

# I AM VITAAAL

ONDERZOEK,  
ONDERWIJS EN  
SAMENWERKEN  
VOOR EEN VITALER  
AMSTERDAM



14

**GYMMERMANSOOG-PROJECT**

Samenwerken om een motorische achterstand bij kinderen op te lossen

17

**FIT MET PIT**

Lekker bewegen in het Amstelhuis

20

**THE FOODLAB**

De invloed van eetcultuur en de voedselomgeving op het eetgedrag van Amsterdammers

22

**OUDERENVRIENDELIJK BUITENVELDERT**

Vier ouderen vertellen over hun bijdrage aan een ouderen-vriendelijker wijk

28

**TRAINING FOR EXCELLENCE**

Interview met violiste Coraline Groen: 'Ik studeer nu ook met mijn ogen dicht'

31

**PROMIO**

Alles over eiwitten

# URBAN VITALITY

4 CENTRE OF EXPERTISE 13 RESULTATEN EN CIJFERS

27 WIE WERKT WAAR? 42 IN DE MEDIA

10

**HEALTHY URBAN LIVING LAB**

Hoe stimuleer je bewegen in de nieuwbouwwijk Bajes Kwartier?

8

**HVA EN DE GEMEENTE**

Een waanzinnig belangrijk een-tweetje volgens wethouder Simone Kukenheim

40

**WEST OUDER WIJZER**

Gezond en actief ouder worden in Amsterdam-West

38

**BEWEGAPP FOXFIT**

Hoe stimuleer je kinderen met astma om meer te bewegen?

34

**WIJK-UP CALL!**

Oplossingen om zelfstandig thuis te blijven wonen na een ziekenhuisopname

**I AM VITAAL** is een uitgave van het Centre of Expertise Urban Vitality van de Hogeschool van Amsterdam.

**Redactie:** Marjon Kluiters, Merel Staverman, Irma de Waal, Saskia van Zwol

**Tekst:** Floor Beckers, Marieke van der Heijden, Eva Kneepkens

**Fotografie:** Fred van Diem, Martijn van de Griendt, Marieke van der Heijden, Jan-Kees Steenman

**Vormgeving:** DATBureau

**Drukwerk:** Drukkerij Opmeer

**Met dank aan:** alle geïnterviewden en collega's van Urban Vitality

**Meer informatie en contact:**

[www.hva.nl/urban-vitality](http://www.hva.nl/urban-vitality)

© 2020 Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van het Centre of Expertise Urban Vitality worden overgenomen. Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden.

**SAMEN VOOR EEN VITALER AMSTERDAM**

Voor het Centre of Expertise Urban Vitality is samenwerken essentieel voor het doen van relevant onderzoek en het geven van aantrekkelijk onderwijs. We werken samen met de andere faculteiten binnen de HVA, de inwoners van Amsterdam en onder andere de volgende organisaties, instellingen en bedrijven.

- Amstelring
- Amsterdam Economic Board
- Amsterdam Health & Technology Institute (AHTI)
- Amsterdam Institute of Sport Science (AISS)
- Amsterdam UMC
- ARKIN/Jellinek kliniek
- Ben Sajet
- Cardiovitaaal
- CASA
- Centraal Bureau voor Statistiek (CBS)

- Cliëntenbelang Amsterdam
- Cordaan
- Danone
- Diëtheek
- Diëtistengroep Amsterdam
- Friesland Campina
- Gemeente Amsterdam
- Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD)
- GRZPlus
- Het Amstelhuis
- Hogeschool Inholland

- IMEC
- Kenniscentrum Sport
- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie
- Ministerie van OCW
- Ministerie van VWS
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD)
- NOC\*NSF
- Omring
- Reade

- RIVM
- Sarphati
- SIGRA
- Sport Data Valley
- Stichting Topsport Amsterdam
- Stuurgroep Ondervoeding
- TNO
- Universiteit van Amsterdam
- Vereniging Hogescholen
- VITA Amstelland
- Vrije Universiteit
- Zorgcirkel



