



# PLACES FOR PEOPLE

Omzien naar  
elkaar in de  
inclusieve stad

# INTER- NATIONAL LIFESTYLE STUDIES

**Dit is een uitgave van:**

Fontys Academy for Creative Industries  
International Lifestyle Studies  
Postbus 90909  
5000 GL Tilburg

[www.fontysaci.nl](http://www.fontysaci.nl) | [www.join-ils.nl](http://www.join-ils.nl)

**Samenstelling en redactie:** Saar van der Spek

**Vormgeving:** Anne Meesters

**Drukwerk:** Repro Gemeente Breda

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Breda.

© Fontys Academy for Creative Industries, Tilburg, Augustus 2019

Coverfoto: Nick Karvounis

De auteurs, medewerkers en uitgevers aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid, uit welken hoofde ook, voor enig gevolg dat direct of indirect voortvloeit uit de in deze uitgave vermelde gegevens.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Wij hebben ons uiterste best gedaan om de rechthebbenden van de relevante auteursrechten te achterhalen. In geval van onjuistheden, graag contact opnemen met: [aci@fontys.nl](mailto:aci@fontys.nl).



## INHOUD

- 6 Voorwoord  
Miriam Haagh
- 8 Inleiding  
Saar van der Spek
- 10 Thuisgevoel in de verbonden stad  
Lenny Vogelzang
- 16 DeMensie: het nieuwe dementie  
Britt Wijnen
- 20 Breda: inclusieve en leefbare stad  
Wesley van Zeben
- 24 De inclusieve stad  
Lisa Meijer
- 28 Inclusiviteit is diversiteit  
Sophie Schrijvers
- 32 Een thuis buitenshuis  
Karin van der Horst
- 38 De groene stad  
Rick Tans
- 44 Het nieuwe wonen in de inclusieve stad  
Robin Erkamp
- 50 De wandelbare stad  
Elske Driesen
- 54 Een pleidooi voor versloming  
Anne Meesters
- 56 Kunst als verbindende factor  
Lieke Schwitzner

# VOORWOORD

Miriam Haagh  
wethouder gezondheid gemeente Breda

De Bredase bevolking blijft groeien. En we worden allemaal steeds ouder. Zo is de verwachting dat we in Breda rond 2030 voor het eerst meer ouderen hebben dan jongeren tot 20. Wanneer we met z'n allen steeds ouder worden, krijgen we ook meer te maken met dementie.

Daarnaast zorgen ontwikkelingen in de zorg ervoor, dat dementie meer zichtbaar wordt. Bijvoorbeeld door de keuze van het rijk om mensen met dementie zo lang mogelijk in de eigen vertrouwde omgeving te laten wonen. Dan wordt omzien naar en zorgen voor elkaar nog belangrijker. En is het nodig dat onze stad en de wijken hierop voorbereid en aangepast worden. Dat willen we in Breda ook.

Daarom besteden we niet alleen aandacht aan het aantrekkelijk houden van Breda voor onze ouderen, maar hebben we specifiek aandacht voor dementie. Zo is in Breda 2019 uitgeroepen tot het jaar van de dementie. Dementie kunnen we er niet mee wegnemen. Maar we kunnen het voor alle betrokkenen wel draaglijker maken. Door meer bewustzijn te creëren en daardoor meer begrip.

Meer bewustwording, meer begrip en weten hoe je moet handelen. Daar gaat het om bij dementie. Maar, het is knap lastig om je te verplaatsen in iemand die dementie heeft. De beste leerschool is nog altijd om iets zelf te ervaren. Technologische ontwikkelingen en mogelijkheden kunnen ons daarbij helpen.

Zo gebruiken we Virtual Reality brillen. Met zo'n VR-bril op, kun je een beetje ervaren wat het hebben van dementie kan betekenen. Zo mag dementie steeds een beetje dichterbij komen. Met alle emoties die erbij horen. De columns van Hugo Borst over zijn inmiddels overleden moeder met dementie waren wat dat betreft baanbrekend.

Zo'n VR-bril is één van de instrumenten om ons voor te bereiden op een stad die rekening houdt met inwoners met dementie. Fantastisch dat ook studenten van Fontys Hogeschool op deze manier naar de toekomst kijken. Naar hoe je als stad in zowel ruimtelijk als sociaal opzicht om kunt gaan met dementie. Kortom, naar de toekomst van Breda waar het goed toeven is en waar je zo lang mogelijk volwaardig mee kunt doen, ook wanneer dementie je leven binnensluipt. Immers, dementie heb je. Dat ben je niet.

Breda brengt het samen. Studenten van Fontys zijn daar een schoolvoorbeeld van. Jullie ideeën over een stad die 'dementieproof' is, komen samen in dit magazine. Ik hoop dat velen door jullie kennis geïnspireerd raken. Daar waar voorkomen en genezen niet in onze macht ligt, is kennis macht!



Gemeente Breda





# INLEIDING

Saar van der Spek

Docent Trend research & Living, International Lifestyle Studies

Het is inmiddels zo'n driekwart jaar geleden dat ik Marieke Beekers, verbindingsmaker en toekomstverkenner bij de gemeente Breda, vroeg of zij niet een mooie opdracht had voor mijn vierdejaars studenten die zich voor het vak Places for People hadden ingeschreven. Dat had ze wel: een opdracht over het creëren van een dementievriendelijke stad, een stad waarin het gaat over omzien naar elkaar. Breda staat in 2019 namelijk in het teken van dementie.

Op dit moment wonen en leven er in Breda ongeveer 3200 mensen met dementie. Door de toenemende vergrijzing worden dit er steeds meer, de verwachting is dat er in 2040 ongeveer 5200 mensen met dementie in Breda wonen (en een half miljoen in Nederland). Maar liefst een op de drie vrouwen kan dementie krijgen en een op de vijf mannen. Iemand met dementie woont vaak nog lange tijd thuis. Daarmee heeft de ziekte niet alleen veel gevolgen voor de persoon zelf maar ook voor zijn naasten. Breda wil met dit themajaar de stad meer 'toekomstgericht' maken ten aanzien van deze ziekte die zo veel impact heeft, voor de persoon zelf maar ook voor alle personen om haar of hem heen. Door als stad in te zetten op sociale draagkracht, een sterkere, meer inclusieve samenleving door meer omzien naar elkaar, cohesie, samenwerking.

De grote uitdaging waar Breda voor staat is de volgende, en dat was ook meteen de vraag aan dertig vierdejaars studenten van de opleiding International Lifestyle Studies: Hoe wordt en blijft Breda een fijne stad om te wonen voor iedereen en met iedereen? Hoe creëren we een inclusieve samenleving? Een stad met meer 'omzien naar elkaar'?

*Hoe wordt en blijft Breda een fijne stad om te wonen voor iedereen en met iedereen? Hoe creëren we een inclusieve samenleving? Een stad met meer 'omzien naar elkaar'?*

In deze publicatie zijn de essays van elf studenten te lezen. Zij geven Marieke Beekers en haar collega's adviezen op basis van eigen onderzoek, betrokkenheid bij het thema en passie voor stedelijke ontwikkelingen. Zij hebben ieder vanuit hun eigen invalshoek inspiratie gezocht en adviezen gegeven die kunnen bijdragen aan een meer inclusieve stad. Voor dementerende ouderen, voor hun naasten, voor Bredanaren in het algemeen en in wezen voor iedere stadsbewoner. Want omzien naar elkaar is een houding, en omzien naar elkaar kan op veel verschillende manieren gestimuleerd worden, met kleine en grote ingrepen, vanuit kunstprojecten of groene initiatieven, vanuit sociale én stedenbouwkundige interventies. Ik wens u veel leesplezier en inspiratie.





## Thuisgevoel in de verbonden stad

Lenny Vogelzang

De stad Breda staat bekend om zijn goede ligging ten opzichte van verschillende internationale steden. De stad profileert zich als een plek waar je goed kunt wonen en werken: in een groene en historische omgeving, met volop kans om mensen te ontmoeten en kennis te delen. In het streven om deze identiteit waar te maken, wil de Gemeente Breda continu innoveren op verschillende gebieden. In de context van “Breda brengt samen” gaat dit essay op zoek naar de betekenis van het begrip ‘erbij horen’, veranderende waarden in dit opzicht en nieuwe vormen van verbinding door de stad heen. Wanneer voelt iemand zich er echt thuis? En hoe kan dit worden meegenomen in het creëren van een stad waar ieder mens zich thuis voelt?

### Het thuisgevoel

Volgens een onderzoek van Ikea voelt 29% van de mensen zich niet thuis op de plek waar zij wonen (Ikea, 2018). Maar wat is dat eigenlijk? Een thuis? Thuis is de belangrijkste plek in ons leven; het bevordert ons fysieke en mentale welzijn (Gifford, 2007). Tegelijkertijd is thuisgevoel voor iedereen wat anders, en zijn er veel verschillende meningen over het begrip. Het blijft vaak een wat ongrijpbaar onderwerp door de subjectiviteit die er omheen speelt.

Een persoon heeft het vermogen zich thuis te voelen wanneer een plek aan zijn of haar persoonlijke wensen en voorkeuren voldoet en mogelijk ook overeenkomt met je eigen karaktereigenschappen (Stipo, 2010). Volgens het Life at Home-rapport van Ikea uit 2018 kent thuisgevoel vijf kernaspecten: privacy, veiligheid, comfort, eigendom en verbondenheid. Je thuis voelen gaat over het gevoel van controle hebben, je veilig voelen en tevreden zijn met je omgeving, een plek hebben die jou vertegenwoordigt en weerspiegelt en het gevoel dat je deel uitmaakt van een groep of gemeenschap.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen het persoonlijke en gedeelde of collectieve thuisgevoel, omdat mensen in het algemeen hun persoonlijke ruimte en routines waarderen. Het combineert eigen ruimte, en alles wat je doet om een plek eigen te maken, met gemeenschappelijke en openbare ruimtes waar mensen de mogelijkheid hebben om in contact te komen met anderen. Thuisgevoel bestaat dus eigenlijk uit een combinatie van een aantal verschillende plekken en ruimtes.

Als je het vervolgens hebt over ‘erbij horen’, hebben we het over de vraag of iemand zich kan identificeren met een plek of met een ander (Hall, 2014). Nu er een nieuw tijdperk aanbreekt voor het leven thuis, beginnen steeds meer mensen een prioriteit te stellen aan immateriële waarden en persoonlijke ervaringen over het materieel rijkdom (Usborne, 2017). Aspecten als geluk en welzijn komen meer op de voorgrond te staan. Dat zie je al onder andere in de massale toename van aandacht en



interesse voor deze onderwerpen. Het onderzoek Life at Home van IKEA laat zien dat buurt en gemeenschap steeds belangrijker worden voor mensen, belangrijker dan de omvang van een ruimte. Maar liefst 64% van de ondervraagden uit het onderzoek geeft aan dat ze liever in een klein huis wonen met een geweldige locatie dan in een groot huis in een minder ideaal gebied (Ikea 2018). Wanneer dit verlangen naar verbondenheid zo belangrijk is voor de mens, kan dit onmiddellijk effect hebben op iemands kwaliteit van leven. Als het gevoel van verbondenheid in de sociale context zwak is, kan er een gevoel van afzondering ervaren worden en leiden tot een lager gevoel van sociaal welzijn (Felce & Perry, 1995).

*“To feel like an outsider,  
the emotional cost is one of  
deep loneliness and of never  
belonging”*

Ditta M. Olikier Ph.D.

#### De behoefte om erbij te horen

Wij mensen zijn sociale dieren. Tegenwoordig hebben mensen meer toegang tot verbinding ooit: via digitale en fysieke communicatie, lokaal en wereldwijd, is verbinding enerzijds oneindig en tegelijkertijd werkt het paradoxaal genoeg steeds meer isolerend (Pearl Fisher, 2018). Eenzaamheid is tegenwoordig een van de grote moderne maatschappelijke problemen. Het is misschien geen nieuw probleem, maar iets waar we nu meer openlijk over kunnen spreken. Dit is deels te zien aan de grote hoeveelheid onderzoek rondom dit onderwerp en de vele artikelen die erover zijn geschreven, maar ook nieuwe en inspirerende initiatieven die inspelen op dit probleem.

#### Week tegen eenzaamheid 2018

Het leven is dynamischer dan vroeger, en mensen verhuizen meer dan ooit. Daardoor zoeken individuen steeds meer naar een nieuw gevoel van verbondenheid. Globalisering heeft bijgedragen aan een collectief gevoel van tekort aan locatie gebonden associatie (Van Gestel & Veltman, 2018). Traditionele ideeën over de gemeenschap - in de vorm van locatie, familie of religie - nemen af en mensen hebben zoeken naar nieuwe mogelijkheden om zich op andere niveaus te verbinden. Moderne verbindingen kunnen multicultureel zijn, ultra globaal of gebaseerd op gedeelde individuele waarden en ambities (Pearl Fisher, 2018). Deze nieuwe vormen van zinvolle connecties kunnen net zo ingewikkeld zijn als wenselijk, en kan een eindeloze zoektocht creëren voor individuen om hun eigen gemeenschap te vinden of te vormen.

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

Het leven is dynamischer dan vroeger, en mensen verhuizen meer dan ooit. Daardoor zoeken individuen steeds meer naar een nieuw gevoel van verbondenheid. Globalisering heeft bijgedragen aan een collectief gevoel van tekort aan locatie gebonden associatie (Van Gestel & Veltman, 2018). Traditionele ideeën over de gemeenschap - in de vorm van locatie, familie of religie - nemen af en mensen hebben zoeken naar nieuwe mogelijkheden om zich op andere niveaus te verbinden. Moderne verbindingen kunnen multicultureel zijn, ultra globaal of gebaseerd op gedeelde individuele waarden en ambities (Pearl Fisher, 2018). Deze nieuwe vormen van zinvolle connecties kunnen net zo ingewikkeld zijn als wenselijk, en kan een eindeloze zoektocht creëren voor individuen om hun eigen gemeenschap te vinden of te vormen.



## Bankjescollectief

Bankjescollectief is een beweging die ontmoetingsplekken creëert in openbare ruimtes om sociaal contact tussen buurten te stimuleren. Iedereen is in de gelegenheid om een nieuw 'bankje' te plaatsen in eigen wijk, een park of op het buurtplein en het is bedoeld om lokale activiteiten onder de buurtgenoten te ondersteunen. Ook wordt er jaarlijks een evenement georganiseerd onder het motto 'Het grootste openluchtcafé ter wereld, overal op de stoep.' [www.bankjescollectief.nl](http://www.bankjescollectief.nl)

44% van de mensen die zich thuis, ontspannen en tevreden voelen, geloven dat de gemeenschap een verlengstuk van het huis is (Ikea, 2018)

*“As humans, we naturally connect with environments intuitively, so why are we building experiences for data and analytics instead of emotional response?”*

Qualia by Seen Displays x Olivia Aspinall Studio

Als we kijken naar de behoefte om erbij te horen in relatie tot de plaatsen waarin we wonen, zijn steden bij uitstek de plekken om deze nieuwe sociale beweging te omarmen en inclusiviteit na te streven. Het gaat vaak om het vinden van een manier om nieuwe, innovatieve methodes van verbinden te bevorderen door gemeenschappelijke activiteiten en ruimtes in de stad opnieuw te definiëren. Het vraagt om een combinatie van je fysiek en digitaal thuisvoelen, maar met het fysieke aspect als het meest prominente. Dat kan door ruimtes te creëren waar mensen elkaar fysiek, buitenshuis kunnen ontmoeten, waar mensen samen nieuwe ervaringen opdoen en hun sociale netwerk daarmee kunnen uitbreiden. Het klinkt simpel en dat is het misschien ook wel: Het begint met het bouwen van nieuwe gemeenschappen.

## Boefjes & Barista's - Den Bosch

Boefjes & Barista's is een plek in 's-Hertogenbosch waar ouders met hun kinderen en met ouderen samen kunnen zijn onder het genot van een kopje koffie. Het café bevindt zich in een woonzorgcentrum, waar jong en oud de mogelijkheid hebben om met elkaar in contact te komen. Op deze manier draagt Boefjes en Barista's bij aan het stimuleren van sociale cohesie in de stad.

[www.boefjesenbaristas.nl](http://www.boefjesenbaristas.nl)

## Het verbinden van mensen in de stad: een netwerk van gemeenschappen

De plaatsen waar we wonen en de mensen om ons heen spelen dus een belangrijke rol in het geluksgevoel dat we

als individu ervaren (Stipo, 2010). Maar hoe kan de gemeente Breda de sociale interacties tussen haar inwoners nog meer ondersteunen? Een startpunt kan zijn om te beginnen met het meten van de impact van innovaties die zich inzetten voor het vergroten van de sociale connectie (ontmoetingsplekken, burgerparticipatie etc.) door gegevens van de bewoners te verzamelen en te kijken of ze zich echt thuis voelen in de stad zelf. Zijn ze momenteel gelukkig? Hebben ze de mogelijkheid om contact te maken met anderen in hun wijk of in hun directe omgeving?

Het nieuwe verlangen om erbij te horen, biedt kansen voor Breda in het stimuleren van nieuwe vormen van verbondenheid voor haar inwoners.



Innoveren om slimme, duurzame en aanpasbare systemen te creëren die leefbare gebieden en burgerbetrokkenheid als resultaat hebben. Deze systemen moeten diversiteit, vriendelijkheid en een verwelkomende sfeer ademen. Het gaat om het stimuleren van netwerken en het vinden van raakvlakken tussen mensen. Breda streeft ernaar om een inclusieve stad voor haar inwoners te creëren. Daarom is het van belang dat de gemeenschappen die de stad kent daadwerkelijk voor iedereen toegankelijk zijn. Geen gesloten gemeenschappen, maar gemengd-gebruikte buurten en openbare ruimtes, waar de mogelijkheid wordt geboden en gestimuleerd om nieuwe gemeenschappen te laten bloeien (Steuteville, 2017).

Volgens de Colombiaanse politicus Penalosa ontwerpen we onze steden vandaag de dag alsof iedereen die erin woont 30 jaar is en een actief leven.

Dit leidt tot een vooringenomen, ontoegankelijk stedelijk ontwerp dat wat door Bee Smart City de 'stille meerderheid' wordt genoemd uitsluit (Maxwell, 2018). De oplossing ligt dus in een combinatie van het creëren van nieuwe fysieke plekken en het stimuleren van de sociale cohesie (Janssen, 2018).

