerken bevorderen en neem de belemmeringen voor samenwonen weg. Daarvoor zijn geschikte woningen, ontmoetingsplaatsen en andere ruimtes nodig en er moeten zogenaamde arrangeurs komen. Een plan om dit uit te voeren voor heel Nederland kost naar schatting 500 miljoen. De regering heeft net 600 miljoen opzij gezet, dus als ze hier een plan voor maken houden ze nog geld over.

We moeten voor de uitvoering niet focussen op professionals. De gewone burger werkt het best. Het heet dan niet voor elkaar zorgen, maar iets voor elkaar doen. Vanuit de zaal wordt opgemerkt dat iemand niet in aanmerking komt voor een aanleunwoning ondanks dat zij een hartaanval heeft gehad. Zij wil graag dichtbij de kerk en de winkels wonen.

Gerda bedankt Marcel en introduceert vervolgens **Carolien Vlaar**, Real Estate Developer (of projectontwikkelaar) bij Ballast Nedam. Zij heeft als onderwerp het bouwproject Cartesius in Utrecht, gebaseerd op gezond stedelijk leven (healthy urban living) of nog internationaler: een Blue Zone. Op Netflix is de serie 'Living up to 100' (gezond 100 worden) waarop het idee van de Blue Zone is gebaseerd. Piet start eerst het volgende filmpje, nu over seniorisme bij wonen.

Cartesius moet zo gebouwd worden dat het een diverse, groene en gezonde stadswijk wordt, waar mensen samen langer gelukkig en gezond leven. Uit onderzoek blijkt dat lang leven slechts voor 20% genetisch bepaald wordt, 80% wordt bepaald door onze leefwijze en de keuzes die we elke dag maken. Op diverse plaatsen in de wereld zijn gebieden waar veel mensen 100 jaar worden. Daaruit zijn conclusies getrokken waar een gezonde wijk aan moet voldoen. De gemeente en NS hebben een wedstrijd uitgeschreven om een woonwijk te ontwikkelen die hieraan voldoet. Ballast Nedam heeft die gewonnen.

Het blijkt dat voor zo'n stadswijk belangrijk zijn de mobiliteit, het milieu, de natuur en de circulariteit van de omgeving. Ook het gedrag van bewoners is bepalend: zingeving, ontspanning, bewegen, gezonde voeding, en community. Dat laatste is een vorm van gemeenschap waarin mensen een gevoel van verbondenheid ervaren. De bouw van Cartesius is al gestart. Carolien geeft wat voorbeelden hoe Ballast Nedam er in geslaagd is om bovenstaande conclusies deel te laten uitmaken van de geplande bouw. Onder andere door de wijze van groenvoorziening en door de looproutes. Het Cartesiuspark in het midden is autovrij. Er zijn daarvoor parkeergarages. Er komt een supermarkt en andere winkels. De inrichting van de gemeenschappelijke binnentuinen wordt overgelaten aan de bewoners.

Natuurlijk is er ook rekening gehouden met drempeltjes en liften voor mensen die minder mobiel zijn. De bomen die in het gebied stonden zijn verwijderd, maar zullen straks weer worden teruggebracht. Verder komen er bijvoorbeeld nestkasten om vogels hier te laten wonen. Er zijn ruimtes waarvan de functie niet vaststaat, zodat de bewoners daar later een functie aan kunnen geven. Bijvoorbeeld een gezamenlijke koffiehoeke. Alles is zo ontwikkeld dat men elkaar overal kan ontmoeten (geen schuttingen) en dat alles duurzaam is. Tijdelijk zal er intensief begeleiding zijn om het sociaal contact en het bewonersinitiatief op gang te helpen. Cartesius krijgt ook een monitoringsprogramma om de resultaten te meten. Een samenwerking van bedrijfsleven, overheid en wetenschap.

Vanuit de zaal wordt opgemerkt dat de woningen vanaf zes ton kosten. De goedkopere woningen komen nog te koop. Die zijn wel kleiner om de kwaliteit hoog te houden. Er komen ook huurwoningen.

Volgens Taco Nijhoff van de Solgu is mobiliteit een belangrijke voorwaarde. Hij noemt een voorbeeld waar mensen door hun beperking opgesloten zitten in hun huizen als gevolg van trapjes, kapotte liften en dergelijke. Toegankelijkheid is volgens hem een containerbegrip, onvoldoende wettelijk geregeld voor ouderen en mensen met beperking. De zaal kent wel wat voorbeelden waar het niet goed was geregeld. Cartesius moet divers zijn, dus ook voor ouderen. In Cartesius komt een kind centrum en een sporthal.

Opgemerkt wordt dat in Nederland vaak bankjes en openbare toiletten ontbreken en deuren niet goed geopend kunnen worden door mensen met een beperking. We gaan nu pauzeren.

