

Use it or lose it

In Ons Raadhuis kunnen ouderen een lesje yoga volgen, een potje kaarten, meedoen aan een Goed Gesprek. Niks moet, alles kan in dit ontmoetingscentrum dat als doel heeft 55-plussers zo lang mogelijk gezond en actief te houden. Favoriete activiteit: dansen!

Ballet-fitness. Links Ineke Groeneveld en rechts Dea Walthuis.



Tekst LIDDIE AUSTIN
Fotografie ANGELIEK DE JONGE



Jokerende dames In
Ons Raadhuis. Links
Wij van de Beete en
rechts Dora de Jong.



E

r hangt een touwtje uit de brievenbus van de pastorie aan de Nieuwstraat in Velp. Sinds maart 2016 is hier Ons Raadhuis gevestigd, een ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen vanaf 55 jaar. Zij kunnen hier iedere werkdag de deur opentrekken en binnenlopen voor een praatje, een kopje koffie of een workshop. "Alle ouderen zijn hier welkom, ongeacht hun vitaliteit, hun afkomst, hun financiële situatie of hun beperkingen", zegt initiatiefneemster Ester Bertholet (45), specialist ouderengeneeskunde met een eigen praktijk in Velp. Terwijl in een ruimte van de pastorie wordt voorgelezen en in een ander zaaltje de pococodans wordt geleerd, vertelt Bertholet over de ontstaansgeschiedenis van Ons Raadhuis. "Van ouderen wordt verwacht dat ze langer dan vroeger zelfstandig blijven wonen en velen van hen willen dat ook. Maar dat lukt alleen als je gezond en actief blijft. In mijn praktijk zie ik dat als mensen dingen niet meer doen, ze die ook al snel niet meer kunnen. *Use it or lose it*, dat geldt voor haast alles. Niet alleen voor lopen, jezelf aankleden en eten koken, waarover het altijd gaat, maar ook voor naar verjaardagsfeestjes gaan of voor het organiseren van hoe je ergens komt per auto of openbaar vervoer. Als je dat een tijdje niet doet, kun je het niet meer en zit je eenzaam thuis.

En ontwikkel je ook eerder fysieke klachten?" Met die fysieke klachten komen ouderen dan in de gezondheidszorg terecht, terwijl dat vaak niet per se nodig is. "Pilletjes nemen tegen de misselijkheid hoeft misschien helemaal niet als je wordt afgeleid en minder misselijkheid ervaart." En zo kwam Bertholet op het idee voor een ontmoetingsplek waar alle soorten ouderen actief kunnen zijn en, ook belangrijk, zich kunnen blijven ontwikkelen. "We proberen de mensen die hier komen in een huiselijke sfeer het gevoel te geven dat ze ergens bijhoren. Daarnaast kunnen ze in Ons Raadhuis meedoen aan activiteiten en dingen leren, ook als ze sommige dingen niet meer zo goed kunnen. Het is een vergissing om mensen met dementie, een slecht gehoor of een andere beperking helemaal buiten de maatschappij te plaatsen. Door te doen alsof ze geen behoeften en interesses meer hebben of geen volwaardige gesprekspartners meer zouden kunnen zijn.

'Use it or lose it, dat geldt voor alles. Niet alleen voor jezelf aankleden en eten koken, maar ook voor naar verjaardagsfeestjes gaan of de bus pakken'

FOTOREPORTAGE

Ook als je last hebt van dementie kun je aan yoga doen of geïnteresseerd zijn in hoe de oude Egyptenaren hun potten beschilderden." Bijkomend voordeel van een bezoekje aan het ontmoetingscentrum is dat het de eenzaamheid, een groot probleem onder ouderen, tegengaat. "Van alle mensen die naar mijn praktijk worden verwezen, heeft een op de vijf geen sociaal netwerk meer. Alleen professionals kennen hun naam nog. Als specialist ouderengeneeskunde kan ik een vrijwilliger vragen om zulke mensen eens per maand te bezoeken, maar ik kan ze helaas geen recept voor vrienden voorschrijven. Hier kunnen ze elkaar ontmoeten en het gezellig hebben. Sommigen zoeken elkaar inmiddels ook buiten Ons Raadhuis op."