*“We currently design our cities as though everyone is 30 and active”*

Gil Peñalosa

Niet alleen focussen op waar mensen nu samenkomen, maar ook aandacht hebben voor de manier waarop mensen in staat zijn om verbinding te maken. Dat vraagt om een gemeenschapsgericht proces van stedelijk ontwerp, een manier van placemaking waarbij je je welkom en thuis voelt. (Reinwardt Community, 2016)

Gemeente Breda heeft de mogelijkheid om te innoveren met nieuwe initiatieven die sociale cohesie stimuleren door te beginnen met bouwen aan lokale relaties en deze toegankelijk te maken voor alle mogelijke groepen mensen, van alle mogelijke leeftijden. Dat is de weg naar de ultieme inclusieve stad van de toekomst.



## DeMENSie: het nieuwe dementie

Britt Wijnen

Terwijl de gehele maatschappij zich in een rap tempo van A naar B verplaatst, zitten dementerende in het slechtste geval achter slot en grendel te verstoffen op een plek die ze niet kennen, die ze niet willen kennen, die ze nooit zullen kennen...

Mensen met dementie creëren een eigen wereld, met eigen meningen en eigen waarheden.

Wie zijn wij als maatschappij om hen aan ónze standaarden te formeren?

Het is tijd om mensen met dementie als mens te zien.

Van demenTie naar demenSie. Van de ziekte naar de mens.

### deMENSie

Ik besloot mijn vrije uurtjes te besteden bij mensen die alle hulp goed kunnen gebruiken.

Door ervaringen met mijn allerliefste oma die al jaren aan alzheimer lijdt besloot ik om deze sprong te maken. Ik ben gaan werken op een gesloten afdeling in een verzorgingshuis. Het heeft mijn ogen, hart en gedachten geopend.

Ik zal het nooit meer vergeten. Mijn eerste werkdag op de gesloten afdeling. Mijn taak was onder andere om de bewoners te voorzien van een overheerlijk ontbijt op de vroege morgen. De ontbijtmandjes met vers brood van de lokale bakker stonden al op de tafels, samen met placemats, borden en – eventueel aangepast – bestek. Her en der stonden stoelen aangeschoven maar er waren ook meerdere open plekken. Voor de rolstoelen, natuurlijk. Mij werd verteld dat er een lijst was met de namen van de bewoners en daarbij de notitie hoe zij hun kop koffie of thee drinken. Mijn eerste vraag was wie dan bijvoorbeeld mevrouw Hoek en meneer Kuiper waren. Daarvoor werd ik verwezen naar de foto's die waren opgehangen in fotolijstjes aan de muur. Onder elke foto een naam geplakt met een stickertje. De foto's moeten natuurlijk gemakkelijk vervangen kunnen worden, vandaar die lullige stickertjes, hoor ik mijzelf denken. Ik besloot de foto's aandachtig te bekijken om straks zoveel mogelijk bewoners bij naam te kunnen aanspreken.

Al snel schuifelt de eerste bewoner om kwart voor acht aan de arm van de verpleegster de eetkamer binnen. Dit is meneer Kuiper vertelt de verpleegster. Ze begeleidt meneer Kuiper naar zijn vaste stoel. Meneer Kuiper? Op de foto had hij nog een bril en ook wel wat meer haar... De foto's doen niet echt hun werk. Ik begroet meneer Kuiper met een goedemorgen. Ik krijg een lach en een stralende goeiemorgen terug. Dit is prachtig. Het duurt even voordat alle bewoners aan tafel zitten. Er zijn vandaag maar twee verpleegsters aanwezig op een groep van twaalf bewoners. Een goede work-out op de vroege morgen, vertelt de verpleging lachend. Ze doen alles wat ze kunnen. Meneer Postma schuift als laatste om kwart over negen aan tafel. Ik vraag mij af of hij dit ziet als lekker uitslapen of meer als ergernis.



Christian Langballe

Ik kan mij van mijn opa en oma herinneren dat zij al aan de dag begonnen voordat de zon ook maar zijn eerste stralen had laten zien. Meneer Postma vertelt aan dat hij in zijn jongere jaren ook al veel eerder uit bed was, zijn vader helpen op het land. Toen had hij nog iets om voor op te staan, vervolgt hij zijn verhaal. Daar ervaar ik een gevoelig punt.

Als mijn werkdag er om half drie op zit valt het mij op dat de bewoners vanaf het ontbijt tot en met de lunch op dezelfde plek zijn blijven zitten. Als ik vraag of er nog wat op de planning staat in de middag, wordt naar de planning van donderdag verwezen: dan hebben ze altijd een leuk middagprogramma met spelletjes. Maar vandaag is het dinsdag... Naast lunchen en dineren zijn er dus geen plannen. Het geeft mij een onrustig gevoel dat alle bewoners elke dag dezelfde routine doorlopen en zo goed als de hele dag op dezelfde stoel in dezelfde ruimte zitten. Dit doet echt niks goeds voor iemands geestelijke en fysieke gezondheid. Ik ga met een onrustig gevoel naar huis.



## Van Dementie naar Demensie: hoe doe je dat?

Vanuit mijn werkervaring op de gesloten afdeling is mijn kijk op de zorg maar ook mijn kijk op de ziekte veranderd. Wonen op een gesloten afdeling, dat noem ik niet eens wonen. Het is meer een plek waar je moet verblijven totdat je lichaam en geest het leven niet meer aankunnen. Onmenselijk? Kan dit niet anders? We kunnen landen op de maan maar deze steeds groter wordende groep ouderen kunnen we geen goede kwaliteit van leven bieden. En dat in de 21ste eeuw...

Een optie is om ouderen langer thuis te laten wonen in de eigen herkenbare omgeving (Ministerie van Algemene Zaken, 2018). Dat betekent dat er aanpassingen nodig zijn in het zorgsysteem maar ook op andere vlakken. Als mensen met dementie langer thuis wonen zal het belang van mantelzorgers groter worden. Zorgorganisaties kunnen niet altijd aan de grote vraag voldoen waardoor familie, vrienden en/of kennissen zich moeten inzetten. Dit zorgt voor een geheel nieuwe situatie waarbij soms zowel mensen met dementie door de ziekte als mantelzorgers in een sociaal isolement terecht komen. Hoe gaan we voor deze groep meer sociale cohesie creëren binnen de eigen omgeving?

Vaak weten we niet precies wat er achter de voordeur gebeurt waardoor zowel mensen met dementie als mantelzorgers in een sociaal isolement terecht komen. Wel kan dit isolement ervoor zorgen voor een toename van eenzaamheid door gezondheidsproblemen of door verlies van naasten. De leefwereld van de zorgende en de zorgontvanger krimpt. Hoe kunnen we er als stad voor zorgen dat mensen meer omkijken naar elkaar en er een prikkelende en veilige omgeving gecreëerd kan worden?

Ouderen lopen gemiddeld ongeveer 500 meter als ze ergens naartoe willen (De Zeeuw, 2017). Het is van belang dat de stad hier rekening mee houdt in het ontwerp van wijken waar veel ouderen wonen. Plaats bijvoorbeeld gelegenheden om gebruik te maken van het openbaar vervoer, winkels, bekenden of natuurprikkelers binnen deze cirkel van 500 meter. Een mooi voorbeeld is het verhaal van Thea Gill (DAZ Zorginnovatie, 2017). Thea heeft er samen met het verzorgingshuis voor gezorgd dat haar dementerende moeder, Mevrouw van Zuijlen, nog elke maandag een kopje koffie bij haar kan komen drinken zoals ze altijd hebben gedaan. Mevrouw van Zuijlen woont op de gesloten afdeling van een verzorgingshuis in dezelfde wijk als haar dochter. De bij mevrouw Van Zuijlen betrokken partijen hebben samen door middel van een training met herkenningspunten van vroeger gezorgd dat mevrouw van Zuijlen haar vrijheid een beetje heeft teruggekregen. Ze kan nu zelfstandig de route naar haar dochter lopen waar ze samen kunnen genieten van een kopje koffie.

Een oplossing die het leven voor veel andere mensen met dementie zou kunnen verbeteren, maar die die door het gebrek aan een goede omgeving vaak niet tot de mogelijkheden behoort. Wellicht kunnen gemeentes met een aangepaste stadsplanning voor een grotere leefcirkel voor dementerenden kunnen zorgen. Zoals eerder benoemd is een cirkel van 500 meter rondom de leefomgeving belangrijk, maar daarnaast kan ook op een innovatieve manier gebruik worden gemaakt van bijvoorbeeld beeld en kleur. Voor mensen met dementie zouden kaarten ontwikkeld kunnen worden waar een bepaalde route op uitgebeeld staat.



Britt Wijnen

Stel: meneer Bos wil graag vanuit zijn huis naar de supermarkt lopen, dan kan daar een kaart voor ontwikkeld worden. Op deze kaart staan voor hem vertrouwde foto's, bijvoorbeeld van mensen die vroeger in verschillende huizen hebben gewoond, kleuren die overeenkomen met de aangepaste kleuren van de lantaarnpalen in een straat of teksten die meneer Bos herkent. Daarnaast bevat de kaart een volgsysteem waardoor de omgeving van meneer Bos kan kijken waar hij is. Daarnaast kunnen mensen die aan de looproute wonen wellicht ook een oogje in het zeil houden als ze meneer Bos zien lopen.

Het is van belang dat we als samenleving meer naar elkaar gaan omkijken. Ook is het van belang dat steden gaan kijken naar de kansen die zij kunnen bieden voor kwetsbare groepen in de samenleving. Samen staan we sterker. Samen kunnen we meer creëren. Samen kunnen we ieder zijn leven beteren: van demenTie naar demenSie. Van de ziekte naar de mens.

# Breda: inclusieve en leefbare stad

Wesley van Zeben

**H**oe zorgen we ervoor dat Breda een fijne stad wordt en blijft om in te wonen voor iedereen én met iedereen? Hoe creëren we een (meer) inclusieve samenleving, met meer omzien naar elkaar? In dit artikel schets ik hoe de sociale infrastructuur, en het thema inclusiviteit in de stedelijke leefomgeving belangrijke startpunten zijn voor dit vraagstuk. Als trendonderzoeker en conceptontwikkelaar signaleer en analyseer ik vernieuwende ontwikkelingen in de stedelijke leefomgeving om deze vervolgens te koppelen aan bestaande maatschappelijke uitdagingen in de stad Breda.

Betrokkenheid. Emancipatie. Inclusie. Medezeggenschap. Empathie. Het luisteren naar elkaar, en het zien van elkaar. Dat is voor mij inclusiviteit. Niet alleen 'inclusiviteit' die gaat over minderheden, maar 'inclusiviteit' die juist gaat over alles en iedereen, met elkaar en voor elkaar.

Ik ben op zoek gegaan naar statistieken om te kijken hoe Breda meer leefbaar en inclusief kan worden. Statistieken zorgen namelijk voor bewustwording. Je gaat nadenken over onderzochte, gemeten en (waarschijnlijk) feitelijke informatie, waar de ene persoon of doelgroep meer aan heeft en meer mee kan dan de andere persoon.

Op het moment dat de inwoners van een straat in Breda worden geïnformeerd over een probleem of juist een interessant feit, dan kan er samen met de inwoners, de gemeente, onderzoekers, studenten etc. worden gekeken naar eventuele ideeën en oplossingen. Als trendonderzoeker zoek ik naar 'signalen en trends' die inspiratie bieden om een meer inclusieve stad te realiseren. In dit artikel worden die signalen gekoppeld

aan feiten en cijfers en oplossingen om belangrijkste stakeholders – de inwoners van de stad – te betrekken bij het proces om hun straat of wijk meer leefbaar te maken. Hierdoor ontstaat betrokkenheid; het startpunt voor een inclusieve samenleving.

## Dementie: de cijfers

Statistieken wijzen uit dat het percentage ouderen in Breda het hoogst is in de wijk Ulvenhout. Waarschijnlijk zullen hier ook hogere percentages dementerende ouderen voorkomen. Ulvenhout zal de focuswijk zijn voor de voorbeelden die verderop zijn uitgewerkt en waar eventueel geëxperimenteerd kan worden met concepten voor dementerende ouderen. De gemeente Breda zal in 2020 zo'n 3.000 inwoners hebben die lijden aan dementie, en de verwachting is dat dit aantal in 2040 is opgelopen tot 4.900. In heel Nederland zal het aantal dementerenden volgens Alzheimer Nederland in 2040 stijgen tot een half miljoen. Naast een medische benadering, is er nu ook steeds meer aandacht voor de noodzaak van een sociaal-maatschappelijke benadering van dementie.

## Thuis wonen

Mensen met dementie blijven steeds langer thuis wonen, hierdoor neemt de druk op hun sociale netwerk en de samenleving toe. Alsof dit nog niet 'lastig genoeg' is, neem de kans op eenzaamheid ook toe als een bijkomend gevolg en probleem van langer leven, en langer thuis willen wonen.

Een oplossing voor deze verandering(en) kan bijvoorbeeld de meergeneratiewoning zijn. (Bossers Vastgoed, 2017). Dit zijn woningen waar, zoals de naam al zegt, meerdere generaties van een familie onder een dak wonen. Kleinkinderen, ouders en grootouders. Worden de ouders of grootouders wat ouder, dan is het makkelijker om mantelzorg te bieden als je op deze manier bij elkaar woont. Nog een praktisch voordeel: voor de kleinkinderen zijn opa en oma altijd in de buurt, en de ouders hebben op deze manier een oppas in de buurt. Dit lijkt een win-win situatie, mits de familiebanden goed zijn en blijven, en hierdoor is de meergeneratiewoning een interessante ontwikkeling die voor Breda een uitkomst kan bieden voor dementerende of eenzame ouderen. Een meergeneratiewoning kan een uitkomst bieden voor families en de mogelijke mantelzorg voor (groot)ouders, maar er zijn meer oplossingen nodig om goed in te kunnen spelen op deze groeiende behoefte in de zorg.

Op dit moment hebben we te maken met een grote vergrijzingsgolf uit de babyboomgeneratie. Tegelijkertijd worden mensen steeds ouder. De totale groep ouderen in Nederland stijgt daardoor steeds sneller. Hierdoor wordt de zorg duurder, en de voorspelling is al gemaakt dat verpleeg- en verzorgingshuizen zoals we ze nu kennen over een aantal jaren zijn verdwenen. (Langer Thuis in Huis, 2019). De wens van veel ouderen is

overigens ook om langer thuis te blijven wonen. De overheid stimuleert dit omdat mensen in een vertrouwde omgeving vaak gelukkiger zijn en blijven (Langer Thuis in Huis, 2019). Voor bijvoorbeeld alleenstaande ouderen is het echter soms lastig om eenzaamheid te voorkomen, en voor dementerende ouderen kunnen er nog meer 'problemen' bij komen kijken.



Tiago Muraro



## Alzheimers Village

Om de uiteindelijke overgang van thuis wonen naar wonen in een zorgstelling te vergemakkelijken kunnen we een kijkje nemen in Alzheimers Village in Dax, in het zuiden van Frankrijk. Dit dorp werd door het Deense NORD Architects speciaal ontworpen en gebouwd voor dementerende ouderen om hun vrijheid te vergroten en angst te verminderen. Dementerenden kunnen hier leven en wonen in een omgeving die vergelijkbaar is met wat ze gewend zijn om zo de overgang van thuis wonen naar wonen in een zorginstelling te vergemakkelijken. Inwoners van het dorp kunnen winkelen in een kleine supermarkt, naar de kapper, plaatselijke brasserie, bibliotheek, sportschool en zelfs naar een kleine boerderij. Ze leven in kleine gedeelde huizen die zijn ontworpen om hun persoonlijke smaak te weerspiegelen. (Samuel, 2018) Inmiddels is NORD Architects bezig om eenzelfde concept in Oslo te ontwikkelen.



## Golf in society

Om een vorm van beweging/sport te stimuleren bij dementerende ouderen kunnen we kijken naar 'Golf in Society'. Dit initiatief is ontworpen om mensen met dementie toegang te geven tot ondersteunde golfsessies in een plaatselijke club. Golf in Society stelt mensen met dementie in staat om door te gaan (of te beginnen) met golfen. Ze zorgen ervoor dat het op een veilige en sociale wijze plezier oplevert. De golfers komen wekelijks bij elkaar en spelen dan samen een potje golf. Deze wekelijkse sessies bieden de mogelijkheid om een ondersteunend netwerk voor verzorgers te creëren. Partners en familieleden geven aan dat deze drie uur durende activiteiten hen en de golfers de tijd geeft om hun eigen gang te gaan. Ze hebben beiden de kans om te ontspannen en dingen te doen waar ze van houden. (McFadyen, 2018)



## Fysieke gezondheid

Uit onderzoek blijkt dat de kwetsbaarheid van dementerende ouderen resulteert in een snellere afname van hun fysieke gezondheid. Enerzijds beperken de gevolgen van dementie de mogelijkheden voor fysieke activiteiten, anderzijds leidt inactiviteit tot een snellere achteruitgang van de hersenen. (Movisie, 2017) Uit onderzoek blijkt ook dat vrouwen met middelbare leeftijd met een hoge fysieke fitheid bijna 90 procent minder kans hebben om dementie te ontwikkelen decennia later, in vergelijking met vrouwen die matig fit waren, volgens een studie gepubliceerd op 14 maart 2018. (ScienceDaily, 2018)

....

De gemeente Breda kan nadenken over de inrichting van dementie- vriendelijke sportclubs. Wellicht kunnen er dementievriendelijke clubs worden ontwikkeld waar dementerende ouderen samen kunnen sporten, bewegen of een spelletjes kunnen spelen.

In Breda kan worden gekeken naar oude kantoren, scholen of gebouwen die omgebouwd kunnen worden tot meergeneratiewoningen. Met ontwikkelingen als vergrijzing, eentekortaanplekken in verzorgingstehuizen, een (te) individualistische samenleving, kan er met deze woningen een oplossing worden geboden voor deze ontwikkelingen. Wellicht kunnen de kleinkinderen uiteindelijk het huis weer overnemen van ouders of grootouders, waardoor zij ook weer een kans maken op de woningmarkt.