# AMSTERDAM BRUIST. AL EEUWEN. EN DAT HOUDEN WE GRAAG ZO.

De gemiddelde Amsterdammer is ongezonder dan de gemiddelde Nederlander. Inwoners van onze hoofdstad hebben vaker een chronische aandoening, vaker overgewicht en leven over het algemeen een stuk ongezonder dan de rest van ons land. Hoe zorgen we ervoor dat Amsterdammers gezond oud kunnen worden in een gezonde stad? Zodat Amsterdam de bruisende stad blijft die ze is.

OM **VITAAL EN GEZOND** TE KUNNEN ZIJN IS BEWEGING EN DE JUISTE VOEDING ONTZETTEND BELANGRIJK



Bootcamp in het Amsterdamse Bos.

In het *Centre of Expertise Urban Vitality*, een plek waar onderzoek, onderwijs en de Amsterdamse praktijk samen komen, wordt aan de hand van praktijkonderzoek de beste oplossing gezocht voor vraagstukken rond de gezondheid, leefstijl en leefomgeving van Amsterdammers. Raoul Engelbert, onder andere lector Fysiotherapie: 'Om vitaal en gezond te kunnen zijn, is voor jong en oud maar ook voor de groeiende groep Amsterdammers die te weinig beweegt en ongezond eet, beweging en de juiste voeding ontzettend belangrijk. Aan dit soort vraagstukken werken studenten en docent-onderzoekers in *living labs* (onderzoeklocaties in de stad en daardoor midden in de praktijk), samen met inwoners en andere

partijen zoals de gemeente, het Amsterdam UMC, woningcorporaties, zorgcentra en private organisaties'.

#### PRAKTIJKGERICHT ONDERZOEK

Om de beste oplossingen te ontwikkelen voor al die verschillende groepen in de stad wordt er binnen Urban Vitality samengewerkt met alle faculteiten van de Hogeschool van Amsterdam. Drie faculteiten werken het meest intensief samen: de faculteit Gezondheid, de faculteit Bewegen, Sport en Voeding, en de faculteit Digitale Media en Creatieve Industrie. In het praktijkgericht onderzoek wordt de kennis van bewegen en voeding ondersteund met behulp van technologie, zoals



mobiele applicaties en *blended care* behandelingen (combinatie van traditionele coaching, therapie en digitale tools). Het combineren van expertise vanuit deze verschillende invalshoeken levert vaak concrete middelen op waar in de praktijk meteen mee wordt gewerkt. Mirka Janssen, lector Bewegen In en Om School: 'In Amsterdam kampt ruim 22% van de basisschoolkinderen met een motorische achterstand. De motivatie om te bewegen ontwikkel je als kind. Vroeg goed leren bewegen is dus belangrijk voor de rest van je leven. Om kinderen te helpen om beter te leren bewegen, maken we bijvoorbeeld gebruik van *artificial intelligence*. Zo ontwikkelen wij een meetinstrument op een tablet, waarbij het bewegingsniveau van kinderen gemeten kan worden via de camera tijdens de gymles. De docent krijgt meteen een analyse na de meting en kan daarmee de les aanpassen op het niveau van het kind. We hebben bijvoorbeeld ook een spel ontworpen op een kubus, waarbij wordt gemeten en geanalyseerd hoe het staat met de fijne motoriek. Door dit soort innovaties ontwikkelen we tijdens het onderzoek oplossingen die in de praktijk worden gebruikt'.

