

Samen is
Beter!

Dreamlike Neighbourhood

older people
connect in their
community



Ouderen verbinden in hun wijk

Inleiding

Verandering van perspectief

“ Daar, langs de kant van de weg, op een middag met 35 graden Celsius, zag hij een vrouw van in de zeventig, worstelend onder de last van twee boodschappentassen. Hij probeerde haar toestand te relateren aan zijn eigen werk als epidemioloog. Als die arme vrouw was bezweken aan een hitteberoerte, dan hadden wij dokters als doodsoorzaak een hitteberoerte opgeschreven en niet een gebrek aan bomen en openbaar vervoer, een slechte stadsstructuur en hitte-eilandeffecten. Als ze was omgekomen door een passerende vrachtwagen zou de doodsoorzaak ‘motorvoertuigtrauma’ zijn geweest, en niet gebrek aan trottoirs en openbaar vervoer, slechte stadsplanning en falend politiek leiderschap. ”

— Richard Jackson in Jeff Speck's boek *Walkable City*¹

Wij hebben buurten nodig waar bewoners zichtbaar zijn en geëerd worden en niet gemarginaliseerd. Buurten die ons uitnodigen om met elkaar in contact te komen en een zinvolle bijdrage te leveren. Buurten die ons ondersteunen en in staat stellen – fysiek en sociaal – om gezond en op onze plek, te leven en ouder te worden.

Ons project is gewijd aan de wensen en dromen van ouderen, om te begrijpen hoe zij hun leven zien, hun relaties en netwerken en de plaatsen waar zij wonen. We ondersteunen hen om samen te komen in buurtgroepen, om elkaar te versterken en te ondersteunen, om hun dromen te ontdekken, hun talenten in te brengen en om hun buurten actief vorm te geven en te co-creëren.

¹ <https://theurbantechnologist.com/2014/07/01/12-simple-technologies-for-cities-that-are-smart-open-and-fair/> (April 2021)

Droomwijken definiëren

Context

“Voor mij is het een prachtige paradox dat een ‘droomwijk’ levendig en actief zal zijn – in vuur en vlam, vol van creativiteit en liefde. Hoewel soms vluchtig en enigszins magisch, zal de buurt echt goed geaard zijn, versmolten en levend met de werelden van materie, natuur en bewustzijn.”

— Rodd Bond, AGE Platform Europe

Waarom denken wij dat oudere mannen en vrouwen zouden moeten samenkomen, elkaar versterken en steunen en samen actief zouden moeten bijdragen aan verbetering van hun buurt?

a) We leven langer.

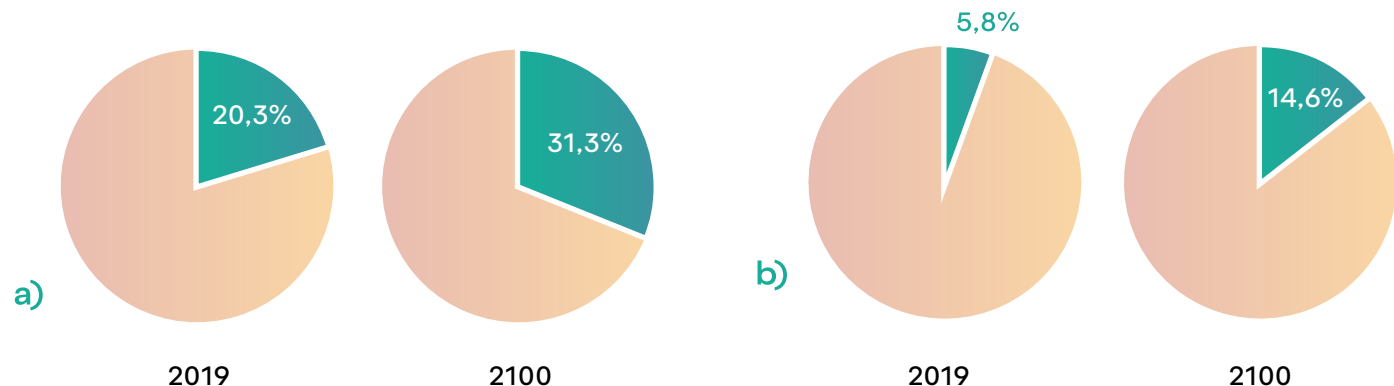
Op 1 januari 2019 was een op de vijf personen in de Europese Unie 65 jaar of ouder. Tegen 2100 zal bijna een derde van de Europeanen 65 jaar of ouder zijn.

b) De oudere bevolking vergrijst ook.