Daarnaast kan naar het voorbeeld van 'Alzheimers Village' als inspiratie dienen voor een wijk als Ulvenhout. Jongeren kunnen worden gestimuleerd om een steentje bij te dragen aan zulke initiatieven. Inclusiviteit betekent ook elkaar stimuleren en motiveren om wat voor de ander te doen, die het moeilijker hebben en die de hulp goed kunnen gebruiken.

De maatschappij zit in een overgangsfase van de verzorgingsstaat naar een participatiesamenleving. Er wordt vandaag de dag van iedereen die daartoe in staat is verwacht om mee te doen en te helpen. In de zorg biedt dat niet alleen uitdagingen maar ook kansen, als je ervoor zorgt dat de juiste mensen samenwerken met elkaar. Onderzoekers, gemeenten, studenten, conceptontwikkelaars en bewoners van de stad hebben de potentie om samen bergen te verzetten en de kwaliteit van leven te verbeteren van niet alleen dementerenden of eenzame ouderen, maar ook van mantelzorgers en de directe omgeving.

Er zijn meerdere manieren waarop de levens van eenzame ouderen verbeterd kunnen worden. Samen zijn en samen doen komt toch wel in elk voorbeeld terug en 'samen' is dan ook het sleutelwoord van dit essay. De voorbeelden in dit artikel laten zien wat er allemaal mogelijk en beschikbaar is voor dementerende ouderen. Het kan niet het stadsbestuur alleen zijn, of een enkel persoon, die de stad Breda mooier en meer leefbaar gaat maken. Een inclusieve stad creëer je samen met de samenleving.



## De inclusieve stad

Lisa Meijer

Eenzaamheid is een globaal thema. Een half miljoen Japanners zijn eenzaam en het Verenigd Koninkrijk heeft als eerste land een minister voor eenzaamheid aangewezen (Shafique, 2018). Wanneer we denken aan het thema eenzaamheid denken we vaak direct aan eenzame ouderen. We zien dan ook een heleboel concepten en ontwikkelingen om eenzaamheid bij ouderen tegen te gaan. Alleen waar minder snel aan gedacht wordt is dat er ook een andere doelgroepen zijn die te maken hebben met eenzaamheid, waaronder jongeren en jongvolwassenen. Zo is er in 2018 een onderzoek afgenomen onder mensen tussen de 16 en 34 jaar waaruit blijkt dat 43% zich minstens een keer in de week eenzaam voelt, terwijl dit bij mensen van 55 jaar en ouder maar 16% is. Voor 78% van de ondervraagden voelt het als een taboe uit te spreken eenzaam te zijn. De meest genoemde reden voor deze eenzaamheid is een laag zelfbeeld en het niet goed kunnen leggen van nieuwe sociale contacten (Kamphuis, 2018). Het effect van deze eenzaamheid is juist dat jongeren zich nog meer gaan terugtrekken in plaats van er op uit te gaan en dingen te ondernemen.

Er is gelukkig ook steeds meer aandacht voor eenzaamheid. Zo is er in Noord-Brabant de stichting Join Us, die het in diverse steden mogelijk maakt voor eenzame jongeren om nieuwe contacten te leggen door twee avonden in de week activiteiten te organiseren onder begeleiding. Hierdoor zijn de jongeren uit huis en leren zij op een laagdrempelige manier contacten te leggen en te onderhouden. In het programma Maatjes Gezocht van Omroep Gelderland gaat Frans Duijts langs bij mensen die op zoek zijn naar gezelschap om deze te helpen een geschikt maatje te krijgen. Het programma is ook bedoeld om de kijker te laten zien hoeveel verschil je kunt maken in het leven van een ander door gewoonweg samen een kopje koffie te drinken. Ten slotte organiseerde De Efteling in de winter van 2018 samen met Innocent Smoothies de Goedgemutste Breicampagne waarbij mensen in het ijspaleis van De Efteling een klein mutsje konden breien.

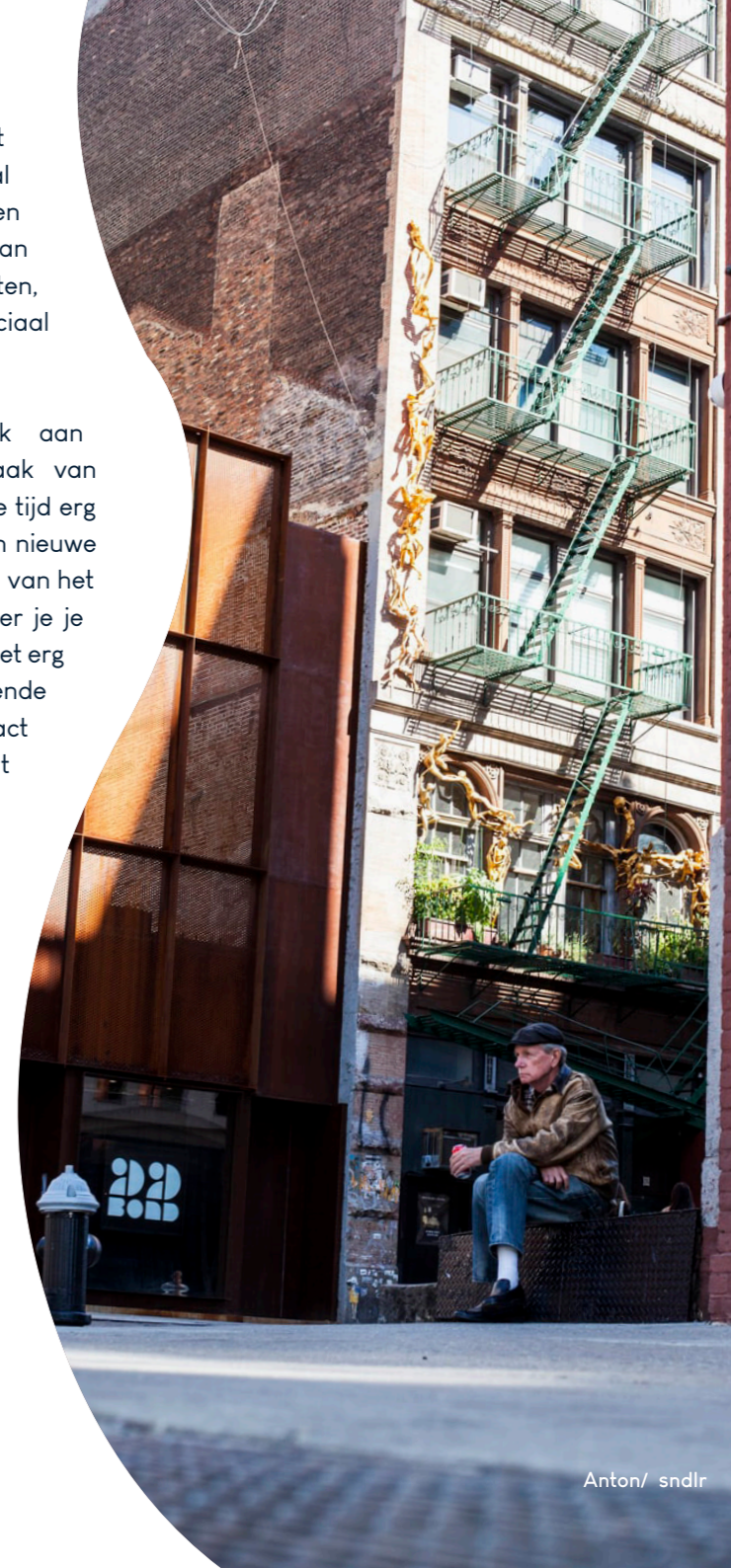
Ook werd er gewerkt aan een grote muts voor langnek. De campagne was bedoeld om aandacht te generen voor eenzaamheid bij ouderen (Ronald, 2018). Al deze projecten en diensten hebben gemeen dat zij het probleem van eenzaamheid op willen lossen.

Helaas is er nog niet zoveel aandacht voor het aanpakken van het probleem bij de bron, om eenzaamheid te voorkomen. Wanneer we op zoek gaan naar de bron van eenzaamheid wordt dit vaak gekoppeld aan de grote mate van technologisering en het feit dat de jongere generatie constant aan haar telefoon zit geplakt. Ook wordt het geweten aan de persoon zelf en aan sociale skills, emotioneel welzijn of constante werkdruk waardoor we ook thuis onze werkmail nog checken. Toch is er meer aan de hand. Kijk maar eens naar de manier waarop we wonen. Al in de jaren zestig stonden de buitenwijken erom bekend Amerikanen eenzaam


te maken doordat hier het gemeenschapsgevoel van het centrum waarin ze voorheen woonden ontbrak. Vooral huisvrouwen die overdag alleen achter bleven werden vaak eenzaam en depressief (Lyons, 2018). Het gebrek aan publieke ruimtes waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, zoals pleinen en parken, weegt zwaar mee in een sociaal isolement (Rao, 2018).

Ook in mijn eigen omgeving zie ik het gebrek aan gemeenschappelijke plekken als een duidelijke oorzaak van eenzaamheid. Zo vertelde mijn nicht me dat ze zich lange tijd erg eenzaam heeft gevoeld toen zij met haar vriend naar een nieuwe stad verhuisde. In een nieuwe stad heb je naast contacten van het werk nog geen vrienden en ken je je burens niet. Wanneer je je dan niet aansluit bij een sportvereniging of andere club is het erg lastig om nieuwe mensen te ontmoeten. Ook ikzelf herkende dit probleem: na de middelbare school ben ik het contact met mijn voormalige schoolgenoten kwijtgeraakt. Omdat ik vervolgens ging studeren in een andere stad had ik in mijn eigen woonplaats naast mijn ouders al snel geen sociale contacten meer. Toen ik hierover met mijn nicht in gesprek kwam, concludeerden we al snel dat we een laagdrempelige manier missen om op een ontspannen en natuurlijke manier met mensen in contact te komen.

De manier waarop steden gebouwd en georganiseerd worden kunnen helpen met het leggen van sociale contacten of dit juist tegenwerken. Een simpel voorbeeld is bijvoorbeeld een lift waarin mensen ongemakkelijk naast elkaar staan, tegenover een speeltuin waar ouders vaak een praatje maken. De manier waarop ruimtes, parken en pleinen worden ingericht zijn essentieel voor het maken of breken van sociale interactie. In mijn woonplaats Nijmegen is een aantal jaar geleden Plein 1944 in het centrum volledig







*“Zo kunnen we een stad  
maken waar iedereen zich  
thuis voelt”*

Bruno Martins

opnieuw ingericht. Ik kan mij nog goed herinneren hoe jaren geleden in de zomer iedereen op het grasveld van het plein lag of op de trappen van de zitkuil zat. Het plein was toen wel erg lelijk, maar het was er altijd erg bruisend en gezellig. Voor de herinrichting van het plein werd er door de bewoners gekozen voor een plan met de naam ‘een plein voor iedereen’, en in 2012 ging de bouw van start. Als ik nu op het plein om me heen kijk is het er een dooie boel. Het bestrate plein heeft hier en daar weliswaar een bankje, maar door het enorme formaat ervan is het vooral een uitnodiging om meters bij iemand vandaan te gaan zitten. Het gezelligheidsgevoel is weg en ik zie er nooit mensen gezellig zitten om de sfeer in zich op te nemen.

*“Het is een doods plein  
geworden in plaats van een  
plein voor iedereen.”*

Het is dus erg belangrijk om bij het inrichten van een stad te kijken naar de mogelijkheden om interactie tussen mensen te stimuleren. Met dat idee in gedachten zijn er al verschillende ideeën bedacht door diverse ondernemers en ontwerpers wereldwijd. In de Verenigde Staten bestaat sinds 2015 het project Sidewalk Talk, waarbij vrijwilligers langs de straat staan om een praatje te maken met mensen en deze de kans te bieden hun verhaal te doen. Het project heeft inmiddels 1.000 vrijwilligers in 29 steden in Amerika en 10 verschillende landen (Hutt, 2018). Verschillende studenten van The Melbourne School of Design hebben zich ook over het vraagstuk gebogen. Een van de studenten, Diana Ong, voegde een reeks attributen toe aan een treinstation om gesprekken en interactie te stimuleren, waar

Michelle Curnow voorstelde treinwagons in te richten voor het delen van verhalen. Student Zi Ye benaderde het probleem op een heel andere manier en bedacht dat een huisdier eenzaamheid tegen kan gaan. Omdat niet iedereen de mogelijkheid heeft om een huisdier te houden, bedacht hij een concept om gedeelde huisdieren te hebben op een openbare plek, waar baasjes naartoe kunnen komen om met het huisdier te knuffelen en tegelijkertijd met elkaar kunnen kletsen. Andere ideeën waren het inrichten van straten met bloementuintjes en leeshoekjes of tafels in restaurants waar mensen korting krijgen als ze samen eten. Maar ook een laagdrempelig idee als een supermarkt met een aantrekkelijke ontmoetingsplek is al een goede manier om sociale interactie te stimuleren. (thisstudioisopen.org, 2017)

De inrichting van een stad is nooit een directe oplossing voor eenzaamheid, maar het kan een belangrijk middel zijn om sociale interactie te bevorderen. Het is dan ook belangrijk om er bij het bouwen van een stad meteen naar te kijken wat de mogelijkheden zijn om ontmoeting in de stad aan te moedigen. Kleine aanpassingen kunnen een hoop doen om sociale interactie te bevorderen. Zorg voor zo veel mogelijk ontmoetingsplekken, maak pleinen en parken gezellig en zorg dat mensen graag buiten de deur willen zijn. En ook niet onbelangrijk, kijk bij het thema eenzaamheid niet enkel naar de behoeftes van de ouderen, maar ook van de jongeren en jongvolwassenen die zich minstens net zo eenzaam voelen. Zo kunnen we een stad maken waarin iedereen zich gezien voelt.





## Inclusiviteit is diversiteit

Sophie Schrijvers

Op dit moment woont meer dan de helft van de wereldbevolking in steden. Naar verwachting zal dit stijgen naar 70% in 2050. Dat betekent dat onze leefruimte moet alleen steeds kleiner worden, maar dat deze ook zullen veranderen, waardoor verschillende functies in de leefomgeving met elkaar verweven worden. Onze steden transformeren zo nog meer in een smeltkroes van diversiteit. Daarbij ontstaat de vraag hoe stedenbouw zo kan worden aangepast of worden vernieuwd dat we in deze verdichting toch blijven omzien naar elkaar.

### De groeiende behoefte aan inclusiviteit

De samenleving verandert snel, en hiermee ook de behoeftes van mensen. De behoefte aan saamhorigheid in de samenleving is steeds duidelijker te zien. Hierbij is gelijkheid een belangrijke factor. We kunnen stellen dat er een verschuiving van individu naar collectief te zien is.

Deze veranderende behoefte is de drijfkracht achter de trend togetherness: een trend die kan worden beschreven als de behoefte aan het versterken van omzien naar elkaar en minder als individu gaan leven. Deze trend is al op verschillende manieren terug te zien in de maatschappij en zo ook in verschillende concepten die op de markt worden gebracht. Zoals de van oorsprong Amerikaanse 'suspended coffees' (uitgestelde koffies), waarbij de klant de optie heeft om twee koffie te kopen, een voor zichzelf de ander voor iemand die geen geld heeft om koffie te kopen. Ook in Nederland zien we vergelijkbare voorbeelden. Zo zijn er op verschillende plekken in Nederland initiatieven voor een zogenaemde Voedselkast, waar mensen eten in kunnen leggen dat ze niet meer gebruiken, iedereen is vrij om iets uit de voedselkast te nemen.

Dit soort initiatieven laat dat er een groeiende behoefte is aan het opnieuw construeren van sociale structuren waarin we zorgen voor elkaar, zo ook in de leefomgeving. De bouw kan hier een grote bijdrage aan leveren.

### Een samenleving voor iedereen

Een inclusieve samenleving houdt rekening met alle groepen van de bevolking, een inclusieve samenleving is ook een samenleving met aanpassingsvermogen en inlevingsvermogen. Zo ook voor mensen met dementie, in een inclusieve samenleving wordt gekeken naar wat deze mensen nodig hebben om hun ziekte op een dagelijkse basis draagbaarder te maken. Zo is uit onderzoeken gebleken dat deze mensen baat hebben bij het onbekende (Plaats, 2008). Met 'het onbekende' worden prikkels bedoeld die het dagelijks leven en zo ook de ziekte draaglijker maken. Prikkel kunnen verschillende vormen aannemen, zoals de omgang met nieuwe mensen, een verandering van omgeving of een omgeving waar veel levendigheid is. Het is wel belangrijk dat dementerende ouderen tegelijkertijd een plek hebben waar het 'oud en vertrouwd' is, waar ze zich terug kunnen trekken. Bijvoorbeeld hun eigen kamer in een verzorgingstehuis die naar hun wensen is ingericht.



Erontstaansteedsmeernieuwewoon-enverblijfsvormen waarin verschillende groepen mensen met elkaar samen leven. Zo worden er kinderdagverblijven gevestigd in verzorgingstehuizen waarbij ouderen fungeren als begeleider (Thuishuis, 2015). In woon- en zorgcentrum Humanitas in Deventer wonen studenten samen met ouderen onder één dak. De zogenaamde 'woonstudenten' betalen geen huur maar helpen de ouderen met hun dagelijkse bezigheden. Dit soort initiatieven zorgt voor een omgeving die bevorderlijk is voor de kwaliteit van leven en de van zowel al dan niet dementerende ouderen als hun naasten.

### Bouwstenen voor een inclusieve samenleving

De bovengenoemde voorbeelden zijn bouwstenen voor een inclusieve samenleving. Daarnaast kun je kijken naar de letterlijke bouwstenen: de manier waarop gebouwen zijn gestructureerd. Hoe kunnen deze bijdragen aan een inclusieve samenleving? Wanneer je inclusief bouwt, moet er rekening worden gehouden worden met verschillende groepen en subculturen en de vraag hoe de kwaliteit van leven van deze verschillende groepen bewoners en gebruikers van een gebouw verbetert of behouden kan worden. Om een antwoord te geven op de vraag hoe architectuur kan bijdragen aan een inclusieve samenleving, schets ik een voorbeeld van een gebouw en met welke aspecten rekening dient te worden gehouden.