#### SAMENWERKING

Belangrijk binnen het *Centre of Expertise* is natuurlijk de samenwerking met de stad. Raoul: 'We merken dat de zorg in Amsterdam behoorlijk versnipperd is. Wil je echt iets betekenen voor Amsterdammers dan moet je samenwerken met de juiste partijen. Een van de vraagstukken waar we mee bezig zijn vanuit Urban Vitality is bijvoorbeeld hoe je ervoor zorgt dat mensen zo lang mogelijk gezond blijven en zelfstandig kunnen blijven functioneren. Samen met partners als Cordaan, VITA Amstelland, het Amstelhuis, en lokale organisaties zoals 'Meer bewegen voor ouderen'

is er een onderzoek gedaan onder 240 ouderen. We zochten antwoorden op vragen als; kunnen we ouderen uitdagen met een op maat gemaakt digitaal bewegingsprogramma? En wat als we niet alleen een beweegprogramma ontwerpen, maar ook zorgen dat ouderen beter eten? Wat blijkt: de combinatie van goede voorlichting, een digitaal bewegingsprogramma voor thuis én eiwitrijke voeding zorgt voor de meeste verbetering in spierkracht, spiermassa en conditie. Dit soort onderzoek helpt Amsterdammers om langer zelfstandig thuis te wonen, en de oplossingen worden gedragen door alle partijen die dagelijks met deze mensen werken'.

#### ONDERZOEK BLIJVEN KOPPELEN AAN ONDERWIJS

De kennis en ervaring die wordt opgedaan tijdens onderzoek met partners binnen en buiten de HvA komt terug in het onderwijs. Zodat toekomstige professionals worden opgeleid die opereren op het snijvlak van technologie, gezondheid, voeding en bewegen. Mirka Janssen: 'De uitdaging is om het onderzoek te blijven koppelen aan het onderwijs. Zodat studenten vanaf het eerste studiejaar betrokken zijn bij de Amsterdamse praktijk, en de Amsterdammer daar zoveel mogelijk aan heeft.'

EEN VAN DE VRAAGSTUKKEN WAAR WE MEE BEZIG ZIJN VANUIT URBAN VITALITY IS **HOE JE ERVOOR ZORGT DAT MENSEN ZO LANG MOGELIJK GEZOND BLIJVEN EN ZELFSTANDIG KUNNEN BLIJVEN FUNCTIONEREN.**

### MIRKA JANSSEN

**Leeftijd** 37

**Functie** lector Bewegen In en Om School aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding  
**Status** Samenwonend en drie zonen.

**Ochtendritueel** Ik begin de dag met knuffelen met mijn kinderen, en dan begint de race om iedereen de deur uit te krijgen. Goed ontbijten hoort er ook bij. En als het kan fiets ik naar mijn werk.

**Favoriete sport** Op dit moment hardlopen, wandelen en yoga, maar racefietsen vind ik het leukst. Mijn oudste wordt bijna 8, hij krijgt een racefiets voor z'n verjaardag, zodat we samen kunnen fietsen.

**Beste plek om te sporten** Rond de Sloterplas.

**10.000 stappen per dag** Haal ik wel. Ik ga 's avonds altijd wandelen of hardlopen. Overigens is juist de afwisseling tussen zitten en bewegen op een dag nog belangrijker.

**Guilty pleasure** Wijn.

**Ultiem relaxmoment** 's Avonds bij het naar bed brengen voorlezen aan mijn kinderen.



De motivatie om te bewegen ontwikkel je als kind.

### RAOUL ENGELBERT

**Leeftijd** 62

**Functie** bijzonder hoogleraar Kinderfysiotherapie, lector Fysiotherapie en onderzoeksdirecteur van de faculteit Gezondheid

**Status** getrouwd en drie kinderen die het huis uit zijn.

**Ochtendritueel** Lekker ontbijt maken en me voorbereiden op de treinreis.

**Favoriete sport** Zwemmen, tennis en de hond uitlaten.

**10.000 stappen per dag** Moet je doen en haal ik wel, *exercise is medicine!*

**Guilty pleasure** Een lekker Belgisch biertje, en lekker eten ook trouwens.

**Ultiem relaxmoment** Een mooi boek lezen. Op dit moment lees ik *De zin van het leven*, van Fokke Obbema en *Die ene patiënt* van Ellen de Visser.