De oudere bevolking vergrijst ook.

De groep van de ‘hoogbejaarden’ (80 jaar en ouder) groeit sneller dan elk ander leeftijdssegment. Tussen 2019 en 2100 zal het aandeel van de 80-plussers toenemen van 5,8 tot 14,6 %.

- 2 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase
- 3 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase



Velen van ons willen “ouder worden in hun eigen huis”.

Met “langer thuis ouder worden”, het concept van wonen in ons eigen huis in onze eigen buurt – zo zelfstandig mogelijk – in plaats van in de residentiële zorg, worden kosten vermeden en zijn mensen gelukkiger. Niet alleen beleidsmakers zijn voorstander van “langer zelfstandig thuis”, maar ook veel ouderen zelf, omdat het gekoppeld is aan

☁ **gevoel van gehechtheid, continuïteit en sociale verbinding**

☁ **een gevoel van veiligheid en vertrouwddheid** – met thuis als toevluchtsoord en de gemeenschap als hulpbron.⁵

4 Zo leven thuiswonende ouderen langer, gelukkiger en tegen minder kosten: te publiceren wetenschappelijk rapport van de Vrije Universiteit Amsterdam: <https://www.zorgvisie.nl/blog/zo-leven-thuiswonende-ouderen-langer-gelukkiger-en-tegen-minder-kosten/> (Alleen Nederlands)

5 Janine L. Wiles et al.: The Meaning of “Aging in Place” to Older People, in: *The Gerontologist*, Vol. 52, Issue 3, Juni 2012, 357–366.

6 World Health Organization: Global Age Friendly Cities: A Guide, Geneva 2007, 9.

Wat hebben we nodig om gezond ouder te worden?

Gezond ouder worden vereist buurten, wijken die klaar zijn voor de behoeften van een vergrijzende bevolking. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een model van leeftijdsvriendelijke steden voorgesteld dat uit acht gebieden bestaat:⁶



Gehechtheid en sociale verbondenheid zijn een relevante hulpbron.

Gehechtheid en sociale verbanden in de buurt die worden gekoesterd en gevoed, zijn een waardevolle hulpbron op oudere leeftijd. Zij helpen om kwaliteit van leven⁷ van ouderen te verbeteren en gezond te blijven⁸, eenzaamheid te bestrijden en langer te leven.⁹

“Ouderen hebben behoefte aan zinvolle ontmoetingen, interactie met anderen en wederkerigheid. Het zijn waardevolle mensen die een waardevolle bijdrage kunnen leveren. Ze kunnen ook iets doen.”

— Mounaim Abdelkhalki, manager
woningcorporatie HaagWonen, NL

Samen sterker.

In het *Dreamlike Neighbourhood* project ondersteunen we ouderen om samen te komen en om elkaar te versterken en te ondersteunen. We helpen hen om hun aspiraties en dromen te vinden en uit te spreken en om hun omgeving actief vorm te geven en te co-creëren.

Wij vroegen ouderen, belanghebbenden en deskundigen naar ‘droomwijken’. Dit is een verzameling van hun antwoorden:



7 Gert Lang et al.: Determinanten der Lebensqualität älterer Frauen: zum Stellenwert der wahrgenommenen Sicherheit und Eingebundenheit, in: SWS-Rundschau, 53, 2013. (Alleen Duits)

8 Vgl. zum Beispiel: Oliver Hämmig: Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich, in: Gesundheitsberichterstattung (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich), 2016. (Alleen Duits)

9 Julianne Holt-Lunstad et al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1–20. (Alleen Duits)

“Persoonlijk geloof ik dat een gemeenschapsleven een basispijler van de democratie is. Ik zie de toekomst in kleine gemeenschapscentra. In de intergenerationele.”