In het ontmoetingscentrum kunnen de deelnemers tegen een kleine vergoeding workshops volgen: van yoga via 'omgaan met smartphone en iPad' tot een leergang innerlijke rust. Omdat eigen initiatief wordt toegejuicht, is de lijn tussen 'deelnemers' en 'vrijwilligers' dun: deelnemers kunnen zich tot vrijwilligers ontpoppen door zelf een workshop te geven; vrijwilligers zijn ook vaak deelnemers. Er wordt in Ons Raadhuis veel gedanst en voor wie dat wil is er een knuffel van een van de coördinatoren die dagelijks aanwezig zijn om alles in goede banen te leiden. Heb je geen zin om aan een activiteit mee te doen? Geen probleem. "Je kunt hier in de huiskamer bij elkaar zitten en weer opstappen als het genoeg is geweest. De vrijheid om te komen en te gaan als het jou uitkomt vinden mensen fijn."

Ons Raadhuis voorziet inderdaad in een behoefte. "We zien veel deelnemers opbloeien en het loopt nog beter dan ik had gehoopt. Toen we onlangs gingen tellen, bleken we in een week 158 unieke bezoekers te hebben gehad. In totaal waren er 262 mensen op bezoek geweest."

Ons Raadhuis won de Human Included-prijs

'Deze generatie ouderen laat zich echt niet meer ophalen door een taxibusje om ergens aan een tafel gezet te worden en in slaap te sukkelen. Die tijd is voorbij'

(zie pagina 24) dit najaar. Een mooie opsteker, vindt Bertholet. "Het is allereerst erkenning voor wat we hier doen. Daarnaast komt de prijs op een goed moment, want we willen graag dat onze incidentele financiering van de gemeente en een aantal fondsen en subsidies structureel wordt gemaakt. Voor de huur en de salarissen van de coördinatoren is 160.000 euro per jaar nodig. Zo'n prijs laat potentiële geldschieters zien dat we goed bezig zijn." Ze hoopt dat het succesvolle initiatief navolging gaat krijgen. "Er moeten meer mogelijkheden tussen het buurthuis en de ouderwetse dagbehandeling komen, want de komende generatie ouderen gaat zich echt niet meer laten ophalen door een taxibusje om ergens aan een tafel gezet te worden en in slaap te sukkelen. Die tijd is voorbij. En het hoeft ook niet: het kan echt veel beter en leuker." <

► **Huisarts Jan van Dongen zet zich in voor een 'Laefhoes', een centrum waar mensen elkaar in de woonkeuken kunnen ontmoeten.** human.nl/laefhoes



Bertus Erdhuisen doet mee aan *Bewegen maar, Yoga en Boetseren*. Omdat hij liefhebber is van rock-'n-roll wordt bij livemuziek altijd een nummer voor Bertus aangevraagd.



Human-Included-prijs voor Ons Raadhuis

Op 17 oktober werd in Utrecht door Hedy d'Ancona de eerste Human Included-prijs uitgereikt aan Ons Raadhuis. De prijs is een initiatief van het Humanistisch Verbond en andere humanistische organisaties verenigd in het Gouden Pact voor de Zorg. Een manifest voor waardige zorg, meer zeggenschap voor de ouderen en een inclusieve samenleving. De jury koos Ons Raadhuis tot winnaar op basis van een zestal criteria: de ervaringen van gebruikers, ruimte voor menselijke eigenheid, wederkerigheid, inclusie, professionaliteit en ontschotting van de zorg.



Ester Bertholet in gesprek met vrijwilliger Paula Pignato.