Hoe staat het met de gezondheid van de gemiddelde Amsterdammer? Welke rol speelt de gemeente hierin? En waarom is de samenwerking met de HvA daarbij zo belangrijk? Een gesprek met **Simone Kukenheim** over de verschillen in de stad, breder durven kijken en haar eigen verwaarloosde hardloopschoenen.

# Een waanzinnig belangrijk een-tweetje



## Wat betekent een vitaal Amsterdam voor u? En in hoeverre komt dat overeen met de praktijk?

Simone: 'In een vitale stad heeft iedereen gelijke kansen op een lang en gezond leven. Helaas zijn er in Amsterdam wel degelijk verschillen, zowel in levensverwachting als in het aantal ziektevrije jaren. Mensen die sociaaleconomisch kwetsbaarder zijn, leven bijvoorbeeld gemiddeld zeven jaar korter. Dat is veel te veel! In het coalitieakkoord *Een nieuwe lente en een nieuw geluid* is daarom afgesproken om die gezondheidsverschillen te bestrijden.'

## Wat heeft momenteel uw prioriteit?

'Een deel van ons beleid is momenteel gericht op preventie. Denk aan het inrichten van een gezonde leefomgeving, zoals goede fiets- en wandelroutes, het geven van voorlichting én het bieden van (specialistische) zorg en ondersteuning aan kwetsbare groepen die bepaalde gezondheidsrisico's lopen. Daarnaast richten we ons extra op het vergroten van de mentale veerkracht, het verminderen van psychische klachten en het integreren van de gezondheid in de fysieke inrichting van de stad.'

## Hoe staat het eigenlijk met uw eigen gezondheid?

'Ik ben gelukkig gezond, maar ik zou wel veel meer de rust willen hebben om bijvoorbeeld te kunnen joggen of – in mijn geval slecht – piano te spelen! Met een drukke baan en een gezin schiet dat er helaas te vaak bij in. Wat dat betreft ben ik een voorbeeld van veel werkende ouders in deze stad en dat maakt het tegelijkertijd ook zo waardevol om als wethouder in deze stad te wonen én te werken. Ik weet hoe de stad in elkaar zit en hoe ingewikkeld het echte leven is! Voor de een geldt dat nog meer dan voor de ander.'

## SIMONE KUKENHEIM

WETHOUDER ZORG, JEUGD(ZORG), BEROEPS-ONDERWIJS EN SPORT

Simone Kukenheim studeerde Politicologie aan de Universiteit van Amsterdam, waarna ze onder meer werkte als senior beleidsmedewerker Tweede Kamerfractie D66 en fractievoorzitter van D66 stadsdeel Zuid. In 2014 werd ze benoemd tot wethouder. Simone woont in Amsterdam samen met haar man en drie kinderen.

We proberen de meest hulpbehoevenden als eerste te helpen en kijken bewust breder dan het probleem.'

## Kunt u hier een voorbeeld van geven?

'Neem de jeugdgezondheidszorg. Zij zien en meten ieder kind in Amsterdam, waardoor ze in een vroeg stadium vaststellen of iemand bijvoorbeeld overgewicht ontwikkelt. Het laagdrempelige advies dat zij vervolgens aan de ouders geven – *Dit eten is niet gezond. En hier heeft u een nieuwe weekmenu –*, blijkt alleen in veel gevallen niet voldoende. Dat komt doordat er binnen het gezin vaak meer aan de hand is, zoals schulden of psychische problemen, waardoor er minder ruimte is om op gezonde voeding te letten. Vandaar dat we breder kijken, wat uiteraard meer tijd kost, maar wel tot een meer passende ondersteuning leidt op dat moment, zoals bijvoorbeeld schuldhulpverlening.'

## Met Urban Vitality is de samenwerking met de HvA verder versterkt én uitgebreid met het thema vitaliteit. Waarom is dat zo belangrijk?