— Anna H., voormalig verpleegster, actief lid van het gemeenschapscentrum Nasedím sousedím, CZ

Wijkgroepen

In het project *Dreamlike Neighbourhood* faciliteren en ondersteunen we wijkgroepen voor en met ouderen. In deze groepen ontmoeten ouderen elkaar regelmatig en ondersteunen elkaar bij het (her)ontdekken en inbrengen van hun talenten en dromen. Ze stellen elkaar in staat en geven elkaar de kracht om de uitdagingen van het dagelijks leven aan te gaan, actief bij te dragen aan hun gemeenschap en veranderingen.

Wij steunen ouderen om nieuwe groepen op te richten of helpen bestaande groepen om aan hun droomwijk te werken en nieuwe doelgroepen te benaderen. Wij zullen aanzetten tot uitwisseling en gezamenlijke activiteiten, maar de groepen zullen zelf hun doel bepalen, activiteiten ontwikkelen en manieren om elkaar te ondersteunen.

Handige hulpmiddelen

Ons werk voor en met de groepen is gebaseerd op het *Dreamlike Neighbourhood* Concept en Curriculum. Dit raamwerk moedigt groepsdeelnemers aan bij het ontwikkelen en uitdrukken van hun visie en gezichtspunten over ondersteunende buurten. Het biedt creatieve methoden en formats die interacties, reflectie en ondersteuning bevorderen.

In ons *Dreamlike Neighbourhood* Handboek en de Online Resource Kit geven wij inzicht in ons project, vertellen wij over de ervaringen die wij hebben opgedaan en geven wij inspirerende voorbeelden, praktische hulpmiddelen en andere nuttige bronnen om *Dreamlike Neighbourhood* groepen op te bouwen en te leiden.

“Een droomwijk haalt mensen uit hun isolement, maakt ze zichtbaar. Het creëert gemeenschap door rekening te houden met alle tijden: verleden, heden en toekomstige tijden.”

— Meta Kutin, Architect, SLO

Zichtbaarheid en bewustwording

Met ons project willen we mensen bewust maken van het belang van het ondersteunen van gemeenschappen en gezond ouder worden. Onze instrumenten en activiteiten

- ☁ **informer**en over het thema,
- ☁ **geven zichtbaarheid** aan boeiende initiatieven en mogelijkheden en
- ☁ **inspireren** en **ondersteunen** ouderen, gemeenschappen en relevante belanghebbenden.

Doelgroepen

Met onze activiteiten en producten willen wij ouderen bereiken **die geïnteresseerd zijn in het leggen van zinvolle verbindingen en het opbouwen van ondersteunende netwerken** met andere mensen in hun buurt. Wij denken dat ons project kan helpen om nieuwe en individuele manieren te vinden om meningen en ideeën te uiten en deel te nemen aan het creëren van ondersteunende buurten. Verder richten we ons tot **burgerinitiatieven, seniorenorganisaties en belanghebbenden op verschillende niveaus** die geïnteresseerd zijn in innovatieve benaderingen met betrekking tot onze gemeenschappen.

Vind nieuws en
interessante
bronnen op:

www.dreamlike-neighbourhood.eu



Inspiraties

Leren van anderen

Wij zijn ervan overtuigd dat van elkaar leren niet alleen een belangrijke kwaliteit is van ondersteunende buurtgroepen. Het is ook iets wat we in ons project als geheel willen bevorderen. Om interessante ideeën door te geven en te inspireren, hebben we zeer verschillende projecten en initiatieven op het gebied van buurtondersteuning verzameld - van strategieën op hoog niveau tot kleine lokale initiatieven:

“Het idee van een ondersteunende wijk is in de loop der jaren wel eens verloren gegaan. Wij laten zien welke middelen en mogelijkheden de wijk heeft.”