Het eerste aspect waar rekening mee dient te worden gehouden zijn de functies van een gebouw. In zo'n gebouw horen vrijetijds- en maatschappelijke functies. Vrijetijdsfuncties moeten voor iedere bewoner, en dus verschillende doelgroepen interessant zijn. Denk hier aan collectieve buitenruimtes, eetgelegenheden en ontmoetingsplekken met een plek voor spel, sport of

vermaak. Maatschappelijke functies bestaan onder andere uit een verzorgingsfunctie, zoals een huisarts, tandarts of fysiotherapeut.

Een ander aspect dat een positieve uitwerking heeft op kwaliteit van leven is de aanwezigheid van natuur. Dit werkt stress reducerend en wekt een gevoel van rust op. Natuur kan op verschillende manieren terugkomen in de leefomgeving. Denk bijvoorbeeld aan het aanleggen van binnentuinen, plantsoenen of het planten van bomen. Maar ook in vorm van de architectuur is dit terug te brengen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van ronde, organische vormen.

Als deze twee aspecten samen worden gevoegd, zou het gebouw bijvoorbeeld geen traditionele maar een spiraalvorm kunnen krijgen, met in het midden een plein of straat. Waar een straat normaal vaak afstand creëert, zorgt deze in dit gebouw juist voor verbinding van de gemeenschap. Het gaat om een gebouw dat er van buiten cirkelvormig uitziet, maar vanbinnen als een spiraal is ingericht, met een doorlopende functies in het gebouw (zie afbeelding). Door een dergelijke vorm staat alles in het gebouw – en dus ook de bewoners en de verschillende functies – met elkaar in verbinding.

Deze vorm geeft ouderen de vrijheid om zich zelfstandig door het gebouw te bewegen. Zoals bijvoorbeeld het gebouw in Zwitserland dat werd ontworpen door architectenbureau Dürig AG Design, al is dit gebouw gericht op één doelgroep, namelijk studenten. Het is voor de bevordering van inclusie van belang dat er rekening wordt gehouden met verschillende doelgroepen, onafhankelijk van economische, culturele en sociale status. Architectuur moet worden ingezet als drager om mensen bij elkaar te brengen en te houden.



### Tot slot

Inclusiviteit begint bij diversiteit, het bij elkaar brengen van verschillende subculturen. Het proces van het bouwen aan een inclusieve stad zal het meest succesvol zijn als dit vanuit een bottom-up strategie wordt gedaan, waarbij de uiteindelijke gebruikers, de inwoners van een stad, de grootste inspraak hebben. De opkomst van zogenaamde living labs, waarbij burgers, bedrijven, overheid en kennisorganisaties samenkomen om samen naar oplossingen te zoeken voor problemen die zich in de stad of buurt afspelen, vormen hiervoor een goede basis. De burger heeft hier veel inspraak, voelt zich meer betrokken bij de stad en krijgt het gevoel van voldoening door mee te werken en input te leveren. Om een succesvolle inclusieve stad te zijn is inspraak en betrokkenheid van de inwoners van de stad bij de toekomst van de stad van essentieel belang. Een inclusieve samenleving bouw je immers samen!



## Een thuis buitenshuis

Over 'third places': ontmoetingsplekken in de stad

Karen van der Horst

*“People are creating homes outside of their home.”*

Seden worden steeds drukker en dat levert vaak stress op. Niet alleen buitenshuis, ook binnenshuis ervaren stedelingen stress: door werk, kinderen, het huishouden, sport, vrijetijd maar ook eenzaamheid. Het onderzoek *What makes a home* van IKEA uit 2016 laat zien dat er een groeiende vraag is naar plekken voor zorgeloosheid. In steden worden dan ook steeds meer plekken gecreëerd waar je kunt ontspannen, lekker iets kunt lezen, kunt praten en je dus fijn kunnen voelen. Dit varieert van innovatieve parken tot bibliotheken en koffietentjes. Ze voelen warm, gezellig en tegelijkertijd kalm aan, een soort huiskamereffect waar stedelingen komen om tot rust te komen.

*“We stimulate our need for hominess and belonging by re-energising our neighbourhoods, blurring the line between public and private. People are creating homes away from their homes.”*

(IKEA, *What makes a home*, 2016)

Deze quote uit het IKEA-onderzoek weerspiegelt het gevoel van je thuis willen voelen op andere plekken dan alleen je eigen huis. Een stad moet ook plekken hebben waar mensen een gevoel van thuis krijgen. De nieuwste ontwikkelingen hierbinnen heb ik onderzocht en in de komende drie blogpost haal ik dan ook steeds een nieuw onderwerp aan. Te beginnen met stadsvernieuwing, gevolgd door de groene stad en afsluitend met ontmoetingsplekken.

### Stadsvernieuwing

*Giving life to forgotten places*

Na een lange tijd van het steeds maar bouwen van VINEX-wijken en de steden steeds maar blijven uitbreiden, is er nu steeds meer aandacht voor kwalitatieve stadsontwikkeling. Er wordt niet meer alleen maar bijgebouwd aan de randen van de stad, maar er wordt juist gekeken wat er in de binnenstad zelf kan worden verbeterd. Oude gebouwen in de binnenstad zelf krijgen nieuwe functies.







Sven Mieke

Zo wordt de uitstraling van de stad behouden, terwijl de gebouwen wel innovatief en relevant blijven. Er zijn bijvoorbeeld veel initiatieven voor de herinrichting van oude industriegebieden in de stad, zoals. De spoorzone in Tilburg, vroeger een NS-terrein en nu een creatief broeiest waar je zowel kan skaten, eten als werken. Ook de Foodhallen Katendrecht in Rotterdam is hier een voorbeeld van. Vroeger was dit een loods in de haven en nu een urban foodhall, die regelmatig stampvol zit met mensen in de zomer die van de ciders en foodtrucks genieten (Lewis, 2018).

Er wordt ook steeds meer gekeken naar het sociale aspect van een stad. Vragen als 'hoe maken we de stad naar de wensen van de stedelingen?' worden nu meer gesteld dan ooit. Design, doelgroeponderzoek, alles wordt ingezet door stadsplanners om de stad zo aangenaam mogelijk te maken. Één van de ontwikkelingen die de stad aangenamer maken is de 'urban renewal' die nieuwe, multifunctionele plekken in de stad creëert.

Plekken waar mensen hun eigen ding kunnen doen zoals een boek lezen, elkaar kunnen ontmoeten en relaxen. Zo heb je bijvoorbeeld de LocHal in Tilburg, die door sommigen de huiskamer van de stad wordt genoemd. Ooit was het een oude NS-fabriek die jaren leegstond, nu is onder andere de bibliotheek er gevestigd. De LocHal is nog maar kort geopend, sinds januari 2019, maar de Tilburgers hebben het gebouw zich al toegeëigend alsof ze er al jaren komen.

De LocHal is een perfect voorbeeld van een initiatief in de stad om oude gebouwen te upcyclen, en er een fijne plek van te maken voor de stedelingen.

## Groene steden

*Nature for stress relief and health*

De helft van de huidige wereldbevolking leeft in steden. De World Health Organization (WHO) voorspelt dat in de toekomst dat percentage alleen maar groter gaat worden. In 2050 zal dit percentage vermoedelijk gestegen zijn naar 75%. De wereld urbaniseert, er komen meer mensen, maar bijvoorbeeld ook meer auto's in de stad. Veel grote steden hebben te maken met problemen als luchtvervuiling en zijn volop bezig met innovatieve manieren om de stad weer gezond te maken. Door de industrialisering en economisering waren steden voorheen vooral gericht op de infrastructuur voor auto's en op de ontwikkeling van de stedelijke economie.

Gelukkig is er nu al langere tijd een beweging gaande naar steden voor mensen, met als boodschap dat de steden weer teruggegeven moeten worden aan de inwoners en dat steden dan ook moeten worden ontworpen voor de mensen die hierin wonen. Deze ontwikkeling en de trend Environmental Awareness hebben er samen voor gezorgd dat er een groene revolutie is gekomen in steden. Groen in de stad heeft veel positieve invloed op de gezondheid. Groen verlaagt stress-levels, zuivert de lucht en koelt ook de stad af in de warme zomerdagen (Baggaley, 2018).

Het is echter niet voor elke stad even makkelijk om meer groen aan te leggen. Steden als New York zijn zo volgebouwd dat er geen ruimte is om nieuwe parken aan te leggen. Maar overal is iets op te bedenken, als je maar creatief denkt. Zo kwam een burger uit New York op het idee voor een park, in de lucht.

Door het hergebruiken van de Highline, een spoorlijn die op hoogte door de stad loopt en niet meer wordt gebruikt en er zelfs plannen waren deze te slopen. De Highline kon worden omgebouwd tot een park, en zoals we nu weten, is een erg populaire bestemming geworden (Cortese, 2018).

Op de foto hiernaast is een deel van 'The Green Highline' in New York te zien. Deze loopt door het Westen van Manhattan van Gansevoort Street tot West 34th Street. Vandaag de dag is de highline met vier miljoen bezoekers per jaar een van de drukste attracties van New York. Mensen komen er om een wandeling te maken met vrienden, om rustig in de natuur te zitten en een boek te lezen, of om simpelweg even wat rust te zoeken in de drukke stad. Natuur geeft mensen een gevoel van rust en kalmte, dat het de stad er beter doet uitzien en het de stad ook gezonder maakt zijn dan ook nog andere positieve punten!

“What attracts people most it would appear, is other people.”

“If you want to seed a place with activity, put out food.”

Project for Public Spaces

## Ontmoetingsplekken

Bottom up > bottom down

Steden worden steeds meer ingericht met een focus op de bewoners en hun kwaliteit van leven. Er wordt steeds beter gekeken naar wat mensen wel en niet aantrekt. Éen van de strategieën om prettiger plekken te ontwikkelen heet ‘placemaking’. Placemaking houdt in dat er met de community zelf van de plek over een plek wordt nagedacht in plaats van dat architecten plannen maken van bovenaf. Het is dus een bottom-up beweging, vanuit de mens op het ontwerp komen, i.p.v. top-down, waarin een ontwerp wordt gemaakt waarvan ontwerpers denken dat deze goed is voor de bewoners. William H. Whyte heeft jarenlang onderzoek gedaan naar wat een publieke ruimte nou een aantrekkelijke ruimte maakt en kwam hierbij op een aantal conclusies. Hij gebruikte onderzoeksmethodes als interviews, observaties en filmde bepaalde plekken met de time-lapsetechniek. Hij ontdekte niet alleen dat de meest aantrekkelijke kwaliteiten aan een plek andere mensen en eten waren, maar kwam ook tot de conclusie dat zitplekken een groot verschil maken. Mensen willen in publieke ruimtes lekker kunnen zitten, met elkaar kletsen en een hapje eten. (William H. Whyte. The social life of small urban spaces.)

Een voorbeeld van een bottom-up initiatief voor een stadse ontmoetingsplek is het Spoorpark in Tilburg. Het park is nog volop in ontwikkeling en gaat in de zomer van 2019 open. Het park komt voor uit het grootste burgerinitiatief van Nederland! Tilburgers hebben zelf meegedacht over de inrichting van dit park. Er werden meer dan tachtig ideeën van burgers gepresenteerd. Acht van deze ideeën werden gecombineerd en verder ontworpen door ontwerpbureau Blom & Moors. In het

Spoorpark is straks een outdoor urban sports area, een speelveld, kiosk, rivier, stadscamping, uitkijktoren, een T-huis met een terrasje en WIFI door het hele park. De verschillende onderdelen van het park zijn door verschillende Tilburgse burgers en ondernemers bedacht. Een plek om te genieten van de zon, andere stedelingen en de natuur.

## Conclusie

Steden worden steeds menselijker: er is steeds meer aandacht voor de inrichting van de stad en voor de vraag wat de stad nodig heeft om de mensen die erin wonen zich fijn te laten voelen. Dit was vroeger minder het geval. Dat steden steeds beter worden ingericht op het welzijn van de mens wordt dan ook zeker gewaardeerd in deze drukke samenleving. Stedelingen verlangen naar een beetje zorgeloosheid in hun drukke, soms stressvolle leven. De drie artikelen over ‘City Renewal’, ‘Green Cities’ en ‘Meeting Places’ schetsen een ander beeld van hoe steden kunnen worden ingericht op de wensen van stedelingen, elk op hun eigen innovatieve manier. Of het nou om hergebruik van oude, bestaande gebouwen van een stad gaat, om een groene revolutie die bijdraagt aan de leefkwaliteit in steden of goede openbare ruimtes en andere ontmoetingsplekken die bottom-up worden bedacht. Stedelingen die zélf input geven in hoe zij plekken zouden vormgeven en wat voor ontmoetingsplekken de stad nodig heeft, in plaats van een architect uit een andere stad of zelfs het buitenland die een nieuw park gaat vormgeven zonder de plek en de mensen écht te kennen. Zo creëren stedelingen hun eigen stad, hun thuis. Huidige en toekomstige stedelingen hebben de behoefte om plekken in de stad te hebben die voor hen als thuis aanvoelen, waar zij kunnen ontmoeten, relaxen en fijn zichzelf kunnen zijn buiten hun eigen huis om.



## De groene stad Rick Tans

### Hoe een stad groen kan inzetten om ontmoetingen te stimuleren.

Waar het beton gestort wordt, de gebouwen de lucht in schieten en woningen als paddenstoelen uit de grond poppen, verdwijnt het groen als sneeuw voor de zon. Wonend in een stad raak je anno 2019 steeds dieper verstrikt in de wortels van de betonnen jungle waar het individualisme een grote rol speelt. Overleven is de norm en je moet opzoek naar mogelijkheden om je sociale leven in de stad te kunnen vormen, die zijn er overigens in overvloed maar je staat er alleen voor en dat kan als een enorme drempel worden ervaren. Die betonnen jungle zal alleen nog maar meer groeien de komende decennia, aangezien er voorspeld wordt dat in 2050 maar liefst 70 procent van de wereldbevolking in een stad woont.

Wanneer de stadsgrenzen worden verlegd moet er gekeken worden naar nieuwe manieren om de stadsbewoners zich thuis te laten voelen en elkaar te kunnen ontmoeten waardoor een inclusieve stad gecreëerd kan worden. Daarom moeten steden weer plaats maken voor groen en natuur, dit is niet alleen mooi en aantrekkelijk voor het straatbeeld maar het komt ook andere aspecten van een inclusieve stad ten goede. De positieve effecten die natuur heeft op de mens kunnen kansen creëren om ontmoetingen

in de stad te stimuleren. Zo heeft natuur een stres verminderende werking, na een boswandeling voelen we ons lekker fit en na een middagje relaxen in het park zijn we helemaal ontspannen. Wie minder stres heeft, zit lekkerder in zijn vel en is productiever. Ook zijn groene plekken aantrekkelijk voor sport en spel en stimuleert het ontmoetingen. Een groene stad kan op allerlei manieren gerealiseerd worden. In dit artikel worden drie manieren uitgelicht om een inclusieve stad te creëren door ontmoeting te stimuleren in een groene stad.

## Parken: sport, spel en ontspanning Smart parks, parken in china – sport voor ouderen, spoorpark

Steeds meer mensen trekken naar de stad, en meer mensen betekent meer behoeftes waarnaar geluisterd moet worden. Iedereen moet tevredengesteld worden waardoor initiatieven om de stad groener te maken alsmar groter en innovatiever moeten zijn om al die mensen te kunnen blijven bedienen. Stadsparken zijn dan ook steeds vaker het kloppend hart van een stad, hier komen mensen samen en vinden ontmoetingen plaats.

Steden worden slimmer, er wordt gebruik gemaakt van innovaties die de leefbaarheid en werkbaarheid van een stad verbeteren. Toch worden sommige aspecten van steden buiten de planning gehouden, zoals: openbare parken. Hier moet verandering in komen en dat vindt het UCLA Luskin Center for Innovation ook. Zij hebben een toolkit ontwikkeld voor smart parks, een verzameling van technologieën en innovaties voor landschapsarchitecten en planners wat ingezet kan worden bij het plannen en ontwerpen van urban smart parks. Parken vormen een cruciaal onderdeel van de infrastructuur en moeten één worden met de stad zodat er meer ontmoetingen zullen plaatsvinden. Naast grote smart parks richt het UCLA zich ook op kleine innovatieve parken die de groene ruimte in de gemeenschap verbeterd en vergroot (Jessup, 2018).

Wanneer we praten over parken die het gemeenschapsgevoel in een stad verbeteren moeten we naar China gaan. Stadsparken worden hier gedomineerd door sportende mensen, met name ouderen, die ongeacht hun leeftijd vaak nog erg fit zijn. Chinezen weten als geen ander hoe ze een fit leven moeten leiden en vooral hoe ze dit samen met anderen kunnen doen. Mensen lopen rond en sluiten aan bij verschillende activiteiten en oefeningen. Dit kan variëren van dansen in een grote groepen tot badminton tot het bekende Chinese Tai Chi. Dat groene plekken uitnodigend zijn voor sport en spel en ontmoetingen stimuleert, is in China de normaalste zaak van de wereld. Dit kan een groot voorbeeld zijn voor veel andere landen.

Nu is China niet naast de deur en hebben we te maken met een groot cultureel verschil met Nederland. Toch zijn er ook groene initiatieven die sport, spel en ontmoetingen samenbrengen dicht bij huis: in de Tilburgse Spoorzone wordt een nieuw stadspark gerealiseerd: het Spoorpark, dat ontstaan is uit een burgerinitiatief. Het Spoorpark wordt een broedplaats van ontmoetingen en zal Tilburgers uitnodigen om te sporten, te spelen en te ontspannen. (Tilburg.com, 2018) Wellicht een plek waar mensen elkaar gaan ontmoeten te midden van groen. Een goede ontwikkeling, want stadsparken spelen een grote rol in het creëren van een inclusieve stad waar iedereen zich thuis voelt en waar ontmoetingen kunnen plaatsvinden.