'Het vergroten van de gezondheid en de sport- en beweegparticipatie staat voorop, net als het bevorderen van een actieve leefstijl van de Amsterdammers. Hierbij zijn ontzettend goed opgeleide HvA-professionals en wetenschappelijk onderbouwde interventies van cruciaal belang.'

## Waarom precies? En kunt u een voorbeeld van deze succesvolle samenwerking noemen?

'Vakleerkrachten vormen niet alleen een verbindende factor in de samenleving; zij volgen ook alle kinderen van Amsterdam gedurende hun hele schoolcarrière. Hierdoor kunnen ze óók zien hoe de fysieke ontwikkeling van kinderen samenhangt met hun gedrag. Hoe meer vakmensen de HvA uiteindelijk aflevert, hoe beter. En wat dat betreft ben ik echt onder de indruk van de vakleerkrachten die tot nu toe zijn opgeleid.'

## Wanneer we u over tien jaar spreken: wat hoopt u dan concreet te hebben bereikt met betrekking tot de vitaliteit van de stad?

'Uit cijfers en onderzoek zien we dat gezondheidsverschillen en -kansen al heel vroeg ontstaan, zelfs al voor de geboorte. Om die reden zijn we momenteel bezig met de ontwikkeling van het programma *Kansrijke Start*. Dit programma ondersteunt ouders en kinderen vanaf de periode vóór de geboorte tot twee jaar erna op een aantal lijnen. Het zou fantastisch zijn als we hiervan over tien jaar echt het effect gaan zien en kinderen daadwerkelijker gezonder én kansrijker zijn geworden.'



# Bewegen in het Bajes Kwartier doe je zo

Het Bajes Kwartier wordt de eerste nieuwbouwwijk in Amsterdam waar de focus op gezond en gelukkig wonen komt te liggen. De wensen van toekomstige bewoners moeten hierin zoveel mogelijk worden meegenomen, maar hoe breng je die in kaart? HvA-studente **Merel Scheepbouwer** van de opleiding Toegepaste Psychologie trok al koffie schenkend op onderzoek uit.

## Je afstudeerscriptie heet 'Bewegen in de Wijk'. Waar gaat het precies over?

Merel: 'Ik wilde achterhalen hoe we de openbare ruimte van het Bajes Kwartier zo konden inrichten dat de bewoners van sociale huurwoningen – een derde van het totale aantal toekomstige bewoners in deze nieuwbouwwijk – gestimuleerd zouden worden om meer te bewegen.'

## Waarom richtte je juist hierop?

'Het is een zeer veelzijdige groep, die zich in tegenstellig tot mensen met een koopwoning vaak niet goed weet te verwoorden. De project-

ontwikkelaar had zodoende geen compleet beeld van hun woonbehoefte op het gebied van bewegen. En dat terwijl het Bajes Kwartier straks de gezondste wijk van Nederland voor *iedereen* moet zijn! Daarbij is een verhuizing hét moment om nieuw gedrag te stimuleren. Juist omdat de omgeving nieuw is en er nog geen dagelijkse routine is ingeslopen.'

## Hoe breng je de woonbehoefte van een doelgroep in kaart die, vooralsnog, alleen op papier bestaat?

'Dat was inderdaad een uitdaging. Uiteindelijk heb ik gebruik gemaakt

In 2024 wonen er in het Bajes Kwartier zo'n 2500 mensen.

- Dertig procent van de woningen zal sociale huur zijn.

- De celdeuren van de Bijlmerbajes worden hergebruikt voor het maken van bruggen en de tralies voor balkonhekjes.

- Er komt een hotel speciaal voor expats, die hier maximaal een half jaar kunnen wonen.