— Senada Bilalic, Caritas van het aartsbisdom
Wenen, districtwerk, coördinator van het project
Gezonde wijk: Verhalen en talenten van diversiteit,
AT

🌐 Italië

Het idee van de ‘Social Street’ werd gelanceerd door een bewoner van Via Fondazza, Bologna. Hij en zijn familie maakten een Face-book-groep aan voor de mensen die in deze straat wonen en verspreidden gedrukte folders waarin ze werden uitgenodigd om lid te worden van de groep. Twee weken later kwamen 200 mensen bijeen op een evenement. Het doel van Social Street is om mensen aan te moedigen elkaar te leren kennen, banden te smeden en collectieve projecten uit te voeren. Er zijn thans honderden Social Streets in verschillende landen.

— www.socialstreet.it



🌐 Oostenrijk

Het project bevordert sociale steun en solidariteit onder de bewoners van het 8e district van Wenen. Er wordt speciale nadruk gelegd op de ondersteuning van oudere mensen en van bewoners met dementie en hun verzorgers om sociaal isolement en eenzaamheid tegen te gaan en een levendige zorggemeenschap te creëren. Kleine projecten, activiteiten en bijeenkomsten brengen mensen die in het gebied wonen en werken samen en nodigen hen uit om nieuwe ideeën aan te dragen.

— www.achtsamer.at
(alleen in het Duits)

Mindful^{8e}:
Oprichting van
een zorgzame
gemeenschap
in het 8e district
van Wenen

Gezonde buurt:
Verhalen en
talenten van
diversiteit

🌐 Oostenrijk

Dit project ondersteunt de ontwikkeling van sterke en levendige banden in twee verschillende buurten door de talenten en verhalen van hun bewoners zichtbaar te maken. Gemeenschapsactiviteiten (bv. vertelcafés, wandelingen, creatieve groepen) moedigen ouderen aan om deel te nemen en verborgen hulpbronnen, vaardigheden en kennis in hun buurt te ontdekken. Covid-19 heeft het project beïnvloed, maar niet gestopt. Er is een reeks creatieve formats ontwikkeld om de fysieke afstand te overbruggen.

— www.gesunde-nachbarschaft.at



Gemeenschaps-
centrum
Kontakt

🌐 Tsjechië

Het centrum is gevestigd in Liberec. Hier worden verschillende activiteiten georganiseerd voor senioren. De ruimten van het gemeenschapscentrum worden gratis verhuurd aan verschillende seniorenclubs, zodat zij een plaats hebben om elkaar te ontmoeten. Er worden verschillende workshops georganiseerd. De seniorenraad telt 15 leden en fungeert als een permanent adviesorgaan voor de directeur van het gemeenschapscentrum. Senioren brengen hun kijk op het leven in de stad in.

— www.ksk-liberec.cz

Břevnovská
spojka

🌐 Tsjechië

Het project beoogt de buurtbetrekkingen in Břevnov (district Praag) te versterken. Er zijn verschillende discussies op gang gebracht, bijv. over buurtgroepen, de kwaliteit van het leven in de buurt, betrokkenheid bij besluitvormingsprocessen. Het project wordt ondersteund door het multi-generatonele buurthuis Nasedimsousedim.cz. Dit centrum is door de burens zelf opgezet om over een eigen ruimte te kunnen beschikken.

— www.brevnovskaspojka.cz



🌐 Nederland

De Coöperatie Moerwijk functioneert als bewonersorganisatie van en voor de wijk Moerwijk in Den Haag. Zij faciliteert daar de organisatie van leuke activiteiten en belangenbehartiging. Elk seizoen zijn er evenementen waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Dit heeft geleid tot nieuwe contacten en een hechtere buurt, waar de burens elkaar weten te vinden. De bewonersorganisatie onderhoudt contacten met diverse organisaties in en rond Moerwijk, stadsdeel Escamp en met de gemeente Den Haag.

Coöperatie
Moerwijk

— www.moerwijkcooperatie.nl/projecten-moerwijk

🌐 Nederland

In verschillende Nederlandse steden ondersteunen sociaal werkers van DOCK het langer thuis wonen van oudere volwassenen (60+). Zij werken samen met lokale organisaties om een sterk netwerk van burgers in de wijken te creëren. Oudere volwassenen worden aan elkaar voorgesteld en met elkaar in contact gebracht, er worden trainingen voor vrijwilligers georganiseerd, ontmoetingsplaatsen worden gefaciliteerd, gezamenlijke activiteiten worden gestimuleerd en er wordt informatie aan burgers verstrekt over lokale activiteiten en keuzes die mensen kunnen maken.

