



VERSLAG CONGRES  
**OUDEREN ZIJN DE TOEKOMST**  
14 OKTOBER 2024

---

**GESCHREVEN DOOR**

TEA KEIJL  
TEKSTBUREAU ZONDER H

**GEORGANISEERD DOOR**

TASKFORCE WONEN, WELZIJN,  
ZORG OUDEREN 2040





# ‘ALS JE EEN BEETJE GELUKKIG BENT, HEB JE MINDER LAST VAN JE ZERE VOET’

---

De organisatie van het congres Ouderen zijn de toekomst was in handen van het kennisplatform Utrecht Sociaal (kUS). Het kUS is een samenwerkingsverband van gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen, onderwijs- en onderzoeksinstellingen en cliënten/burgerorganisaties. Het doel is om kennis in het sociaal domein te vergroten en verspreiden. De Amersfoortse wethouder Micheline Paffen-Zeenni, tevens voorzitter van de provinciebrede Taskforce Wonen-Welzijn-Zorg Ouderen 2040, opende de dag: ‘Ouderen zijn de schakel tussen het heden en de toekomst. Zij zorgen dat iedereen nog van alles kan. Maar dat kan alleen als alle organisaties en de ouderen zelf de krachten bundelen.’

---

**Ouderen zijn de toekomst. Tijdens dit congres op 14 oktober blijkt dat organisaties in wonen, welzijn en zorg volop aan het warmlopen zijn. Dat doen ze met elkaar én met de inwoners. De preventieve waarde van welzijn wordt daarbij steeds duidelijker: ‘Als je een beetje gelukkig bent, heb je minder last van je zere voet.’**

Deze uitspraak deed Lotte Ruyten van de vrijwilligersorganisatie Stichting Thuishuis uit Woerden. Het was tijdens één van de negen workshops, waar de deelnemers er twee uit konden kiezen. Om de deelnemers goed ingevoerd de workshops in te laten gaan, geeft Jean Pierre Wilken, lector Participatie Zorg en Ondersteuning, een heldere set aan feiten en cijfers mee. Hij haalt daarbij ook twee publicaties aan om een positieve toon te zetten: De derde levensfase: het geschenk van de eeuw, en Ouderen als oplossing. ‘In 2023 hadden 357.000 mensen tussen de 65 en 75 jaar een betaalde baan. En 43 procent doet vrijwilligerswerk. Het overgrote deel, 84 procent, ontvangt geen zorg of ondersteuning.’

### **Professional wordt aanvullend**

Wilken negeert echter geenszins dat er ook grote vraagstukken zijn. Hij ziet grote opgaven bij deze drie pijlers: bestaanszekerheid, gezond leven en welzijn. 'Op termijn zou één op de vier werkenden in de zorg moeten werken. Om daar een mouw aan te passen is er een verschuiving nodig, waardoor professionele hulp, zorg en ondersteuning aanvullend wordt op de burenhulp en mantelzorg.' Tijdens het panelgesprek dat volgt op de inleiding van Wilken, haakt de 84-jarige Betsy Keizer van de ouderendelegatie van het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen) hierop in: 'Wij vragen niet om hulp. Maar als ik straks 94 ben en er is geen hulp van de overheid, dan zal ik wel om hulp móeten vragen.'

### **Dertig keer aanbellen**

Liesbeth Hoogendijk, voormalig bestuurder van MantelzorgNL, vult hierop aan dat de professionele aanvulling altijd nodig zal blijven: 'Dat pannetje soep is leuk als iemand ziek is, maar niet als iemand dementerend is en dertig keer per dag aanbelt.' Hoogendijk werkt tegenwoordig als bestuurder van een verpleeghuis en ze ziet daar dagelijks hoe lastig de samenwerking tussen formeel en informeel is. 'We vinden het allemaal belangrijk en iedereen wil het. Het is heel leuk dat de familie wil helpen, bijvoorbeeld met koken. Maar als instelling hebben we te maken met strenge hygiëneregels: personeel mag geen gelakte nagels en ringen. Ga je dat dan ook van de familie vragen? Op dat niveau moet je het goede gesprek voeren.'

### **Rummikub**

Eenzaamheid en zingeving. Dat was het onderwerp van de workshop waarin Monique Kingma van de Hogeschool Utrecht vertelde over het onderzoek dat zij deed in opdracht van de Raad van Kerken in Woerden. Wat kunnen de kerken doen tegen eenzaamheid onder de inwoners van de stad? Om daar achter te komen ging Kingma in gesprek met ouderen die zichzelf als zodanig herkenden. 'Iemand vertelde dat ze heel graag naar een Rummikubmiddag zou willen gaan. Maar de drempel om dat in haar eentje te doen was te hoog. Daar kan de kerk dus inspringen met een begeleider die meegaat. Of als iemand naar het ziekenhuis moet en daarvan thuis komt. Het is schrijnend als er dan niemand is om je verhaal aan kwijt te kunnen. Daar kan de kerk ook op inspelen.' Kingma geeft verder onder andere nog de tip om een netwerk van vrijwilligers om iemand heen te bouwen, in plaats van een enkele vrijwilliger. De methodiek steunende netwerken is in Woerden al 45 jaar beproefd.

### **Zeshonderd huisbezoeken**

Kingma noemt ook nog dat vasthoudendheid heel belangrijk is, juist bij mensen die in eerste instantie de boot afhouden. Daar is Ruyten, van Thuishuis, het roerend mee eens. De vrijwilligers van Thuishuis zoeken zelf op alle mogelijke manieren naar contact met mensen die wel wat extra verbondenheid kunnen gebruiken. Ze hebben inmiddels een lijst met duizend mensen en legden zo'n zeshonderd huisbezoeken af. Thuishuis krijgt ook mensen doorverwezen, onder andere via de huisarts. En in dat verband wijst Ruyten met het voorbeeld van de zere voet op de preventieve waarde van welzijn: gemeenschapszin draagt bij aan meer gezondheid.



### Niet de deur uit

Stichting Thuishuis bestaat behalve een waaier aan dit soort outreachende activiteiten uit een fysiek Thuishuis. Ruyten: 'Dat was er het eerst. Er wonen zes senioren tussen de 58 en 78 jaar. Iedereen heeft zijn eigen woonruimte, maar er zijn ook gedeelde ruimten en een gemeenschappelijke tuin. Het voordeel is dat je niet de deur uit hoeft om in contact met anderen te komen.' De vrijwilligers van Thuishuis verrichten er hand- en spandiensten en ze zijn er ook om het gemeenschapsgevoel te versterken.

### Vernieuwende woonmogelijkheden

Na Woerden volgden er nog vier andere Thuishuizen elders in het land, vertelt Dieke van Ewijk tijdens de volgende ronde, in de workshop met de titel Samen apart wonen. Vanuit de Hogeschool Utrecht inventariseert zij in het hele land dit soort vernieuwende woonmogelijkheden. In de regio Utrecht zijn er nog drie bijzonder noemenswaardig: Liv inn, Hof van Leeuwesteijn en De Lindewaard. Deze nieuwbouwinitiatieven hebben gemeen dat er vanaf de tekentafel rekening is gehouden met de toekomstige bewoners, vertelt Van Ewijk. 'Bijvoorbeeld door de grote toegangspoort goed herkenbaar knaloranje te maken. Of met referenties naar vroegere levensfasen, in een stijlvolle mix van modern en nostalgische elementen.'





## Bouwen aan de gemeenschap

Naast de hardware is het actief bouwen aan de gemeenschap ook een kenmerk dat deze voorbeelden delen. Dat gebeurt op verschillende manieren, vertelt Van Ewijk. Bij Thuishuis zijner vrijwilligers met dat doel en als iemand vertrekt, beslissen de achterblijvende bewoners wie de volgende bewoner wordt. Bij Hof van Leeuwesteijn moeten gegadigden vooraf via een vragenlijst en een intakegesprek aangeven wat zij kunnen doen voor de andere bewoners. Bij Liv Inn dragen de state of the art klusruimte, de pooltafel en het bruine café enorm bij aan een krachtig gemeenschapsgevoel. Bij de Lingewaard zijn de rolstoelvriendelijke wandeltuin en de samenwerking met de partner van de duofietsen troeven.

## Community builder

Dit alles maakt dat potentiële inwoners in de rij staan. Dat is (nog) niet het geval bij het appartementencomplex uit de jaren tachtig dat corporatie Woonin in Nieuwegein aan het opplussen is. 'Het complex is destijds zorggeschikt gebouwd, dus er zijn brede deuren, aangepaste badkamers en nauwelijks drempels', vertelt gebiedsregisseur Myrte van der Gugten van Woonin.

'Maar de eerste generaties ouderen wonen er nu niet meer en de woningen die vrij kwamen, werden gehuurd door jongeren die er niet per se voor het gemeenschapsgevoel op af kwamen.' Om de gemeenschap te versterken en het weer een complex te laten zijn waar jong en oud prettig samen wonen, heeft de corporatie zelf een community builder aangetrokken.

## Discussie

Aan het einde van de workshop leidt de inzet van de community builder tot een interessante discussie. Een van de deelnemers werpt de vraag op wat er gebeurd is met het noaberschap van vroeger. Toen was er toch helemaal geen professional nodig voor verbinding? Van Ewijk wijst daarop naar de individualisering en ook naar de extramuralisering in de zorg en de komst van statushouders. 'In de appartementencomplexen komen die groepen tegenwoordig allemaal bij elkaar. Als het vroeger niet lukte om in het gareel te lopen, dan ging je naar een instelling.' Vroeger was niet alles beter, wil ze maar zeggen. En ouderen zijn de toekomst.