Bron: Het Parool



van een zogenaamde representatieve doelgroep – dat wil zeggen mensen die er *zouden* kunnen wonen. Deze mensen vond ik in diverse buurthuizen in Utrecht, waar ik uiteraard niet zomaar naar binnen kon lopen en een rits vragen kon afvuren. Ik ben dan ook eerst een tijdje koffie gaan uitschenken om het ijs te breken. Daarna ging het afnemen van de interviews relatief gemakkelijk. Dat leverde alleen zo'n diversiteit aan input op, dat ik het geheel noodgedwongen moest terugbrengen tot vijf profielen met bijbehorende beweegbehoeftes.'

#### Wat waren je voornaamste bevindingen?

'Je kunt beweging wel degelijk stimuleren door verschillende routes in de omgeving aan te bieden. Daarnaast is het wenselijk een park te creëren, dat in teken staat van ontmoeten en gebruiksvriendelijk is voor alle doelgroepen met brede, goed begaanbare paden. En *last but not least*: een groene omgeving met daarin bomen en bloemen nodigt uit om naar buiten te gaan, net als een gevarieerd en gelaagd uitzicht.'

#### Wat is er uiteindelijk met jouw bevindingen gedaan?

'Ik heb ze gepresenteerd aan de projectontwikkelaar en de eerste reacties waren positief. Uiteraard kunnen ze nooit aan alle wensen tegemoet komen, dus het blijft uiteindelijk een kwestie van keuzes maken. Welke dat zijn, is afwachten.'

#### Wat vond je zelf zo interessant aan dit hele onderzoek?

'Het was een mooie ervaring om een doelgroep niet alleen een gezicht te mogen geven, maar ook te mogen vertegenwoordigen. Wat dat betreft smaakt deze scriptie naar meer en kan ik alleen maar hopen dat ik snel ergens aan de slag kan. Ik heb momenteel diverse sollicitaties lopen, dus ik duimdraai me *as we speak* helemaal suf, haha.'



### MEREL SCHEEPBOUWER

**Leeftijd** 31 jaar **Woonplaats** De Bilt **Status** Woont samen met haar vriend Stephan en twee katten Simba & Luna.

**Sport** Ik ben net begonnen met bootcamp, maar dat mag eigenlijk nog niet echt naam hebben. **Guilty pleasure** Ha, zoveel! Ik houd het even bij chocolade. **Urban Vitality betekent** fit en gezond blijven terwijl je in de stad woont.

### HEALTHY URBAN LIVING LAB

Het lectoraat Gezondheid en Omgeving onderzoekt samen met de opdrachtgever Bajes Kwartier en toekomstige gebruikers van het Bajes Kwartier, hoe het gebied zo in te richten dat het maximaal uitnodigt tot gezond eten, bewegen en ontmoeten: cruciale factoren voor een goede gezondheid en welzijn. Voormalig studente Toegepaste Psychologie Merel Scheepbouwer richtte zich voor haar afstudeerscriptie specifiek op het vraagstuk beweging van bewoners van sociale huurwoningen in een grootstedelijke omgeving. Ze deed dit in opdracht van het Healthy Urban Living Lab dat de HVA tijdelijk in de voormalige Bijlmer Bajes heeft opgezet. Kenmerkend voor een *Living Lab* is dat het onderdeel is van een veranderende omgeving, waarop zij invloed uitoefent. Cruciaal hierbij is betrokkenheid en deelname van alle belanghebbende partijen. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](https://hva.nl/urban-vitality).

De onderzoeken van Urban Vitality leveren een concrete bijdrage aan een vitaler Amsterdam. Een selectie opvallende onderzoeken, resultaten en cijfers.