Samen in
de stad

— www.dock.nl/aanbod/samen

🌐 Slovenië

De initiatiefneemster van 'Na ploščad', Damjana Zaviršek, had het gevoel dat zij kon bijdragen aan de verbetering van het leven in Ruski car, een woonwijk aan de rand van Ljubljana. Ruski car was vroeger prominent aanwezig, maar nu is een ingrijpende herstructurering nodig. Tijdens het herstel van de esplanade in de wijk wordt gezocht naar ideeën voor betere buurten.

Na ploščad

Portretten Buren

Ingrid M. (78 jaar)

“Voor mij is de buurt dichtbij zijn, actieve buurt is liefde voor andere mensen. Het is verbonden met vriendschap en respect voor anderen. Nabuurschap betekent mijn vaardigheden aanbieden wanneer dat nodig is en steun aanvaarden wanneer ik in nood ben. Misschien heeft mijn buurvrouw hulp nodig bij het herstellen van haar sokken - ik weet hoe dat moet - of vraagt ze me om voor haar te gaan winkelen. We praten, drinken samen thee en praten uren over problemen. Maar dan probeer ik alles op te vrolijken met een beetje esprit en liefde. Dat is ook nabuurschap, denk ik.”

Na haar pensionering hielp **Ingrid M.** kinderen met hun huiswerk. Nu is ze actief in een van de Weense seniorenclubs. Ze is onlangs lid geworden van de seniorenraad van de club en organiseert excursies, lezingen en concertbezoek. Zij probeert ook intergenerationele activiteiten in de club te introduceren.



Henny W. (74 jaar)

Henny W. is 74 jaar en is gepensioneerd zakenvrouw. Nu is zij actief als bestuurslid van de Haagse Stedelijke Ouderen Commissie. Dit platform van belangenorganisaties voor ouderen geeft advies aan de gemeente. Henny W. droomt van een levendige wijk met oude en jonge mensen. Ze vindt het prachtig als ouderen direct worden aangesproken, ze wil dat mensen met ouderen praten, niet over hen. Maar de vraag is: hoe? Het is soms ingewikkeld om ouderen erbij te betrekken, hen te motiveren om iets te willen doen. Misschien hebben ze er geen zin in of denken ze dat ze het niet kunnen.



Zij vindt dat mensen zich moeten voorbereiden op de tijd dat zij niet meer werken. Sommigen denken: “We gaan reizen, klussen, koor zingen, enz.”, maar uiteindelijk komen ze na hun pensionering helemaal niet in actie. Zij zijn niet voldoende op hun pensionering voorbereid en worden inactief of isoleren zich van de samenleving.

Henny W. is een paar jaar geleden lid geworden van een ukeleleclub in Scheveningen en ze vindt het geweldig: “Het is vaak bij kleine activiteiten dat je je thuis voelt.”

Jirka G. (84 jaar)

“Ik wil nuttig zijn voor anderen wanneer dat mogelijk is, maar ook voor mezelf. Ik wil ten volle leven en niet stuntelig worden.”



Jirka G. (84) heeft zijn hele leven in de buitenlandse dienst gewerkt. Nu hij met pensioen is, steunt hij de gemeenschap op vele manieren, maar een van zijn favoriete bezigheden is accordeonmuziek. Hij speelt voor kinderen op school, voor andere senioren in de buurt, in sociale zorginstellingen en dagverblijven. Hij weet hoe hij het publiek, ongeacht de leeftijd, erbij moet betrekken en verspreidt positieve energie. Vorig jaar werd hij geëerd als ‘Vrijwilliger van het jaar’ in het district Praag 3.

Alojz T. (78 jaar)

Alojz T. is een gepensioneerd landbouwingenieur en is vooral geïnteresseerd in gezonde voedselproductie en -consumptie. Alojz, die al meer dan tien jaar Engels en computerwetenschappen studeert aan de Sloveense universiteit van de derde leeftijd, staat bekend om zijn vermogen om aandachtig te luisteren en creatief te denken.