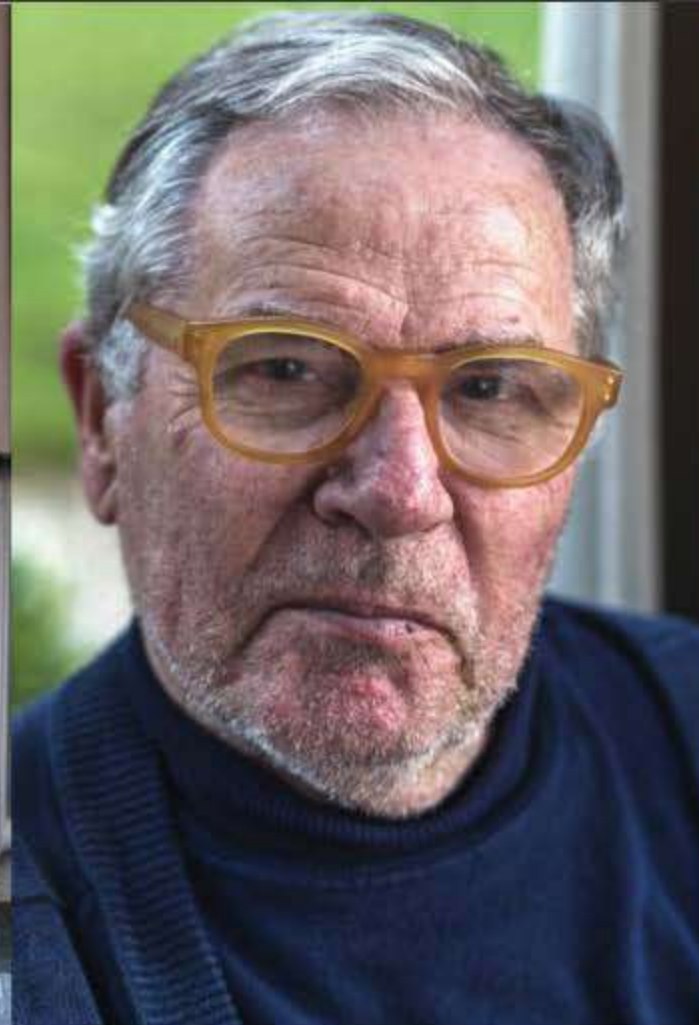
Vrijwilligster Tina Bordeaux leert de Pocò-pocò (een Indonesische linedance) aan Ria Zwart, Jan Toering en Jasper van Almenkerk.



‘Na de eerste keer was ik verkocht’

Ada Madern (81), oud-wijkverpleegkundige, dacht toen ze van Ons Raadhuis hoorde: ik ga toch niet tussen al die oude mensen zitten? "Maar nadat ik een keer was gaan kijken, was ik verkocht. Er is hier van alles te doen en je wordt altijd heel hartelijk ontvangen. Ik kom een paar keer per week. Dat sommige deelnemers dementerend zijn, vind ik geen probleem. Ik kan er vaak wel om lachen."

Ada zit in het koor, doet mee aan Goed Gesprek en gaat als het kan naar Voorlezen.



‘Ik denk erover om hier iets over poëzie te vertellen’

Jan Toering (76), vroeger antiquair, komt graag schilderen in de serre van Ons Raadhuis. "Mijn vrouw komt hier niet, ik ga hier alleen naartoe. Dat vind ik het prettigst, en zij ook: dan ben ik even van de vloer. Het is gezellig om hier te zijn, al doe ik niet vaak aan de georganiseerde activiteiten mee. Ik ben benaderd om zelf een workshop te geven. Ik denk erover om iets over poëzie te vertellen."



‘Het is voor mij mijn tweede huis geworden’

Rein van den Berg (85), voormalig trouble-shooter bij AkzoNobel, viel na de dood van zijn vrouw in een diep gat. "Ons Raadhuis wist me daaruit te sleuren. Het is voor mij een tweede huis geworden. Als man ben ik hier wel in de minderheid. Er is dus keus genoeg! Ik heb kaartjes voor de schouwburg, wie weet dat ik een van de dames hier meevraag als mijn kinderen geen tijd hebben."

Rein doet mee aan Bewegen maar en komt zeker op vrijdag als er muziek is om te dansen.



‘Zoveel vrienden maak je op onze leeftijd niet meer’

Ria Zwart (75), in het verleden onder meer directiesecretaresse, vindt bij de mensen die ze in Ons Raadhuis ontmoet veel steun bij haar gezondheidsklachten. "Ik voel me een stuk beter sinds ik hier kom. We praten hier met elkaar en zo ontstaat er echt contact. Inmiddels is er een aantal mensen die ik ook buiten Ons Raadhuis zie. Daar ben ik blij mee, want zoveel nieuwe vrienden maak je op mijn leeftijd niet meer." Ria doet mee aan Yoga, Tai-chi en Bewegen maar.