## Herbestemming: urban farming, samenwerken, ontmoeten

In de betonnen jungle, waar nieuw al snel oud is en waar vluchtig nieuwbouw wordt gerealiseerd, komen vaak gebouwen, plekken en gebieden braak te liggen. Deze braakliggende plekken zijn een doorn in het oog van veel gemeenten, ze vormen een smet op het stadsbeeld maar desondanks laat men deze plekken vaak jarenlang verloederen. Deze functieloze en sfeerloze plekken hebben vaak meer te bieden dan je denkt en gelukkig zien bepaalde instanties en organisaties dat ook steeds beter in. Het afgelopen decennium zijn veel braakliggende plekken onderdeel geworden van herbestemmingsprojecten. Er wordt nieuw leven geblazen in deze oude gebieden. Veel van deze initiatieven stimuleren, net als stadsparken, ontmoetingen en het samenkomen van de stadsbewoners.

Elke stad heeft te maken met braakliggende en verlaten gebieden en overal worden er andere oplossingen voor gevonden.

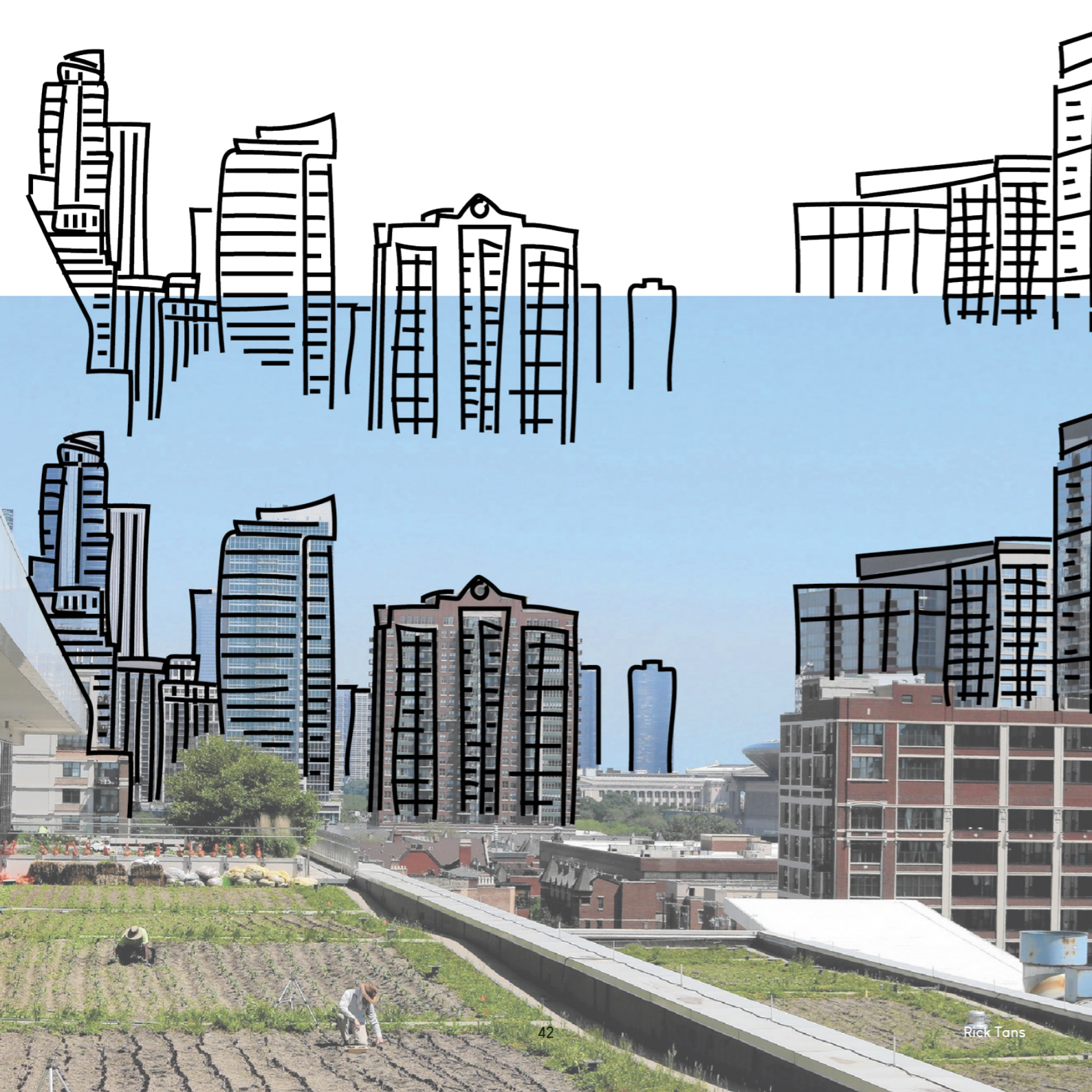
Het High Line Park in New York is een mooi en inspirerend voorbeeld van een herbestemmingsproject. In het begin van de vorige eeuw was de High Line het middelpunt van treintransport in de stad maar hier kwam een eind aan in de tachtiger jaren. Vanaf dat moment werd de High Line, een enorme eye catcher is in het straatbeeld van New York, niet meer gebruikt of onderhouden. Na

grote ergernissen van omwonenden heeft de gemeente besloten de High Line een nieuwe bestemming te geven en tien jaar geleden werd het eerste gedeelte van het High Line Park geopend. Vandaag de dag is het een 2,3 kilometer lang park waar een gevarieerd aanbod aan activiteiten plaatsvindt, het gemeenschapsgevoel van de omwonenden versterkt wordt en waar ruimte is voor kunst, gratis en toegankelijk voor iedereen. (High Line, sd)

Herbestemming kan ook over een andere boeg worden gegooid; niet alleen parken zijn de oplossing om een inclusieve stad te creëren door middel van groen, ook urban farming (stadslandbouw) biedt kansen. Urban farming is een innoverende manier om stadsboerderijen en stedelijke moestuinen met sociale betekenis te realiseren in de stad, vaak in braakliggende gebieden. Rotterdam, wat een beetje als het New York en de betonnen jungle van Nederland wordt gezien, weet wel raad met herbestemming in de stad. Hier is veel leegstand en dus veel mogelijkheden voor stadslandbouw. Boven op het dak van het Schieblok, vlakbij Rotterdam Centraal, midden in de stad is een oase aan groen te vinden. Tussen de hoge gebouwen bevindt zich hier de Dakakker, een dakboerderij waar wordt samengewerkt en wederom de ontmoeting tussen stadsbewoners wordt gestimuleerd wordt door middel van groen. (luchtsingel, sd)







## Buurtgroen: buurtbewoners komen op een laagdrempelige manier samen

Veel mensen denken dat buiten de grenzen van het stadscentrum de stad ophoudt, maar juist in de buitenwijken van een stad kan het leven bruisend zijn. Niet alleen in het stadscentrum kunnen groene projecten worden geïmplementeerd, ook in de buitenwijken zijn legio mogelijkheden voor groen. Kleinschalige projecten in buurten en wijken hebben vaak een grotere impact op de sociale cohesie omdat de buurtbewoners hier veel meer betrokken zijn. Buurtgroen is dan ook de manier voor buurtbewoners om elkaar op een laagdrempelige manier te kunnen ontmoeten. Buurtgroen komt vaak in de vorm van buurttuinen of gemeenschapstuinen.

In Milaan is zo'n buurttuin midden in het stadscentrum te vinden. In Italië is het normaal dat de overheid grond ter beschikking stelt waar burgers stedelijke tuinen kunnen aanleggen. De Milanese buurttuin ligt in de Via-Padovabuurt, een buurt met een sterke sociale en culturele mix waar samenleven niet altijd even vanzelfsprekend is. Dit was dan ook de reden voor het aanleggen de gemeenschapstuin: om bij te dragen aan een sterkere sociale cohesie in de buurt. De buurtbewoners moesten opeens samenwerken om de tuin te onderhouden, hierdoor hadden ze een stok achter de deur om andere buurtbewoners te ontmoeten. (Bianchi, 2017) Ook in dit voorbeeld brengt groen, in dit geval tuinieren, mensen op een laagdrempelige manier mensen bij elkaar.

### De groene stad en dementie

Veel initiatieven om ontmoeting te stimuleren zijn redelijk grootschalige projecten. Dat moet misschien

ook wel omdat we in een wereld leven die steeds grootschaliger wordt. Terwijl de wereld van iemand met dementie, die zich vaak afspeelt aan de rand en in de buitenwijken van de stad, steeds kleiner wordt. Ook hier kan buurtgroen een belangrijke rol spelen: buurtgroen kan mensen met dementie helpen hun plek terug te krijgen in de gemeenschap en andere buurtbewoners te ontmoeten. Samenwerking met buurtbewoners bij buurtgroenprojecten is erg waardevol voor mensen met dementie. Het creëert een veilig gevoel en is tegelijkertijd hersenvoeding voor dementie. Studies tonen aan dat regelmatig of dagelijks tuinieren de kans op dementie kan verminderen. Dit komt omdat tuinieren leren en probleemoplossend vermogen stimuleert en het prikkelt het sensorisch bewustzijn. (bustotaal, 2018).

Er zijn dus legio mogelijkheden om ontmoetingen te stimuleren door een stad groen te maken maar hoe je het ook aanpakt, groen, dat moet je als stad eigenlijk gewoon doen. Het resulteert in een groene stad, het helpt in het realiseren van een inclusieve stad waarin iedereen zich thuis voelt. Parken zijn het kloppende groene hart van steden en buurten, Hier vinden ontmoetingen plaats, Herbesteding kan steden helpen om nieuw leven in onaanrekkelijke gebieden te blazen en buurtgroen verbindt kleinere gemeenschappen en creëert een veilige omgeving waarin samenwerken centraal staat. Hoe groot of klein de aanpak van een groenproject ook is, groen is de sleutel naar sociale cohesie. Een groene stad is een fijne stad om in te wonen voor iedereen en met iedereen.



## Het nieuwe wonen in de inclusieve stad

Robin Erkamp

“In welk Nederland wil jij leven?” Zo klinken de eerste woorden van het manifest #oogvoorelkaar (VNG, 2018). In dit manifest wordt stil gestaan bij de noodzaak voor menselijk mededogen en wordt iedereen uitgenodigd om mee te doen aan een samenleving waarin iedereen samen mag leven. Het is niet vreemd dat dit manifest vorig jaar is uitgebracht. Onze samenleving is namelijk sterk aan het vergrijzen (Planbureau voor de Leefomgeving, 2018). Dat heeft verregaande gevolgen. Zo zal het aantal personen met dementie de komende jaren explosief stijgen als gevolg van vergrijzing (Alzheimer Nederland, 2018). Als reactie op dit urgente probleem staat 2019 de Gemeente Breda in het teken van dementie. Het doel is om de leefbaarheid van Breda te verbeteren en een meer inclusieve stad te worden.

Deze ambitie van Gemeente Breda sluit volkomen aan op een van de thema's van de Verenigde Naties: sociale inclusie. Sociale inclusie houdt in dat achtergestelde en kwetsbare sociale groepen ook erbij horen en mee doen. Rekening houden met en inspelen op de behoeften van deze groepen staat daarbij centraal (UN DESA, z.d.). Maar hoe doen we dat in een samenleving die gekenmerkt wordt door polarisatie en individualisme? Hoe zorgen we ervoor dat we in plaats van tegenover elkaar meer naast elkaar gaan staan?

Nederland kent op dit moment een groot tekort aan woningen (Rabobank, 2018). Vorig jaar gaf minister Ollongren aan dat het tekort 200.000 woningen omvatte en dat een veel groter tekort wordt verwacht (De Voogt, 2018). Tot 2030 zullen er naar schatting 1 miljoen woningen bij moeten worden gebouwd (ABF Research, 2018). Dat lijkt een groot probleem. Maar kijk er eens anders naar: Kan dit oo een kans zijn? Dit tekort nodigt namelijk uit tot experimenteren en het doorvoeren van vernieuwing zodat de stad een broedplaats voor inclusiviteit kan worden. In dit artikel staan nieuwe woonvormen in de inclusieve stad centraal.





## Kom je bij me wonen?

“... Wij geloven in het Nederland van de menselijke maat. Een land waar je er bent voor de ander, ook op het lastige moment. Als iemand afwijkend gedrag vertoont, op straat, in de buurt, bij het werk of op de vereniging: je kijkt toch niet weg? Er is geen lief zonder leed...”

Fragment uit Manifest #Oogvoorelkaar, VNG 2018

Het leven in de stad staat in het teken van de individu. Althans, de stad is de favoriete plek van hen die zichzelf willen ontplooiën (Klinenberg, 2012). Kijk maar eens om je heen. Je ziet allemaal prachtige verschijningen, stuk voor stuk bijzonder, iedere persoon uniek. Als we kijken naar de Pyramide van Maslow (1943) kan worden gesteld dat veel mensen tegenwoordig bezig zijn met het hoogst haalbare: zelfrealisatie (Van Dorst, 2005). Het lijkt er echter het steeds meer op dat een belangrijke laag is overgeslagen of weg gevallen. Het leven in de stad kan namelijk ook erg eenzaam zijn, waardoor het lastig kan zijn je er echt thuis te voelen. (Bauder, 2015). De fysieke afstand tussen vrienden en familie is soms onoverbrugbaar waardoor we elkaar opzoeken in de digitale wereld (Het Laatste Nieuws, 2015). Dat heeft een grote impact op het straatbeeld. Kijk maar weer eens om je heen: lukt het je om oogcontact te maken? Of merk je dat veel mensen hun ogen naar beneden hebben gericht, naar het scherm in hun handen?

Soms lijkt het wel alsof we een beetje teveel met onszelf bezig zijn, of in ieder geval in onze eigen hoofden, afgesloten van de wereld om ons heen. In andere landen is dat totaal anders. Waar we in Nederland in een individualistische samenleving leven, houden veel andere landen er een collectivistische cultuur op na (Groepsdynamiek, z.d.). Collectivisme houdt in dat het groepsbelang boven het individuele belang staat. Zo is het in veel collectivistische samenlevingen normaal om je ouders weer in huis te nemen als ze hulpbehoevend worden (Pew Research Center, 2014).

Uit een korte steekproef is gebleken dat veel van mijn vrienden hier niet op zitten te wachten. Maar ook mijn ouders moeten er niet aan denken om op een gegeven moment bij mij of mijn broertje te moeten inwonen. Toch

zijn er ook in Nederland steeds meer kinderen die hun ouders in huis nemen als ze meer hulp nodig hebben (Knol, 2016). Een oplossing voor deze verandering vormt de meergeneratiewoning (Companen - Advies voor de woningmarkt en leefomgeving, 2016). Dat zijn woningen waar kinderen, ouders en grootouders onder een dak wonen. Een groot voordeel van dit soort oplossingen is dat de ‘zorgenergie’ meerdere richtingen op kan vloeien (VPRO Tegenlicht, 2014). Kinderen genieten van de aanwezigheid van opa en oma, terwijl ouders er een oppas bij hebben. Grootouders worden jong gehouden door het contact met de kleinkinderen en ouders kunnen hun zorgbehoevende ouders in de gaten houden. Dit klinkt als een win-win-win situatie. Hoe je het ook wendt of keert, dit is een kansrijk zaadje van verandering. Een die mooi past in de inclusieve stad.

## 1 + 1 = 2

“... In een samenleving waarin iedereen meedoet, zijn professionals belangrijk: de huisarts, de wijkverpleegkundige, de agent, de gemeenteambtenaar of de jeugdhulpverlener. Maar zij kunnen het niet alleen. We moeten het samen doen. Laten we dan ook niet te snel oordelen, elkaar niet buitensluiten, maar oprecht aandacht hebben voor elkaar...”

Fragment uit Manifest #Oogvoorelkaar, VNG 2018

In 2013 werd in Breda het woord participatiesamenleving uitgeroepen tot woord van het jaar (Genootschap Onze Taal, 2013). Deze term wordt echter al langer gebruikt in de Nederlandse politiek. Voormalig PvdA-leider Wim Kok sprak in 1991 al van een overgangsfase van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving (Movisie, 2015). Vandaag de dag wordt van iedereen die daartoe in staat is verwacht dat hij of zij mee doet. Uit recent onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (2018) blijkt dat steeds minder mensen vinden dat het de taak van de overheid is om voor hulpbehoevende ouderen te zorgen. Tegelijkertijd steeg het aandeel dat vindt dat mensen hulpbehoevende familie moeten helpen (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018).

“Een mantelzorger verleent zorg aan iemand die langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is”, zo luidt de definitie volgens het CBS (2016b). Vaak is mantelzorg een grote verantwoordelijkheid. Zo blijkt dat een op de zeven mantelzorgers het verlenen van zorg als zwaar, zeer zwaar en zelfs overbelastend te vinden (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016b). Naast het feit dat de druk voor mantelzorgers hoog is, zijn er andere barrières voor het verlenen van mantelzorg. Zo geeft Mirjam de Klerk, onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau in een interview (Rusman, 2018) aan dat hulpbehoevendens soms ver weg wonen of dat de zorg lastig is te combineren met werk.

Een verfrissende oplossing voor dit probleem is de kangoeroewoning (Sociaalweb, 2016). Dat is een woning die bestaat uit twee appartementen, waarvan er een voor de mantelzorger is en de ander voor de mantelzorgontvanger. De appartementen zijn echter wel aan elkaar verbonden door een inpandige, geluidsdichte tussendeur. In maart 2014 heeft woningcorporatie Lefier elfvandezekangoeroewoningen opgeleverd in Groningen (Van Spiegel, 2017). Het bijzondere aan dit project is dat de mantelzorger en mantelzorgontvanger geen familie hoeven te zijn. Daarnaast hebben alle appartementen een sociale huur, terwijl er geen inkomensgrens wordt gehanteerd. De voordelen van deze woonvorm zijn ruim aanwezig, voor zowel de mantelzorgverlener als de mantelzorgontvanger. Wederom een win-win situatie, passend in een inclusieve stad.



## Samen is beter

“... Dus heb ik het niet óver elkaar, maar praat mét elkaar. Met die aparte buurman, die ietwat wilde jongen langs de weg of de teruggetrokken mevrouw an de overkant. Als de ander steun nodig heeft, help elkaar dan weer vooruit. Ons land telt zeventien miljoen medemensen...”

Fragment uit Manifest #Oogvoorelkaar, VNG 2018

Volgens het CBS bestaat in 2050 de helft van de Nederlandse huishoudens uit een eenpersoonshuishoudens. Deze toename van het aantal alleenstaanden wordt vooral gedreven door vergrijzing (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2018). Hoe zit dat dan precies? Eigenlijk is dit iets heel verdrietigs, want de groei van eenpersoonshuishoudens komt voornamelijk door het overlijden van een partner waarna de overlevende alleen achterblijft. Aansluitend hierop geeft het Ouderenfonds aan dat een op de vier ouderen eenzaam is. Op hun website staat een ontroerende quote: “Ik zit de hele dag alleen. Mijn kinderen wonen ver weg. Ik heb hier geen vrienden. Dat is wel eens moeilijk. Je hoort je eigen stem niet meer.” (Het Nationaal Ouderenfonds, z.d.).

Anne en Lotte van Oudheusden zijn de oprichters van Stichting SeniorenStudent. Ze geven in een interview met Samen tegen Eenzaamheid aan dat eenzame ouderen vooral een sociale zorgbehoefte hebben (Hazebroek, 2017). Natuurlijk kan er op verschillende manieren op deze behoefte worden ingespeeld, via bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of buddysystemen. Echter zijn er ook in het woonlandschap nieuwe vormen die aansluiten op deze behoefte aan sociale contacten.

Zo zijn er steeds meer initiatieven waarbij studenten, starters en ouderen onder een dak wonen (Rabobank, z.d.). Door veranderingen in de zorg staan veel kamers in verzorgingstehuizen leeg, omdat ze op den duur helemaal de deuren moeten sluiten. Woningzoekende studenten trekken hier graag in. In ruil voor een

lage, of zelfs geen huur, zijn jongeren bereid om een aantal uren vrijwilligerswerk te verrichten (Rabobank, z.d.). Een goed voorbeeld daarvan is Saffier in Utrecht (Socius Wonen, z.d.). Daar is een voormalige zorgvleugel getransformeerd om te voorzien in 160 studentenwoningen. Dit concept heet U, JIJ & WIJ. Jong en oud ontmoet elkaar regelmatig, waardoor de studenten de ouderen voorzien van een energie-injectie. Het werkt goed, op basis van duidelijke afspraken.

Een ander initiatief tegen eenzaamheid heet Thuishuis (Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg, z.d.). Dit concept kan het beste worden omschreven als een studentenhuis voor ouderen, waarbij iedere bewoner zijn eigen woonruimte heeft en bepaalde voorzieningen en algemene ruimtes deelt met medebewoners. Ook

hier zijn veel positieve reacties op. Bewoners geven aan zich minder eenzaam te voelen maar wel optimale privacy te ervaren (NOS Journaal, 2018).

Er zijn dus verschillende mogelijkheden om de levens van eenzame ouderen te verbeteren. Door meer samen te komen, samen te zijn en samen te doen. Samen is dan ook een sleutelwoord in de transitie naar een meer inclusieve stad. Want de inclusieve stad hoort gewoon thuis in een echte SAMENleving.

## Tot slot

“...Ons land telt zeventien miljoen medemensen. Laten we voorkomen dat Nederland een niemandsland wordt. Medemensen hebben #oogvoorelkaar.”

Fragment uit Manifest #Oogvoorelkaar, VNG 2018

Innovatie op de woningmarkt biedt kansen voor het versterken van het inclusieve karakter van een stad. In dit artikel is aangetoond dat nieuwe woonvormen kunnen worden ingezet om de uitdagingen van dementie het hoofd te bieden. Het is dan ook aan Breda om zelf zaadjes van verandering te planten en daarmee de zachte kant van de stad te versterken

# De bewandelbare stad

Elske Driesen

**W**andelen is een goede manier voor ouderen en mensen met dementie om fit en gezond te blijven. Wandelen is laagdrempelig en kan vaak op hoge leeftijd nog worden uitgevoerd om aan de dagelijkse beweging te komen. Wandelen heeft nog meer voordelen. Zo blijven ouderen zelfstandig, komen ze onder de mensen en blijven ze gezonder. Ook is de kans op een blessure klein waardoor deze vorm van beweging altijd en overal uitgevoerd kan worden.

Uit onderzoek De Groene Stad van TNO uit 2010 is gebleken dat ouderen plekken mijden waar ze graag wandelen. Het onderzoek is uitgevoerd in Schiedam. Onderzoekers hebben ouderen geïnterviewd en gevraagd waar ze graag wandelen. Dat blijken zij het liefst in parken en langs het water te doen, maar uit observaties van de onderzoekers bleek dat deze plekken juist door ouderen worden vermeden. In de praktijk zoeken zij drukke (winkel)straten op. Dat heeft een aantal redenen. Veiligheid is hierbij erg belangrijk. Hangjongeren, slechte verlichting en onoverzichtelijke situaties zijn aspecten die vaak voorkomen in parken en bij water. Dit wordt door ouderen als onveilig beschouwd. Daarnaast worden straatvuil en hondenpoep als vervelend ervaren. Ook onregelmatige bestrating en stoepjes zijn niet handig voor de doelgroep en een tekort aan bankjes om uit te rusten en mogelijk druk verkeer zijn ook redenen waarom ouderen de plekken mijden waar ze eigenlijk het liefst wandelen.

## Mental map

Vooral als ouderen iets verder van huis zijn, nemen zij niet per se de kortste route naar hun bestemming. Zij nemen juist routes met grote, rechte wegen die niet kronkelen en die overzichtelijk zijn. Dit sluit aan bij de menselijke 'mental map': een herkenbare route voelt

korter. Een mental map is geen geografische kaart maar een representatie van een cognitief beeld dat een persoon zelf gevormd heeft. Sociaal geografen gebruiken mental maps om te bepalen hoe mensen subjectief plaatsen waarnemen. In mental maps vormen mensen dus hun eigen favoriete route naar een bestemming. Zo ook ouderen. Uit het onderzoek van TNO is dus gebleken dat dit vooral rechte en overzichtelijke wegen zijn. (Worldcat, 2009)

## Hangjongeren

Een van de redenen waarom ouderen parken vermijden zijn de hangjongeren. Deze veroorzaken vaak overlast door het achterlaten van rotzooi, drank- en/of drugsgebruik of door geluidsoverlast. Vaak komen ze ook intimiderend over. Ouderen voelen zich daarom niet veilig. Ook nemen jongeren vaak bankjes in beslag. De bankjes die ouderen juist zo hard nodig hebben om te kunnen uitrusten na een wandeling. Hangjongeren zijn er altijd geweest. Het is pas een aantal jaren dat ze echt als een probleem gezien worden omdat ze overlast veroorzaken waardoor andere buurtbewoners en bezoekers zich niet veilig voelen. Sommige gemeenten hebben speciale hangplekken ingericht voor jongeren. Deze plekken bevinden zich vaak net buiten de woonwijken waar jongeren gewoon hun gang

kunnen gaan. Hierdoor blijven parken en speeltuintjes toegankelijk voor iedereen en worden ze niet meer gedomineerd door hangjongeren.

## Hangouderen

Er komen ook steeds meer berichten over hangouderen. Dit zijn vaak mannen van 60+ uit de middenklasse van de maatschappij. Zij hangen vaak niet in parken rond, maar juist in winkelcentra. Hangouderen veroorzaken meestal geen overlast maar er zijn ook voorbeelden waaruit anders blijkt. Zo teisteren hangouderen het centrum van Den Bosch. Zij roepen winkelende mensen na en zorgen zij voor overlast van sigarettenrook. Ook blokkeren zij regelmatig de doorgang van de McDonalds (Hangouderen, 2014). In de gemeente Pekela in Groningen is er zelfs een samscholingsverbod voor ouderen ingesteld omdat zij winkelend publiek nauwlettend in de gaten hielden en etalages blokkeerde. (Winkelcentrum weert hangouderen, 2015)

Er zijn veel initiatieven om ouderen en jongeren met elkaar in contact te laten komen en samen te laten werken, zij het nog wel vaak op kleine schaal. Door jonge en oudere generaties met elkaar in contact te brengen, ontstaat er meer begrip voor elkaar, houden ze meer rekening met elkaar en tonen ze meer respect naar elkaar. Initiatieven om generaties te verbinden kunnen een belangrijke stap vormen naar een meer inclusieve samenleving waar mensen naar elkaar omzien. (Generaties verbinden, sd)

## Openbare ruimte aanpassen aan ouderen

Openbare ruimte aanpassen is lastig maar om ouderen en dementerenden ook onderdeel te laten zijn van de inclusieve samenleving is dit wel nodig. Zo zijn er bijvoorbeeld meer bankjes nodig waar ze op kunnen







Menno de Jong

rusten, moeten er veilige en aantrekkelijke looproutes gecreëerd worden, verblijfsruimtes aan de straatkant en openbaar vervoer dichtbij. (Zeeuw, 2017)

Ouderen lopen maximaal ongeveer 10 minuten. In deze 10 minuten leggen ze gemiddeld 500 meter af. Het is dus belangrijk dat er op plekken waar veel ouderen wonen binnen 500 meter basisvoorzieningen zijn, zoals bijvoorbeeld een supermarkt. Op de weg hiernaartoe is het voor ouderen van belang dat ze kunnen rusten. Wanneer voorzieningen verder weg zijn en ook niet meer goed kunnen fietsen of autorijden, gaan ouderen minder snel de deur uit. Ze laten bijvoorbeeld boodschappen thuisbezorgen of iemand anders doet de boodschappen voor hen. Hierdoor missen veel ouderen dagelijkse beweging, frisse buitenlucht en sociale interactie. Wanneer er bankjes staan op weg naar voorzieningen in de buurt zullen ouderen eerder de deur uit gaan omdat ze dan tussendoor kunnen rusten. Een vuistregel is om de 100 à 125 meter een bankje. Straatkunst, kleuren en materiaal kunnen er bovendien voor zorgen dat er ook iets te beleven valt wanneer je even uitrust op het bankje. (Zeeuw, 2017)

### Ontmoetingsplekken

Plekken als pleinen, parken en winkelcentra zijn ontmoetingsplekken in wijken. Deze moeten voor ouderen te voet bereikt kunnen worden. De wegen hiernaartoe moeten veilig zijn en geen (of weinig) obstakels bevatten. Er moet bijvoorbeeld goede verlichting zijn. Gemeenten kunnen veilige en aantrekkelijke routes langs interessante en belangrijke plekken in de wijk ontwikkelen en zo de mental maps van buurtbewoners positief beïnvloeden.

De stoep aan de zonnige kant wordt automatisch meer gebruikt dan een stoep in de schaduw. De zonnige stoep zou dus breder gemaakt kunnen worden omdat hier meer mensen zich zullen bevinden. Ook verblijfsruimtes aan de straatkant zijn belangrijk voor een veilig gevoel. Dit werd door de Amerikaanse stedelijke activiste Jane Jacobs ook wel de 'Eyes of the Street' genoemd (Jane Jacobs, 1961). Gebruikers van de openbare ruimte hebben hierdoor continu het gevoel dat gebeurtenissen op straat in de gaten worden gehouden en dit draagt bij aan het veiligheidsgevoel wanneer je door de stad wandelt. (Zeeuw, 2017)

### Openbaar vervoer

Wanneer iets te ver is voor ouderen om te lopen, is het belangrijk dat het openbaar vervoer goed bereikbaar is. Wanneer dit niet het geval is zullen ouderen de stap om met het OV te reizen minder snel zetten. Goed openbaar vervoer kan voorkomen dat hun wereld erg klein wordt. Natuurlijk moet de bus- of tramhalte wel een bankje bevatten. (Zeeuw, 2017)

Jolanda de Zeeuw is adviseur bij Kenniscentrum Sport. Haar focus ligt op bewegestimulering voor ouderen binnen sociaal domein. Haar doel is om meer kwetsbare mensen, zoals ouderen, in beweging te krijgen om hen fysiek en sociaal weerbaarder te maken. Ze gelooft dat er bij iedere oudere een vorm van beweging past. "Sport en bewegen geeft niet alleen plezier, maar ook voldoening, zeker wanneer je drempels overwint. Juist voor kwetsbare doelgroepen –van jong tot oud– kan bewegen net dat ene stapje geven naar eigen regie, sterker worden en meer zelfvertrouwen", aldus de Zeeuw.

### Conclusie

Om ouderen te laten wandelen waar ze het liefst willen, zoals in parken en langs het water, is het belangrijk dat er een veilig gevoel gecreëerd wordt. Door hangjongeren die overlast creëren een andere plek te 'geven' of juist samen te laten werken en communiceren met ouderen. Zo vormen de jongeren geen bedreigingen en wordt er omzien naar elkaar gecreëerd en wederzijds begrip en respect getoond.

Het is belangrijk dat deze plekken schoon zijn en goed begaanbaar zijn voor ouderen. Om de stad meer begaanbaar te maken voor ouderen en dementen zijn een aantal aanpassingen nodig. Bankjes zorgen ervoor dat ze kunnen rusten wanneer dat nodig is. Binnen de 500 meter die ouderen gemiddeld afleggen zouden ongeveer vier à vijf bankjes moeten staan en voorzieningen als een supermarkt te vinden zijn. Daarnaast is het van belang dat de wegen naar ontmoetingsplekken als pleinen en winkelcentra goed begaanbaar en veilig zijn. Veiligheid wordt onder andere gecreëerd door voldoende straatverlichting en 'Eyes of the Street', verblijfsruimtes aan de straat. Openbaar vervoer moet ook goed bereikbaar zijn wanneer lopen te ver is omdat anders de wereld van ouderen erg klein wordt. Dat helpt ouderen om langer zelfstandig te blijven en ee



# Een pleidooi voor versloming

Bewust omgaan met prikkels in de stad

Anne Meesters

*Je zou denken dat een onderzoek uit 1976 inmiddels zijn wortels heeft gegrond in de steden van 2019, maar helaas zien we nog steeds te weinig bomen.*

In 1976 constateerde Amerikaanse onderzoekers M.H. Bornstein en H.G. Bornstein dat men sneller wandelt naarmate de grootte van de stad en het aantal inwoners toeneemt. Volgens de wetenschappers komt dit door een te veel aan prikkels in de leefomgeving van de stad. Deze over stimulatie is zo heftig, dat men zo snel mogelijk uit de drukte wil ontsnappen en dus haar pas versnelt. (NRC, 1993). Om ontmoeting te stimuleren en een inclusieve samenleving te creëren, moeten we weer verslomen. In deze snelle tijden, lopen we elkaar in de rush van de dag voorbij. Er geen ruimte even stil te staan, letterlijk en figuurlijk.

De bevolking neemt toe en steeds meer mensen hebben de behoefte om in de stad te wonen. Grote steden zijn in opmars. Ook Breda groeit al een tijd, in het jaar 2018 steeg het aantal inwoners met 0.7%. (CBS, 2019) Veel mensen op een relatief klein stuk grond, dat vormt een uitdaging. Hoe meer mensen, hoe meer prikkels. Toch is het niet zo zwartwit. Een stad kan keuzes maken om de openbare ruimte minder intens te laten aanvoelen.

In de stad word je constant omringd door verschillende lichten, geluiden en geuren. Er gebeurt zoveel om ons heen. Maar de grootste prikkel worden gevormd door voertuigen. Overall waar wij gaan, gaan auto's. Dat voelt niet altijd even prettig. Als iets sneller dan 32 kilometer per uur voorbyschiet, geeft dat een onprettig gevoel en hebben mensen de behoefte om als een soort egeltje in elkaar te kruipen. (Marini, 2015) Daarom gaat de voorkeur uit naar wandel- en fietspaden die niet naast

of dichtbij een 'snelle-voertuigenweg' zijn aangelegd. Het probleem? Deze wandel- en fietsplekken, plekken voor alleen mensen, zijn schaars. Sterker nog, de auto heeft vaak de overhand in steden. Breda doet hier ook aan mee, maar liefst 57% van de oppervlakte is ingericht voor auto's. (Milieudefensie, 2018) Van wegen, tot rotondes en parkeerplaatsen: de openbare ruimte wordt gedomineerd door onze vierwielaars.

De auto mag best wat ruimte inleveren om plaats te maken voor de mens, om zo plekken te creëren die ons laten ontwaken uit de constante haast. Ontmoeting, ontspanning en ontsnapping zijn de kernwoorden voor deze plekken. Plekken in de stad die aanvoelen als niet-stedelijk: daar is behoefte aan. Plus, dit is gezond voor ons hoofden.

Uit onderzoek is gebleken dat een mens uit stedelijk gebied minder goed kan omgaan met stressvolle situaties dan mensen die in dorpen wonen. (Benedictus, 2018) Sterker nog, mensen op het platteland winnen van zowel mensen in steden als dorpen. Kortom, de hersenen zijn het minst stressbestendig als je in een stad woont. In dorpen en op het platteland worden mensen niet omringd door auto's, maar door natuur.

Breda heeft de ambitie een stad in het park te zijn. Het ideale toekomstbeeld voor Breda is natuurrijk. Natuur is niet alleen mooi om te bewonderen, maar heeft ook belangrijke effecten op de mens, al wordt dat soms vergeten. Natuur werkt ontspannend. (Lavrijsen, 2017) Natuur is dus een grote kans om collectief te verslomen. Daarnaast kan natuur een scheidslijn vormen tussen mens en auto, een auto manoeuvreert niet zo makkelijk tussen de bomen.

Breda geeft nu 57% van haar oppervlaktes aan de auto. Droom eens over de mogelijkheden als deze ruimte weer wordt terugggegeven aan de mens: stedelijke ruimte die niet is ingericht voor auto's, maar voor mensen, voor voetgangers en fietsers. Mensen hebben behoefte aan verbinding, ontspanning en erkenning.

Plekken die gemaakt zijn voor langzaam verkeer omarmen en bevredigen deze behoefte. Deze plekken zijn de kern van een inclusieve samenleving, want alleen op plekken waar we samen kunnen komen, kunnen we samen zijn.

Om ontmoeting te stimuleren en een inclusieve samenleving te creëren, moeten we dus verslomen. Dit kan worden bereikt door bewust om te gaan met prikkels in de stedelijke omgeving. Door minder ruimte te geven aan voertuigen die veel prikkels met zich mee brengen. Door deze ruimte in te richten voor mensen en natuur. Zo wordt de openbare ruimte niet alleen een plek van haast, maar ook een plek van stilstaan. Verslomen zodat mensen weer de tijd voelen om elkaar te ontmoeten. Niet als haastige beesten de tijd door tikken, maar stil staan en ademen. Een eerste hap lucht voordat het eerste woord wordt gesproken naar de vreemdeling.

We leven in tijden van haast en vervreemding. De openbare ruimte is de perfecte plek om deze uitdagingen tegen te gaan, zodat versloming op gang komt en zo vervreemding ver-ander(d) wordt.



Ihor Malytskyi





Brigitte Werner

## Kunst als verbindende factor

Lieke Schwitzner

**A**ls we een meer inclusieve samenleving willen vormen, moeten we meer gebruik maken van de kracht van kunst. Kunst vormt namelijk een goede manier om dementerende ouderen, die vaak niet optimaal betrokken worden in de samenleving, wel meer te betrekken. Volgens Movisie, een kennisinstituut gespecialiseerd in sociale vraagstukken, draagt kunst namelijk positief bij aan de gezondheid van ouderen, ook bij ouderen met dementie. Het draagt bij aan zingeving, zelfvertrouwen en het welbevinden. Daarbij is kunst een manier om emoties te uiten en biedt het een kans om samen te komen. Movisie noemt het inzetten van kunstdisciplines bij ouderen met dementie een 'culturele interventie'. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen zelf kunst maken en kunst ervaren door er bijvoorbeeld naar te kijken en of luisteren. (Movisie, 2018)

In de huidige samenleving worden steeds meer initiatieven gestart om mensen die op allerlei manieren buiten de boot dreigen te vallen, meer te betrekken in de maatschappij. Er zijn veel kansen voor het inzetten van kunst. Ik neem je daarom, aan de hand van een aantal voorbeelden, mee in de vele mogelijkheden en onderzoeken die er zijn.

### Deltaplan Dementie

Deltaplan Dementie heeft in 2018 kunst en cultuur centraal gezet. Deltaplan Dementie is een coöperatie gespecialiseerd in dementie in Nederland. Samen met andere organisaties maakt de organisatie zich sterk voor het voorkomen en genezen van dementie. (Deltaplan Dementie, z.d.). Dat deze coöperatie kunst en cultuur in 2018 extra op de kaart heeft gezet toont in mijn ogen aan dat kunst daadwerkelijk een belangrijk onderwerp is. En dat er door meer mensen moet worden ingezien hoe belangrijk kunst en cultuur is.

Deltaplan Dementie ziet de kracht van kunst, maar erkent tegelijkertijd dat er nog veel te weinig mee wordt gedaan in de zorg. Deltaplan Dementie focust zich op de 'positieve gezondheid', een term die is ontwikkeld door Machteld Huber. 'Positieve gezondheid' vestigt de aandacht niet op ziektes maar op de mens en hun kwaliteit van leven. Het gaat niet alleen om je fysieke gesteldheid maar ook om sociale contacten, het dagelijks functioneren, je lichaamsfunctie, mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven. (Institute for Positive Health, z.d.). Het implementeren van meer kunst in de zorg sluit goed aan bij 'positieve gezondheid', kunst is voor iedereen en zorgt ervoor dat men even de ziekte kan vergeten.

### Onvergetelijk van Abbe

In 2017 startte het Van Abbe Museum in Eindhoven met de rondleidingen 'Onvergetelijk Van Abbe'. Deze rondleidingen zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met Alzheimer en hun begeleiders. Door de rondleiding



komen zowel de begeleiders als dementerende ouderen in contact met gelijkgestemden. Tijdens de rondleidingen kunnen ervaringen worden uitgewisseld en zijn dementerende ouderen niet afhankelijk van hun kortetermijngeheugen. Er wordt gefocust op het positieve zodat de bezoekers voor even hun zorgen kunnen vergeten. (Van Abbe, 2017).

### BedtimeStories

Ook BedtimeStories is een goed voorbeeld van kunst speciaal voor dementere ouderen. Dit keer met literatuur als belangrijkste kunstvorm. BedtimeStories is een stichting die professionele voorleesacteurs literaire verhalen voor laat lezen aan kwetsbare doelgroepen, waaronder ouderen met dementie. Het is voor de ouderen een fijn contactmoment, maar ook een moment om net als bij Onvergetelijk van Abbe voor even hun zorgen te vergeten.

### sTeun en toeverlaat

sTeun en toeverlaat is het Youtube-account van Teun Toebe, student verpleegkundige aan Fontys Eindhoven. Met zijn vlogs zet hij ouderen met dementie in het zonnetje. Hij laat de positieve kanten van zorg zien vanuit de ouderen maar ook vanuit de verzorgers. In 2018 won Teun met zijn Youtube kanaal de Anneke van der Plaats Aanmoedigingsprijs, een prijs die wordt uitgereikt aan mensen die veel hebben betekend op gebied van dementie en ouderen. (Fontys, 2018). In 2019 won hij de George Maduro Prijs en de Young Impact Award. Filmpjes maken voor op Youtube is een kunstvorm die voornamelijk jongeren aanspreekt. Maar juist daarom is het een perfecte plek om het onderwerp dementie aan te snijden. Zo worden niet enkel volwassenen en ouderen betrokken maar krijgen ook jongeren de ruimte om iets te betekenen.

### Radio Remember

Muziek mag als kunstvorm natuurlijk niet vergeten worden: Radio Remember is een radiostation speciaal voor dementerende ouderen. Zorginstellingen kunnen een abonnement nemen op de radiozender en deze afspelen voor de ouderen, maar ook is het mogelijk om thuis naar de radiozender te luisteren. Speciaal aan de zender is dat ze rekening houden met het dagritme, en dat er tussendoor vragen worden gesteld over vroeger. Dit zorgt ervoor dat mensen samen herinneringen kunnen ophalen en delen. Het brengt niet alleen ouderen en verzorgers, maar ook de ouderen onderling dichtert tot elkaar. Meer dan 90% van de verzorgers die gebruik maken van de radiozender zijn zeer enthousiast. 77% van de verzorgers zag ook aan de ouderen dat de muziek hun goed deed en dat er meer sociale contacten ontstonden tussen de bewoners. (Radio Remember, z.d.). Het luisteren naar de radio zorgt voor ontspanning en plezier bij ouderen en hun verzorgers en is daarmee een mooie toevoeging aan het dagelijks leven van mensen met dementie.

### Moving People

Er zijn nog zoveel kunstprojecten die inspiratie kunnen bieden voor het creëren van een meer inclusieve samenleving. In 2015 kreeg het project 'Moving People' veel aandacht. Hierbij werden kleine poppetjes verspreid door grote steden als Amsterdam en Den Haag. Ieder poppetje staat voor een vluchteling en zijn of haar eigen verhaal. Het project is namelijk van mening dat het van belang is om de verhalen van vluchtelingen te vertellen, om hierdoor meer wederzijds begrip te krijgen en zo te werken aan een meer inclusieve samenleving. (Power of art, 2015) Ook dit voorbeeld kan een mooie inspiratie zijn voor het omzien naar anderen.

### Breda

Breda kan veranderen in een meer inclusieve stad wanneer ze meer gaat doen op het gebied van kunst. Hoe mooi zou het zijn als ART Breda, dé kunstbeurs van Breda, een speciale rondleiding organiseert voor mensen met dementie. Maar niet alleen ART Breda kan dit doen, eigenlijk ieder museum, iedere andere plek waar kunst en cultuur getoond of beoefend wordt, zou een speciale versie moeten kunnen aanbieden voor mensen met dementie.

En hoe mooi zou het zijn als sTeun en Toeverlaat een speciale Breda editie krijgt, of als dementerende ouderen van Breda in de vorm van kleine poppetjes hun verhaal kunnen verspreiden door de stad? Dit zou niet alleen goed zijn voor de dementerende stadsbewoner maar ook voor de stad als geheel. Kunst kan namelijk goed ingezet worden om de stad aantrekkelijker te maken. De kwaliteit van leven van ouderen met dementie zal verbeterd worden én de stad Breda zal erop vooruitgaan. Breda kan met kunst een voorbeeldstad worden, want om een echte inclusieve samenleving te creëren moet natuurlijk iedere plek in Nederland dementievriendelijker worden.





# LITERATUURLIJST

## Lenny Vogelzang, Thuisgevoel in de verbonden stad

- BankjesCollectief. (z.d.). BankjesCollectief. Geraadpleegd op 30 december 2018, van <http://www.bankjescollectief.nl/nl/>
- Boefjes & Barista's. (z.d.). Een bakkie geluk. Geraadpleegd op 30 december 2018, van <https://www.boefjesenbaristas.nl/>
- Eenzaam.nl. (z.d.). Week tegen Eenzaamheid 2018: honderden activiteiten. Geraadpleegd op 30 december 2018, van <https://www.eenzaam.nl/nieuws/203-week-tegen-eeenzaamheid-2018-honderden-activiteiten>
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. Geraadpleegd van <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0891422294000288>
- Gifford, R. (2007). Environmental Psychology: Principles and Practices (4e ed.). Colville, Washington: Optimal Books.
- Hall, K. (2014, 24 maart). Create a Sense of Belonging. Geraadpleegd op 22 december 2018, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pieces-mind/201403/create-sense-belonging>
- Ikea. (2018). Life at Home Report 2019. Geraadpleegd van [https://lifeathome.ikea.com/wp-content/uploads/2018/09/LAHR18\\_Report\\_in\\_short.pdf](https://lifeathome.ikea.com/wp-content/uploads/2018/09/LAHR18_Report_in_short.pdf)
- Janssen, C. (2018, 17 oktober). Tips voor een inclusieve stad: creëer ruimte voor ontmoeting en stimuleer sociale cohesie. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://www.gebiedsontwikkeling.nu/artikelen/tips-voor-een-inclusieve-stad-cre%C3%A8er-ruimte-voor-ontmoeting-en-stimuleer-sociale-cohesie/>
- M Oliker, D. (2012, 9 november). On Being the Outsider. Geraadpleegd op 28 december 2018, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-long-reach-childhood/201211/being-the-outsider>
- Maxwell, L. (2018, 15 mei). How to ensure that your smart city strategy is inclusive. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://hub.beesmart.city/strategy/how-to-ensure-that-your-smart-city-strategy-is-inclusive>
- Pearlfisher. (2018, 19 september). LifeMode. Geraadpleegd op 22 december 2018, van <https://pearlfisherlifemode.com>
- Peglow, J. (2018, 6 maart). "Us" not "Me" – From user-centered to community-centered design · julia peglow | diary of the digital age. Geraadpleegd op 20 januari 2019, van <https://www.diaryofthedigitalage.com/from-user-centered-to-community-centered-design/>
- Reinwardt Community. (2016). Straatwaarden Atelier #1: Placemaking. Geraadpleegd van [https://www.reinwardtcommunity.nl/image/2016/3/7/straatwaarden\\_reader\\_placemaking\\_def.pdf](https://www.reinwardtcommunity.nl/image/2016/3/7/straatwaarden_reader_placemaking_def.pdf)
- Seen Displays, & Aspinall, O. (2018). Qualia; The Future of Human Connection. Geraadpleegd op 28 december 2018, van <https://www.londondesignfestival.com/event/qualia-future-human-connection>
- Steuteville, S. (2017, 17 januari). Ten reasons to build community through urban design. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://www.cnu.org/publicsquare/2017/01/17/ten-reasons-build-community-through-urban-design>
- Stipo. (2010). Eenzaamheid. Geraadpleegd van <http://www.reservaat.dds.nl/indebuurt/blog/wp-content/uploads/2010/12/Eenzaamheid.pdf>
- Usborne, S. (2017, 13 mei). Just do it: the experience economy and how we turned our backs on 'stuff'. Geraadpleegd op 23 januari 2018, van <https://www.theguardian.com/business>

## Britt Wijnen, DEMENSIE: het nieuwe dementie

- DAZ Zorginnovatie. (2017, 24 januari). D6 Lerend vermogen bij dementie – Mevrouw van Zijl leert de wandelroute naar haar dochter [Video]. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=ryCblyL4mf0>
- De Zeeuw, J. (2017, 16 januari). Vijf vuistregels om openbare ruimte in te richten waarmee ouderen meer in beweging (kunnen) komen | Allesoversport.nl. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/vijf-vuistregels-om-openbare-ruimte-in-te-richten-waremee-ouderen-meer-in-beweging-kunnen-komen/>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2018, 23 juli). Programma Langer Thuis. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/06/15/programma-langer-thuis>

## Wesley van Zeben, Breda: inclusieve en leefbare stad

- allecijfers.nl. (2018). Overzicht Breda. Opgehaald van <https://allecijfers.nl/> <https://allecijfers.nl/wijk/breda-centrum/>
- Alzheimer Nederland. (2018, november 1). Mensen met dementie per gemeente. Opgehaald van <https://www.alzheimer-nederland.nl/> <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet-dementie-per-gemeente.pdf>
- atlasleefomgeving.nl. (2018, 12 3). Stikstofdioxide. Opgehaald van <https://www.atlasleefomgeving.nl/> <https://www.atlasleefomgeving.nl/meer-weten/lucht/stikstofdioxide>
- Bossers Vastgoed. (2017, juli 11). De vele voordelen van de meergeneratiewoning . Opgehaald van <https://www.bossersvastgoed.nl/> <https://www.bossersvastgoed.nl/ontwikkeling-op-de-woningmarkt/>
- bright.nl. (sd). De smogtoren van Daan Roosegaarde staat in Rotterdam. Opgehaald van <https://www.bright.nl/> <https://www.bright.nl/nieuws/artikel/3990506/de-smogtoren-van-daan-roosegaarde-staat-rotterdam>
- Langer Thuis in Huis. (2019, maart 5). De voor- en nadelen van langer thuis wonen. Opgehaald van <https://langerthuisinhuis.nl/> <https://langerthuisinhuis.nl/voor-en-nadelen-langer-thuis-wonen/>
- McFadyen, S. (2018, oktober 3). Dementia-friendly golf sessions bring fun to the 'fore'. Opgehaald van <https://www.alzheimers.org.uk/> <https://www.alzheimers.org.uk/blog/dementia-friendly-golf-sessions-bring-fun-fore>
- Milieudefensie.nl. (2016). Hoe vervuild is de lucht in mijn straat . Opgehaald van <https://milieudefensie.nl/> <https://milieudefensie.nl/recht-op-gezonde-lucht/hoe-vervuild-is-de-lucht-in-mijn-straat>
- Movisie. (2015). De voordelen van de participatiesamenleving. Opgehaald van <https://www.movisie.nl/> <https://www.movisie.nl/artikel/voordelen-participatiesamenleving>
- Movisie. (2017, november 13). De sociaal-maatschappelijke kant van dementie. Opgehaald van <https://www.movisie.nl/> <https://www.movisie.nl/artikel/sociaal-maatschappelijke-kant-dementie>
- producthunt.com. (sd). Air View by Blueair. Opgehaald van <https://www.producthunt.com/> <https://www.producthunt.com/posts/air-view-by-blueair>
- Samson, L. (2016, 12 13). The Dementia Simulator by Di Peng . Opgehaald van <https://www.designindaba.com/> <https://www.designindaba.com/articles/creative-work/dementia-simulator-di-peng>
- Samuel, H. (2018). France starts work on revolutionary 'Alzheimer's village' where patients roam almost free. Opgehaald van <https://www.telegraph.co.uk/> <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/06/04/france-starts-work-revolutionary-alzheimers-village-patients/>
- ScienceDaily. (2018, maart 15). Physically fit women nearly 90 percent less likely to develop dementia. Opgehaald van <https://www.sciencedaily.com/> <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180315101805.htm>

## Lisa Meijer, De eenzame stad

- (2017, oktober 25). Opgehaald van thisstudioisopen.org: <https://www.thisstudioisopen.org/work/2018/10/25/the-anti-lonely-city-march-student-work-from-melbourne-school-of-design>
- Hutt, R. (2018, juli 27). These volunteers are fighting the loneliness epidemic by talking to strangers on the street. Opgehaald van weforum.org: <https://www.weforum.org/agenda/2018/07/these-volunteers-are-fighting-the-loneliness-epidemic-with-street-listening/>
- Join Us. (z.d.). De methode van Join Us. Opgehaald van join-us.nu: <https://www.join-us.nu/demethodevanjoinus/>
- Kamphuis, L. (2018). Jongeren (16-34 jaar) en eenzaamheid. EenVandaag Opiniepanel Rapport.
- Lyons, C. L. (2018, augustus 3). Loneliness and Social Isolation. Opgehaald van cqpress.com/cqresearcher: <http://library.cqpress.com/cqresearcher/document.php?id=cqresrre2018080300>
- Omroep Gelderland. (2018). Maatjes Gezocht. Opgehaald van omroep gelderland.nl: <https://www.omroep gelderland.nl/maatjes-gezocht>
- Rao, A. (2018, december 13). Our Cities Are Designed for Loneliness. Opgehaald van vice.com: [https://www.vice.com/en\\_us/article/kzvzpv/our-cities-are-designed-for-loneliness-v25n4](https://www.vice.com/en_us/article/kzvzpv/our-cities-are-designed-for-loneliness-v25n4)
- Ronald. (2018, november 8). Een nieuwe wintermuts voor Langnek. Opgehaald van efteling.com/blog: <https://www.efteling.com/nl/blog/nieuws/20181108-goedgemutste-breipatronen>
- Scholten, J. (2018, januari 5). (L. Meijer, Interviewer)
- Shafique, T. (2018, Juni 12). How to redesign cities fight loneliness. Opgehaald van fastcompany.com: <https://www.fastcompany.com/90276423/how-to-redesign-cities-to-fight-loneliness>

## Sophie Schrijvers, Inclusiviteit is diversiteit

- Boerma, H (2017). Waarom heel de wereld in de stad zou moeten wonen. Geraadpleegd op, van <https://de-correspondent.nl/6221/waarom-heel-de-wereld-in-de-stad-zou-moeten-wonen/1390178296947-59575689>
- Gelderlander. (2017). Verzorgingshuis De Stolpe krijgt kinderopvang. Geraadpleegd op 8 januari 2019, van <https://www.gelderlander.nl/de-vallei/verzorgingshuis-de-stolpe-krijgt-kinderopvang-a7caldd2/>
- Hertzberger, H. (2013). Sociale ruimte en Structuralisme. Geraadpleegd op 28 december 2018. Joyce, Y. (2008). Architectuur als tweede natuur. Geraadpleegd op 20 februari 2019.
- Ming, L. (z.d.) Bruges, Belgium: A whole-of-city response to dementia. Geraadpleegd op 17 januari 2019, van <https://lkycc.sutd.edu.sg/wp-content/uploads/sites/7/2016/08/Rec-Space-Note-5-Dementia-Friendly-City-Bruges.pdf>.
- Organisatie Dementie. (2018). Dementie.nl. Geraadpleegd op 8 januari 2019, van <https://dementie.nl> Plaats, A. (2008). De wonderen wereld van de dementie. Geraadpleegd op 20 februari 2019.
- Rathenau Instituut (2017). Living labs in Nederland: innovatie mét steden. Geraadpleegd op, 28 deceme- ber 2018 van <https://www.rathenau.nl/nl/kenniseecosysteem/living-labs-nederland-onderzoek-en-innovatie-met-steden>
- Robben, R. (2017). Bijzondere kast geopend in Berkel-Enschot. Geraadpleegd op 8 januari 2019, van <https://www.bd.nl/tilburg/bijzondere-kast-geopend-in-berkel-enschot-a0c35e3f/>
- Santos, S. (2015). Düring Ag Designs Student Housing for University of Lausanne. Geraadpleegd op 3 januari 2019, van <https://www.archdaily.com/769453/durig-ag-designs-student-housing-for-university-of-lausanne>
- StudioLR. (2016). Inclusive symbols for people living with dementia. Geraadpleegd op 17 januari 2019, van <https://blog.studiolr.com/wp-content/uploads/2017/11/20161213-Inclusive-Symbols-Report-Final.pdf>

- Suspended Coffees. (2019). It's about more than the coffee. Geraadpleegd op 12 januari 2019, van <http://suspendedcoffees.com>
- Thuishuis. (2015). Kinderopvang in een zorgcentrum. Geraadpleegd op 20 januari 2019, van <https://www.thuishuis.info/ondernemers/verschillende-soorten-thuishuizen/kinderopvang-in-een-zorgcentrum>
- TNO. (2017). De adaptieve stad. Geraadpleegd op 20 januari 2019, van [https://www.tno.nl/media/9745/tno-adaptieve-stad\\_17-8873.pdf](https://www.tno.nl/media/9745/tno-adaptieve-stad_17-8873.pdf)
- Veldhuis, F. (z.d.). Publieke welvaart. NLmagazine, 10-15 Geraadpleegd op 20 januari 2019
- Verhaest, P. (z.d.) Hogewey werd Hogeweyk. Geraadpleegd op 22 januari 2019, van [https://www.researchgate.net/publication/257781672\\_Hogewey\\_werd\\_Hogeweyk](https://www.researchgate.net/publication/257781672_Hogewey_werd_Hogeweyk)
- White, R. (2018). A Third Place. Geraadpleegd op 13 januari 2019, van <https://www.nzgeo.com/stories/a-third-place/>

## Karen van der Horst, Een thuis buitenshuis. Over third places: ontmoetingsplekken in de stad

- Baggaley, K. (2018, 05 14). Even if you live in a city, you can get health benefits from nature. Opgehaald van POPSCI: <https://www.popsci.com/city-health-benefits-nature>
- Cortese, D. (2018, 10 03). New Yorks Green Revolution. Opgehaald van TheBIM: <https://www.thebim.com/video/new-york-citys-green-revolution>
- Dance, A. (2018, 04 12). Sane in the city. Opgehaald van NEWS. USC: <https://news.usc.edu/140918/tips-manage-pressure-urban-living/>
- Dit zijn de plannen voor het nieuwe spoorpark in tilburg. (2017, 04 18). Opgehaald van Straatbeeld: <https://www.straatbeeld.nl/nieuws/180417/dit-zijn-de-plannen-voor-het-nieuwe-spoorpark-in-tilburg>
- Gehl Architects. (sd). Opgehaald van <https://gehlpeople.com/>
- Gehl, J. (2016). Steden voor mensen. H4: De stad op ooghoogte. Brugge, België: VandenBroeke.
- Historie. (sd). Opgehaald van SPOORZONE013: <https://www.spoorzone013.nl/spz013/historisch/>
- IKEA (2017), What makes a home report. Geraadpleegd van: <https://ikeamuseum.com/en/whatmakes-a-home/>
- Jacobs, J. (2009). Dood en leven van grote Amerikaanse steden. Amsterdam, Nederland: SUN.
- Lewis, T. (2018, 03 12). Historische Fenixloods blijft behouden. Opgehaald van METRO: <https://www.metronieuws.nl/rotterdam/2018/03/historische-fenixloods-blijft-behouden>
- Weele, E. v. (2019, 01 24). Lochal, huiskamer voor Tilburgers en voor mensen uit heel Nederland. Opgehaald van OmroepBrabant: <https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/2923578/Lochal-huiskamer-voor-Tilburgers-en-voor-mensen-uit-heel-Nederland>

## Rick Tans, De groene stad: Hoe een stad groen kan inzetten om ontmoetingen te stimuleren

- Bianchi, M. (2017, 03 07). Opgehaald van citiesintransition.eu: <https://citiesintransition.eu/place/cultivating-community-sense-bustotaal/>
- bustotaal. (2018, 04 06). Opgehaald van [www.bustotaal.nl](http://www.bustotaal.nl): <https://www.bustotaal.nl/blog/tuinieren-als-hobby-wat-zijn-de-gezondheidsvoordelen/>
- High Line. (sd). Opgehaald van [www.thehighline.org](http://www.thehighline.org): <https://www.thehighline.org/history/>
- Jessup, K. (2018, 03 22). smarter-parks-smarter-cities. Opgehaald van thefield.asla.org: <https://thefield.asla.org/2018/03/22/smarter-parks-smarter-cities/>
- luchtsingel. (sd). dakakker. Opgehaald van [www.luchtsingel.org](http://www.luchtsingel.org): <http://www.luchtsingel.org/locaties/dakakker/>
- LUCHTSINGEL. (sd). dakakker. Opgehaald van [www.luchtsingel.org](http://www.luchtsingel.org): <http://www.luchtsingel.org/locaties/dakakker/>
- Tilburg.com. (2018, 10 04). Opgehaald van [tilburg.com](http://tilburg.com): <http://tilburg.com/nieuws/spoorpark-tilburg-wordt-de-nieuwe-hotspot-van-de-stad-schrijf-je-in-voor-een-rondleiding/>



## Robin Erkamp, Het nieuwe wonen in de inclusieve stad

- ABF Research. (2018, 17 mei). 1 miljoen woningen. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.abfresearch.nl/nieuws/1-miljoen-woningen/>
- Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg. (z.d.). Thuishuizen, een woonvorm tegen eenzaamheid. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van [https://www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/thuishuizen\\_woonvorm\\_tegen\\_eenzaamheid](https://www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/thuishuizen_woonvorm_tegen_eenzaamheid)
- Alzheimer Nederland. (2018). Cijfers en feiten over dementie. Geraadpleegd van <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet-dementie-algemeen.pdf>
- Bauder, H. (2015). Possibilities of Urban Belonging. *Antipode*, 48(2), 252–271. <https://doi.org/10.1111/anti.12174>
- Bukman, B. (2018, 1 maart). GGZ Nederland: cijfers overlast verwarde personen lastig te duiden – Zorgvisie. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.zorgvisie.nl/ggz-nederland-cijfers-overlast-verwarde-personen-lastig-te-duiden/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016a, 12 mei). Vergrijzing. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/in-de-klas/gereedschappen/vergrijzing>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016b, 18 november). Een op zeven mantelzorgers vindt zichzelf zwaarbelast. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/45/een-op-zeven-mantelzorgers-vindt-zichzelf-zwaarbelast>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, 25 juni). Honderd jaar alleenstaanden. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/26/honderd-jaar-alleenstaanden>
- Companen – Advies voor de woningmarkt en leefomgeving. (2016). Nieuwe woonvormen voor de ouderwordende samenleving. Geraadpleegd van <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet-dementie-algemeen.pdf>
- De Voogt, S. (2018, 11 november). Krijgt minister Ollongren de woningmarkt in beweging? Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/11/11/polderen-analyseren-en-kleine-stapjes-a2754797>
- Genootschap Onze Taal. (2013, 16 november). ‘Participatiesamenleving’ Onze Taal-woord van 2013. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://onzetaal.nl/nieuws-en-dossiers/weblog/participatiesamenleving-onze-taal-woord-van-2013>
- Groepsdynamiek. (z.d.). Individualisme versus collectivisme. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <http://www.groepsdynamiek.nl/individualisme.html>
- Hazebroek, P. (2017, 18 april). Eenzame senior heeft vooral behoefte aan sociale zorg – Samen tegen eenzaamheid. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/strijders-tegen-eenzaamheid/eenzame-senior-heeft-vooral-behoefte-aan-sociale-zorg>
- Het Laatste Nieuws. (2015, 10 juni). Voor het eerst bewezen: we praten minder met elkaar. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.hln.be/wetenschap-planeet/voor-het-eerst-bewezen-we-praten-minder-met-elkaar-af12d6d4/>
- Het Nationaal Ouderenfonds. (z.d.). 1 miljoen ouderen in Nederland eenzaam. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.ouderenfonds.nl/activiteiten/eenzaamheid>
- Kennisplatform Integratie & Samenleving. (2019, 8 januari). Wat is polarisatie? Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.kis.nl/artikel/wat-is-polarisatie>
- Klinenberg, E. (2012). *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone* (2e ed.). London, United Kingdom: Duckworth Overlook.
- Knol, M. (2016, 15 juli). ANBO: Steeds meer kinderen nemen ouders in huis. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.rtvddrenthe.nl/nieuws/111267/ANBO-Steeds-meer-kinderen-nemen-ouders-in-huis>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Movisie. (2015, 8 december). De voordelen van de participatiesamenleving. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.movisie.nl/artikel/voordelen-participatiesamenleving>
- NOS Journaal. (2018, 18 december). Nos Journaal. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://vimeo.com/307333158>

- Pew Research Center. (2014, 15 april). Fighting Poverty in a Bad Economy, Americans Move in with Relatives. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <http://www.pewsocialtrends.org/2011/10/03/fighting-poverty-in-a-bad-economy-americans-move-in-with-relatives/4/>
- Planbureau voor de Leefomgeving. (2018, 23 april). Wat zijn de gevolgen van de vergrijzing? – PBL Planbureau voor de Leefomgeving. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.pbl.nl/vraag-en-antwoord/wat-zijn-de-gevolgen-van-de-vergrijzing>
- Rabobank. (z.d.). Studenten en ouderen onder één dak: zo lukt het wel. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/studenten-en-ouderen-onder-een-dak-zo-lukt-het-wel>
- Rabobank. (2018, 21 juni). De omvang en prognoses van “het” woningtekort. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://economie.rabobank.com/publicaties/2018/juni/de-omvang-en-prognoses-van-het-woningtekort/>
- Rusman, F. (2018, 17 september). Het p-woord raakte goed ingeburgerd. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/09/17/het-p-woord-raakte-goed-ingeburgerd-a1616833>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2018). Veranderde zorg en ondersteuning voor mensen met een beperking (Landelijke evaluatie van de Hervorming Langdurige Zorg). Geraadpleegd van [https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\\_publicaties/Publicaties\\_2018/Veranderde\\_zorg\\_en\\_ondersteuning\\_voor\\_mensen\\_met\\_een\\_beperking](https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2018/Veranderde_zorg_en_ondersteuning_voor_mensen_met_een_beperking)
- Sociaalweb. (2016, 14 juni). 8 voorbeelden van nieuwe woonvormen voor uw gemeente. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.sociaalweb.nl/blogs/8-voorbeelden-van-nieuwe-woonvormen-voor-uw-gemeente>
- Socius Wonen. (z.d.). U, JIJ & WIJ – Het beste van jong en oud onder één dak! Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://uijwij.nl>
- UN DESA. (z.d.). Areas of Work: Social inclusion I Capacity Development. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.un.org/development/desa/capacity-development/what-we-do/areas-of-work/social-inclusion/>
- Van Dorst, M. (2005, 13 juni). Een duurzaam leefbare woonomgeving: Fysieke voorwaarden voor privacyregulering I TU Delft Repositories. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://repository.tudelft.nl/islandora/object/uuid:6af7e7a1-0572-4678-a5e5-cc31af2d9d3f?collection=research>
- Van Spiegel, N. (2017, 7 juli). Wil jij met je schoonmoeder onder één dak wonen? Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://www.ad.nl/lifestyle/wil-jij-met-je-schoonmoeder-onder-eneacute-eneacute-n-dak-wonen-a13044e9/>
- VNG. (z.d.). Mantelzorg & de Wmo 2015. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://vng.nl/onderwerpenindex/maatschappelijke-ondersteuning/vrijwilligerswerk-mantelzorgondersteuning/mantelzorg-de-wmo-2015>
- VNG. (2018, 3 september). #oogvoorelkaar [Persbericht]. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://vng.nl/files/vng/publicaties/2018/20180903-poster-oogvoorelkaar-wit.pdf>
- VPRO Tegenlicht. (2014, 23 november). Meergeneratiewoningen. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/bijlagen/2014-2015/expeditie-nog-beter-nederland/meergeneratiewoningen.html>

## Elske Driesen, De bewandelbare stad

- (2009). Opgeroepen op januari 2019, van Worldcat: <https://www.worldcat.org/title/image-and-environment-cognitive-mapping-and-spatial-behavior/oclc/779458>
- (2010, maart 24). Opgeroepen op januari 2019, van De Groene Stad: <http://degroenestad.nl/ouderen-mijden-parken-omwille-van-veiligheid/>
- (2010, maart 24). Opgeroepen op januari 2019, van De Groene Stad: [http://degroenestad.nl/Media/download/2201/tno\\_mag\\_2\\_feb\\_2010\\_19.pdf?](http://degroenestad.nl/Media/download/2201/tno_mag_2_feb_2010_19.pdf?)
- Generaties verbinden. (sd). Opgeroepen op januari 2019, van KCWZ: [https://www.kcwz.nl/doc/nieuws/Generaties\\_verbinden\\_inspiratie\\_vinden.pdf](https://www.kcwz.nl/doc/nieuws/Generaties_verbinden_inspiratie_vinden.pdf)
- Hangjongeren. (sd). Opgeroepen op januari 2019, van Politie: <https://www.politie.nl/themas/hangjongeren.html>
- Hangouderen. (2014, januari 28). Opgeroepen op januari 2019, van Tefegraaf: <https://www.telegraaf.nl/nieuws/1010068/hangouderen-teisteren-den-bosch>

Hangplek. (sd). Opgeroepen op januari 2019, van Opvoeden: <https://www.opvoeden.nl/jongvolwassene/opvoeding-en-gedrag/uitgaan/hangplek/winkelcentrum-weert-hangouderen>. (2015, april 26). Opgeroepen op januari 2019, van Nu.nl: <https://www.nu.nl/algemeen/518114/winkelcentrum-weert-hangouderen.html>

Zeeuw, J. d. (2017, januari 16). Opgeroepen op januari 2019, van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/vijf-vuistregels-om-openbare-ruimte-in-te-richten-waarmee-ouderen-meer-in-beweging-kunnen-komen/>

### **Anne Meesters, Een pleidooi voor versloming. Bewust omgaan met prikkels in de stad**

Lavrijsen, A. (2017, 8 17). Ontspannen in de natuur. Opgeroepen op 1 2019, van Fd.persoonlijk: <https://fd.nl/fd-persoonlijk/1212434/ontspannen-in-de-natuur>

Benedictus, L. (2018, 11 mei). Sick cities: why urban living can be bad for your mental health. Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.theguardian.com/cities/2014/feb/25/city-stress-mental-health-rural-kind>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2019, 2 januari). Bevolkingsgroei in 2018 vooral in de Randstad. Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/01/bevolkingsgroei-in-2018-vooral-in-de-randstad>

Milieudefensie. (z.d.). Wie heeft er voorrang in jouw wijk? Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.mijnruimte.nu/result/asfalt.html?postcode=4811dt>

NRC. (1993, 10 juni). Voetgangers lopen sneller als stad groter is, maar .... Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.nrc.nl/nieuws/1993/06/10/voetgangers-lopen-snel-als-stad-groter-is-maar-7185666-a1085491>

Marini, R. (2015, 1 juni). What about happy? | Riccardo Marini | TEDxMaastrichtSalon [Video]. Geraadpleegd op 24 januari 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=5Z7Y8PkjrUE>

### **Lieke Schwitzner, Kunst als verbindende factor**

BedtimeStories. (z.d.). BedtimeStories toolkit: voorlezen aan ouderen met dementia. Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.bedtimestories.nl/bedtimestories-toolkit-voorlezen-aan-ouderen-met-dementie/>

Deltaplan Dementie. (z.d.). Waarom een Deltaplan. Geraadpleegd op 22 januari 2019, van <https://deltaplاندementie.nl/nl/waarom-een-deltaplan>

Fontys. (2018, 12 oktober). Teun Toebes wint met zijn vlog een mooie aanmoedigingsprijs. Geraadpleegd op 23 januari 2019, van <https://www.fontys.nl/actueel/teun-toebes-wint-met-zijn-vlog-eeen-mooie-aanmoedigingsprijs/>

Insitutie for Positive Health. (z.d.). Een bredere kijk op gezondheid, die meer oplevert. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Movisie. (2018, 6 juni). Kunst draagt bij aan zingeving kwaliteit van leven van ouderen. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://www.movisie.nl/artikel/kunst-draagt-aan-zingeving-kwaliteit-leven-ouderen>

Power of Art. (2015). Moving People. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://www.power-of-art.nl/campaigns/moving-people-2/>

Radio Remember. (z.d.). Radio Remember. Geraadpleegd op 26 januari 2019, van <https://www.radio-remember.nl/>

Van Abbe Museum. (2017, 11 december). Onvergetelijk van Abbe. Geraadpleegd op 14 januari 2019, van <https://vanabbemuseum.nl/programma/programma/onvergetelijk-van-abbe-11/>

Youtube. (2019). STEUN en toeverlaat. Geraadpleegd op 23 januari 2019, van [https://www.youtube.com/channel/UCwWj-58C\\_NikkasYMoTY2fA](https://www.youtube.com/channel/UCwWj-58C_NikkasYMoTY2fA)