“Ik hou er niet van om in het zonlicht te staan, maar laat me zeggen: Als mij werd gevraagd over een buurt te dromen, zou ik de onze kiezen, ook al ligt die aan de rand van de stad. Ik ben eraan gewend en ik sta op goede voet met mijn burens. Ons huis is ook klein, gerenoveerd, functioneel, esthetisch, dus we houden ervan. Meer abstract gesproken

denk ik dat mijn droomwijk in het centrum van de stad zou liggen, met openbare gebouwen rondom, gezondheidszorg, cultuur, onderwijs, horeca, vervoer en andere diensten in de buurt. Ik denk dat de wijk zo geanimeerd moet zijn dat ik het gevoel heb



dat ik deel uitmaak van het gemeenschapsleven, ook als ik thuis ben. Oudere mensen moeten dichterbij het centrum van de stad gaan wonen. Ook een openbaar park zou mooi zijn, met natuur, bossen en een vijver midden in de stad. In een openbaar park kan men tegenwoordig doen wat men wil: praten, zingen, luisteren, observeren, uitrusten – niet alleen op bankjes – nu het bordje Het gras niet betreden, er niet meer is. Er zijn zulke parken in Ljubljana en we houden ervan.”

Anna H. (65 jaar)

“Ik denk dat een gemeenschap de meest natuurlijke groep is na familie. Het brengt onderlinge steun, zekerheid, nut, oriëntatie in een verwarrende wereld en dat gevoel dat je ergens bij hoort.”



Anna H. (65) is lid van verschillende gemeenschappen. Zij heeft deelgenomen aan de oprichting van een buurthuis in haar wijk en steunt de activiteiten daarvan. Zij is ook lid van een groep in de plaatselijke parochie die de opname van Syrische vluchtelingengezinnen steunt. Ze heeft een gemeenschapstuin opgericht die een plek voor de buurt is geworden.



Impressum

Deze factsheet is een intellectuele output ontwikkeld in het Erasmus+ project *Dreamlike Neighbourhood*. Ouderen verbinden in hun gemeenschap. K2 – Kernactiviteit: Samenwerking voor innovatie en de uitwisseling van goede praktijken. Strategisch partnerschap voor volwassenenonderwijs. Project website: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Gepubliceerd door: queraum. cultural and social research
Engels redacteur: Siobhán Denham
Ontwerp: Verena Blöchl
Foto's: ACHTSAMER 8. (Pagina 10), Barmhartige zorg vanuit het aartsbisdom van Wenen (Pagina 10), Projectpartners

Dankwoord

Onze speciale dank gaat uit naar alle mensen en organisaties die aan onze interviews hebben deelgenomen en hun ervaring, ideeën en gedachten hebben ingebracht. Alle discussies en uitwisselingen zijn voor ons zeer nuttig bij de verdere ontwikkeling van onze aanpak en de ontwikkeling van concrete activiteiten.

Het partnerschap van de Droomwijk

Dreamlike Neighbourhood is een Erasmus+ project. Het loopt van december 2020 tot november 2022. Het project wordt uitgevoerd door partners in vijf Europese landen:

Oostenrijk (coördinatie)

queraum. cultural and social research
www.queraum.org
Anita Rappauer, Susanne Dobner
rappauer@queraum.org, dobner@queraum.org

België

AGE Platform Europe
www.age-platform.eu
Ilenia Gheno
ilenia.gheno@age-platform.eu

Tsjechië

Letokruh, z.ú.
www.letokruh.eu
Vlad'ka Dvořáková
vladka@letokruh.eu

Slovenië

Slovenian Third Age University
www.utzo.si
Dušana Findeisen, Urška Majaron
dusanafindeisen1@gmail.com, info@univerzatri.si

Nederland

AFedemy, Academy on age-friendly environments in Europe
www.afedemy.eu
Willeke van Staalduinen, Loes Hulsebosch
willeke@afedemy.eu, hulsebosch@hm-advies.nl



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie

