

Happy Ouwer 3.0
Samen gelukkig ouder worden in Amsterdam Oost
Op donderdag 15 november 2018 in de Jungle

Dagvoorzitter: Mees de Lind van Wijngaarden

Mees heet iedereen hartelijk welkom, speciaal Maarten Poorter, voorzitter van de Bestuurscommissie Stadsdeel-Oost.

Deze themabijeenkomst is een vervolg van de bijeenkomsten op 22 september 2017 en 15 mei 2018. Zij is georganiseerd door de Ouderen Adviesraad Oost, een dertiental Migrantenorganisaties en het Stadsdeel.

Vanmiddag willen we elkaar beter leren kennen; elkaar begroeten en meer voor elkaar over hebben. Kinderen en (hun) ouders gaan in gesprek met elkaar over hun wensen en praten over hoe het Stadsdeel dat kan faciliteren.

De centrale vraag is: wat zou je van vanmiddag willen meenemen? Wat voor nieuwe ideeën komen naar voren? Wat kun je zelf organiseren al of niet met ondersteuning? Blijf niet alleen bij het oude. Praat erover met de anderen om je heen.

Programma:

- Opening door Maarten Poorter
- Intermezzo: theater Atelier K&K "De Blijvers"
- Documentaire over de basisvoorzieningen van organisaties in Oost
- Dialoog met de zaal aan de hand van vragen

Pauze

Keuze uit de volgende workshops:

- Wonen in een woongroep
- Levensverhalen vertellen
- Ambachten, handwerken
- Associëren met foto's en voorwerpen
- Workshop naar aanleiding van reacties op de documentaire

Swingend afsluiten met een muzikale workshop "Bewegen op muziek"

Maarten Poorter

Fantastisch dat zoveel mensen hier bij elkaar zijn gekomen.

Velen van u heb ik al eens ontmoet. Er is in Oost een sterk netwerk van vrijwilligers.

Het thema van vanmiddag is belangrijk: lang en gezond leven in je eigen buurt. Er is veel levenservaring op de plek waar je vaak al lang woont.

Daar moet je kunnen blijven. Daar is soms of vaak voor nodig dat er

aanpassingen in de woning komen, maar ook dat er mensen in je omgeving zijn die je kunnen steunen. Voor dat laatste moet je vroeg beginnen die sociale omgeving op te bouwen. Dat moeten we met elkaar gaan doen!

Als stad en stadsdeel moeten we dat faciliteren: zorgen dat er plaatsen zijn die aantrekkelijk zijn voor alle bewoners: voor jongeren, ouderen, migranten, mantelzorgers, LHBTI-ers. Waar ruimte is voor gezellige dingen en waar je contacten hebt of krijgt met anderen. Waar ook aandacht is voor andere problemen, zoals armoede, psychiatrische achtergrond, zelfstandig wonen, dementie. Hij is blij met deze aanpak van eenzaamheid. Die is per buurt verschillend en daarom is een buurtgerichte aanpak nodig.

Hij belooft als stadsdeel zoveel mogelijk hieraan mee te werken samen met de OAR en andere Platforms, minstens in een Bestuurlijk Overleg 2 keer per jaar. Maar daar buiten is het stadsdeel ook aanspreekbaar.

Vragen: Hoe kan het stadsdeel iets doen aan de initiatieven van Happy Ouwer?

Maarten P.: In het Bestuurlijk Overleg 2 keer per jaar kunnen hier afspraken over gemaakt worden

V.: De gemeente ontwerpt een ouderenbeleid 2019-2022. Wat kan het SD doen wat betreft de uitvoering hiervan?

MP.: Het SD richt zich vooral op maatregelen per buurt.

V.: Hoe denkt het SD over de stadsdorpen? Er zijn er nu 9 in Amsterdam.

MP.: Het zijn kringen of verenigingen van ouderen, soms ook jongeren, die samen dingen doen: klussen, cultuur e.d. Ze doen alles zelf in principe zonder bemoeienis van de politiek.

Als SD kijken we hoe we dit kunnen stimuleren. Amsteldorp heeft activiteiten in die richting, zoals groene vingers, boodschappenbus, koffieuurtje. En ook Akropolis gaat die kant op.

V.: Wie krijgt het mantelzorg-cadeau?

MP.: Het is een waardering voor mantelzorgers en vrijwilligers, die aangevraagd kan worden; informeer bij buurthuis of welzijns organisatie.

V.: De openbare ruimte is belangrijk: je moet overal kunnen komen. Daar is in Oost te weinig aandacht voor. Er zijn veel obstakels b.v. door reclame op de stoep of bouwactiviteiten.

MP.: Als SD zijn we ons bewust van het belang ervan en probeert er iets aan te doen. Meld in ieder geval als er obstakels zijn.

Mees dankt Maarten voor zijn inbreng.

Intermezzo: theater Atelier K&K

Enkele dames uit Oost ontmoeten elkaar in het Flevopark. Al gauw gaat het gesprek over de traplift van een van de buurtbewoners en over andere problemen. De traplift was aanvankelijk toegezegd; de bewoners blij! Wat een gemak zou dat geven; eindelijk kon je deur weer uit! Maar.. er moesten nieuwe offertes komen. Toen vond de Wmo-persoon de traplift te duur. De kwestie krijgt een lange staart. Het bezwaarschrift werd 3 dagen te laat ingediend, waardoor alles opnieuw moest beginnen. De aanvrager blijft “gevangen” in zijn huis..!
En wat zijn de kosten die deze bureaucratie met zich meebrengt?
De dames laten het er niet bij zitten: de traplift moet er komen en gauw ook!!
Applaus van de zaal!

Documentaire over activiteiten in Oost

De producent, Kibret Mekonnen, kon niet aanwezig zijn, daarom geeft Frits de Wolff als productieassistent een toelichting. Het was fantastisch hoeveel mensen in Oost hebben meegewerkt met interviews en met het tonen van activiteiten. We willen laten zien dat er aandacht is voor ouderen, zodat meer mensen daaraan gaan meedoen.

Er zijn opnamen gemaakt o.a. in Flevopoort, de Kraaipan, de Meervaart, Buurtcentrum Oosterpark. Allerlei activiteiten werden getoond: samen eten, gymnastiek, zwemmen voor vrouwen, handenarbeid, spelletjes, praatgroepen e.v.a.

Kibret en Frits willen de documentaire graag laten zien aan de mensen die geïnterviewd zijn.

Reacties: Samen iets ondernemen is geweldig. Ik wist niet dat er zoveel te doen was in de buurt. Het zou meer bekend moeten worden.

Geef alle ouderen knipkaarten om naar buiten te gaan liefst samen met anderen.

Frits en Kibret hebben de documentaire al op verschillende plaatsen voor vertoond en zij willen hem graag op verzoek ook op andere plaatsen vertonen.

PAUZE

Workshops

1. Wonen in een woongroep

Er waren twee groepen die erover praatten

a. Samen in een woongroep

- Een plek hebben om samen leuke dingen te doen: thee drinken, mt elkaar praten, naar de winkel gaan, religieuze dingen, zorgen voor elkaar, sociale steun, belangrijk voor cultuur.
- Ervaring van Akropolis: het heeft tien jaar overleg met woningbouw vereniging, Gemeente, kandidaat bewoners, e.a. vereist voor het zover was. Het is een goede woonvorm om op elkaar te letten, samen dingen te doen, het helpt tegen eenzaamheid.
- Je leeft niet alleen voor jezelf. Vanuit je cultuur zorg je voor elkaar b.v. bij ziekte. Je begrijpt elkaar en hoeft weinig uit te leggen.
- Oud worden alleen in je eigen huis werkt niet. Gevaar voor vereenzaming.
- Veel alleenstaande Hindoestaanse vrouwen wonen nu in een (te) groot huis, maar blijven daar wonen vanwege de lage huur. Verhuizing kost veel geld en vaak krijgen ze een hogere huur en vervallen regelingen. Gevaar om in armoede te vervallen en te vereenzamen.
- In een groep wonen zorgt voor meer veiligheid: er letten meer mensen op, je kunt gezamenlijk maatregelen nemen.
- Een “combi-groep”, een woongroep met verschillende culturen, zou wenselijk zijn; er kan dan een kruisbestuiving plaats vinden wat betreft taal, activiteiten, culturele tradities etc.

b. De tweede groep:

- Je kunt bestaande woonblokken bestemmen voor een vorm van groepswoon. In de benedenwoning ouderen en de bovenwoning gezin met kinderen (of andersom). Of naast elkaar in hetzelfde blok.
- Op een centrale plek een zorgwoning: een woning waar ouderen en gehandicapten die zorg behoeven kunnen wonen.
- Er moet een plek in de buurt zijn voor ontmoetingen en gezamenlijk activiteiten en sociale ondersteuning. Iedereen woont dan in haar/zijn eigen woning, maar heeft voldoende contacten dichtbij.
- De politiek moet meer aandacht hebben voor andere dan de traditionele woonvormen. En rekening houden met de wensen van migranten en hun culturen (moslims, hindoestanen etc.)

2. Levenslessen

- Je bent nooit te oud om goed Nederlands te leren: ga naar het Buurthuis en gooi je in het diepe!
- Vergeet je ziekte door actief te blijven of actief te worden
- Ga mensen opzoeken

- Als je negatieve gedachten hebt, zet er gelijk iets positiefs tegenover: als je terugkijkt op je leven zijn er veel positieve dingen; houd die vast!
- Muziek verbindt.

3. Ambachten en handwerken

- Kan je vormen
- Kan je volwassen door worden
- Kun je leren
- Je kunt er wat mee verdienen
- Kan je sterk maken
- Je kunt het met anderen doen b.v. in het Buurthuis
- Kun je doorgeven. Aan anderen leren
- Dit alles geeft je meer zelfstandigheid

4. Associaties (met het Buurthuis)

- Computerlessen
- Uitstapjes verder dan het buurthuis
- Kennisland: verschillende culturen komen bij elkaar
- Theater maken
- Bij bepaalde activiteiten worden vrouwen niet geaccepteerd; dat klopt niet!
- Contacten leggen
- Niet isoleren, d.w.z. niet elke groep in een aparte ruimte
- De voornaamste stap: samen met anderen dingen ondernemen, plezier maken en goede gesprekken hebben

5. Reacties op de documentaire

- De activiteiten die in beeld kwamen laten zien dat het afleiding geeft mensen te ontmoeten en samen iets te doen.
- Als de muren op je afkomen krijgen slechte herinneringen de overhand en raak je in de put.
- Met anderen iets doen: naaien, taal oefenen, sporten, een spelletje doen, kan je blij maken en rust geven.
- De vrijwilligers in de Buurthuizen hebben plezier in hun werk, ze hebben (bijna) altijd zin om te komen. Geweldig!

Afsluiting

Mees: Iedereen is erg actief geweest deze middag en er is veel naar voren gebracht waar we op door moeten gaan. De resultaten gaan we met het Stadsdeel bespreken.

Tunny: Het ging allemaal goed (ondanks het lawaai vanwege de ruimte).

We gaan nadenken over de problemen en mogelijkheden van woongroepen.

Dank aan allen die mee gewerkt hebben bij het organiseren van deze dag. U krijgt het verslag van de dag. Er komt een vervolg in 2019. Wij hopen dat er onder u mensen zijn die dat willen mee organiseren.

Dini: Mensen die in een groep willen wonen worden van harte uitgenodigd in Akropolis te komen kijken.

Daarna gingen we **swingen** onder de bezielende leiding van Lenie Nissink en Marco.

De hapjes die tijdens en na de pauze werden geserveerd ware heerlijk!

De middag werd bijgewoond door \pm 150 mensen. Sommigen kwamen bij het begin en gingen eerder weg, anderen kwamen later. De grootste groep van \pm 70 mensen was er de hele middag.