Na de pauze bedankt Gerda Carolien Vlaar en reikt haar een cadeautje aan, ze moet helaas weg. Gerda meldt dat van de gemeenteraad alleen de CDA is vertegenwoordigd. Cees Bos heeft zich afgemeld. Het volgende filmpje wordt gestart, nu over seniorisme over voetgangers.

Gerda introduceert **Rob Methorst**, secretaris van Mens en Straat. Hij is in 2021 gepromoveerd met het proefschrift: Verkenning voetgangersdomein. Hij heeft 40 jaar als ambtenaar bij gemeente en Rijkswaterstaat gewerkt. Rob vindt dat er belangrijke misverstanden zijn rond voetgangers in het verkeer. In hoeverre klopt het beeld met de werkelijkheid? Iedereen kan lopen, maar dat wil niet zeggen dat men weet wat in het algemeen nodig is. Vaak werkt men met een norm-voetganger, maar die is er niet/slechts 50% van de mensen voldoen aan die norm. Er zijn onvoldoende cijfers en informatie voor een accuraat beeld. Nederland is op voetgangersgebied geen gidsland. Lopen is ook belangrijk voor de economie, denk maar aan winkelen, het wordt echter niet zo gezien. Wangedrag zou de oorzaak zijn van veel ellende voor voetgangers, maar meestal is het geen echt/bewust wangedrag.

Als Utrecht een voetgangersstad wil worden zal er een actief voetgangersbeleid moeten komen. Men moet kennis en vakmanschap opbouwen, strategie bepalen, menskracht en hulpmiddelen vrijmaken en samenwerking zoeken. Een voetgangersstad worden, kan leiden tot een betere relatie met de burgers en tot vermindering van maatschappelijke kosten. Rob schetst een beeld van de aangrijpingspunten voor de te nemen maatregelen. Een voetgangersstad kan leiden tot meer participatie, betere gezondheid, klimaat, verkeer, veiligheid en plezier in het leven. Hij roept iedereen op om voetgangersproblemen altijd te melden bij de gemeente en geeft ook wat loopadviezen.

Nadat Gerda hem heeft bedankt, krijgt ouderencoach Jordie van Sport Utrecht de gelegenheid om iets over valpreventie te vertellen. Dan introduceert ze **Yvon Hoogendijk**, directeur van de Stichting *U* op leeftijd. Yvon benadrukt dat de vermelding Utrecht-Stad in het logo duidelijk maakt dat het om de gemeente gaat en niet om de provincie. Niet iedereen begrijpt dit.

Zij is donderdag naar de Ziggo Dome geweest, naar een optreden van Nick Cave and The Bad Seeds. Vrij naar Het Parool de volgende morgen: de 67-jarige ex-punker die ondanks zijn jarenlange drugsverslaving speelde voor een zaal vol bejaarden. Zij vindt dat een ernstige vorm van seniorisme. Zijzelf vond daarentegen dat Nick de sterren van de hemel speelde en dat menig aankomend talent

van hem zou kunnen leren. De zaal zat niet vol met bejaarden maar met trouwe fans. Zo'n eerste recensie blijft eeuwig op internet staan, de hare hoort nooit iemand.

Seniorisme is overal. Haar schoonmoeder van 85 vroeg zich af wat ze tussen al die oudjes doet. Wij voelen ons immers niet oud. We moeten ophouden met het generaliseren van ouderen. De mensen van 55 op een hoop gooien met de mensen van 100 jaar. Ze zijn niet allemaal hetzelfde, niet ziek, zwak en misselijk. Ze zijn niet een half jaar op vakantie, en zo verder. Neen, die ouderen zijn net mensen en ook het fundament van de samenleving. Tot op zeer hoge leeftijd zijn we actief. We zijn de vrijwilligers, de verzorgers van de ouderen, de oppassers van onze kleinkinderen. We blijven werken, we zijn weinig ziek, we hebben nog een echte werkethos. Blijf actief, houdt ze de zaal voor, actief met je hoofd, vermijd dat napraten, ieder mens is uniek en dat moeten we in de gaten houden.

Vanuit de zaal wordt opgemerkt dat veel ouderen negatief naar jongeren kijken, ook een generalisatie. Yvon vindt dat wij-zij-denken geen oplossing is. Wij moeten de beeldvorming veranderen, kijk naar jezelf, geloof niet in die verhalen en kijk eerlijk naar anderen. Al dat generaliseren van ouderen zorgt voor een selffulfilling prophecy en dat is slecht voor de gezondheid.

Ouderen zijn helaas slecht georganiseerd. Gelukkig is iedereen hier lid van de vereniging. Vanuit de zaal wordt nog opgemerkt dat Utrecht meer rekening moet houden met voorzieningen voor de wijken aan deze kant van het kanaal.

Gerda dankt de organisatoren van de themamiddag en overhandigt de sprekers hun cadeautje: iets van De Meernse chocolaterie, een domtorentje en een notitieboekje van de vereniging. Ze dankt iedereen voor hun aanwezigheid en hun bijdrage en nodigt hen uit om een drankje te halen bij de bar.

KV, 30-09-2024