## WIST JE DAT...

Eiwitrijk ijs met nostalgische smaken helpt ouderen het verlies van spiermassa tegen te gaan.  
[The Foodlab – Tim Goudswaard](#)

Als je schrijft print je de letters in je brein. Je onthoudt en herkent letters op deze manier beter dan wanneer je typt.  
[WRITIC – Margo Hartingsveldt](#)

Ouderen die na het breken van een heup thuis gevolgd worden met bewegingssensoren en daarnaast gecoacht worden, herstellen beter.  
[Ergotherapie – Margriet Pol](#)

Als zorgverleners gebruik maken van *motiverende gespreksvoering* lukt het zo'n 3% meer mensen om te stoppen met roken.  
[Verpleegkunde – Jos Dobber](#)

In Amsterdam kampt ruim 22% van de basisschoolkinderen met een motorische achterstand. Door speciaal ontwikkelde beweegprogramma's vinden zij aansluiting bij hun leeftijdsgenootjes.

[Bewegen in en om School – Mirka Janssen](#)

Door medicijngebruik bij ouderen beter te begeleiden door apotheker en wijkverpleging kunnen jaarlijks zo'n 23.000 ziekenhuisopnames worden voorkomen.  
[Transmurale Zorg – Bianca Buurman](#)

Bij ouderen met diabetes helpt een combinatie van training, dieet en extra eiwit bij gewichtsverlies met behoud van spiermassa. Dit zorgt voor een lager medicijngebruik en verbetering van de spierfunctie en het dagelijks functioneren.  
[PROBE – Peter Weijs](#)

Een beweegapp helpt kinderen met astma om meer te bewegen waardoor de astmaklachten verminderen.  
[SIMBA, beweegapp Foxfit – Katja Braam](#)

Tweederde van de 65-plussers beweegt onvoldoende. Een thuisprogramma helpt ouderen vaker en intensiever te trainen waardoor hun fysieke functioneren verbetert.  
[VITAMINE – Jantine van den Helder](#)

In Slotermeer verzamelen bewoners via een app informatie over hoe gezond zij hun wijk vinden. Deze informatie gebruikt de gemeente Amsterdam om de gezondheid van de bewoners te verbeteren.  
[Kijk! Een gezonde wijk – Lea den Broeder](#)



# EEN MOTORISCHE ACHTERSTAND? DAT LOSSEN WE SAMEN OP!

In Amsterdam hebben zo'n 23.000 kinderen een achterstand in hun motorische ontwikkeling. Bewegingsonderwijs speelt hierbij een belangrijke rol, maar dat is niet genoeg. Samenwerken met andere beroepsgroepen is nodig. Maar wie doet wat, op welke manier en wanneer?

Het Gymmermansoog-project biedt uitkomst. Gymleraar Mariëtte Beijnvoot en kinderfysiotherapeut Jelle Vogels delen hun ervaringen.

**Mariëtte Beijnvoot (55) is vakleerkracht Bewegingsonderwijs bij de Slotermeerschool. Naast drie keer per week een fietsritje van 20 kilometer, is ze viermaal per week in de sportschool te vinden. Guilty pleasures heeft ze niet, tenzij fruit daar óók onder valt.**

Mariëtte: 'Ruim twee jaar geleden werd ik gevraagd om deel te nemen aan het Gymmermansoog-project. Tot die tijd testte ik zelf de motoriek van mijn leerlingen: een leuke klus, maar met vijf klassen (groep 3 en 4) ook behoorlijk intensief. Met het project zouden in een paar dagen tijd maar liefst alle leerlingen van groep 1

tot en met 8 door een externe delegatie worden getest. En dat zonder gymtijd in te leveren. Ofwel, het was eigenlijk voor iedereen een win-win. Over het antwoord hoefde ik dan ook niet lang na te denken.'

## DE 4-VAARDIGHEDENTEST

'Tijdens het Gymmermansoog-project worden kinderen getest op hun balans, springkracht, spring-coördinatie en oog-hand-coördinatie – de zogenaamde 4-Vaardighedentest. Dat klinkt misschien wat stijf, maar de opdrachten zijn zo leuk en gevarieerd, dat het voor de kinderen een groot feest is. Uit die testjes komt vervolgens een score, die wordt aangevuld met de observaties van de vakleerkracht. Blijkt een kind vervolgens een middelmatige of een ernstige achterstand in de motoriek te hebben, dan wordt in overleg met de ouders gezocht naar gepaste zorg. Gymleraren, groepsleerkrachten, interne begeleiders, jeugdartsen, fysiotherapeuten en sportmakelaars werken zodoende samen in de ondersteuningsroute bewegen en motoriek.'

'Tot de lancering van het project had ik hooguit kinderen met een middelmatige achterstand onder mijn hoede gehad, die ik doorverwees naar Gym+, een gymles na schooltijd waarbij kinderen in kleinere groepjes wat extra aandacht krijgen. Ditmaal had ik echter twee kinderen met een ernstige achterstand, die specialistische hulp nodig hadden, zoals een oefen- of fysiotherapeut. Het toeval wilde dat we in die periode vanwege een verhuizing tijdelijk in een ander gebouw zaten,

## HET GYMMERMANSOOG-PROJECT

In het Gymmermansoog-project is onderzocht hoe je gymleraren op basisscholen het beste kunt ondersteunen bij hun rol in de gezonde ontwikkeling van kinderen. Het project heeft niet alleen een geschikt instrument opgeleverd voor het testen van de motoriek, maar ook een zogenaamde ondersteuningsroute bewegen en motoriek. Hierin werken gymleraren, groepsleerkrachten, interne begeleiders, jeugdartsen, fysiotherapeuten en sportmakelaars samen om kinderen met een motorische achterstand passend onderwijs en zorg te bieden. Met als doel de kans op een leven lang bewegen met plezier te vergroten.

Het Gymmermansoog-project valt onder het lectoraat Bewegen in en om School en werd de afgelopen jaren uitgevoerd op een groot aantal basisscholen in Amsterdam, waaronder de Slotermeerschool in Amsterdam Nieuw-West. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](https://hva.nl/urban-vitality).



dat grensde aan de fysiopraktijk van Jelle Vogels, waardoor we snel konden schakelen. Het klikte zo goed, dat we ook na de verhuizing met elkaar bleven samenwerken.'

'Dat ik doorga met de ondersteuningsroute bewegen en motoriek, die uit het project is voortgekomen, staat voor mij hartstikke vast. Ik heb hooguit een paar kanttekeningen. Zo blijft de testdag een momentopname. De observaties van de vakleerkrachten blijven in mijn optiek echt essentieel. Daarnaast is het enorm veel werk om voor aanvang van een testdag de vereiste toestemming van alle ouders te regelen. Het eerste jaar bleek vooral de brief te ingewikkeld, waardoor met name ouders van niet-westerse komaf afhaakten. In dat opzicht zijn er gelukkig stappen gemaakt en is het mooi om te zien dat onze feedback serieus wordt meegenomen.'

**Jelle Vogels (31 jaar) werkt als kinderfysiotherapeut bij Fysiotherapie Couperus. Hij probeert zo gezond mogelijk te leven en als het even meezit, loopt hij viermaal per week hard. Maar: af en toe een frietje op vrijdagmiddag mag best.**

Jelle: 'De manier waarop ik met Mariëtte in contact kwam blijft leuk, maar idealiter brengen scholen vóóraf actief in kaart met welke oefen- en fysiotherapeuten ze willen samenwerken. Simpelweg omdat op die manier de doorstroming het snelst verloopt. Formeel zit er tussen mij en de vakleerkracht trouwens nog een schoolarts, maar die wordt vaak overgeslagen. Waarom? Geen idee. In het begin was het ook niet vanzelfsprekend om alle groepen van de basisschool te testen. Iets wat ik nu met dank aan het Gimmermansoog-project gelukkig steeds vaker zie gebeuren.'

#### GEZAMENLIJK OPTREKKEN

'Ik ga wekelijks bij Mariëtte op school langs, óók nu de school is verhuisd. Soms kijk ik mee met een van haar gymlessen, veel vaker ga ik in de speelzaal ernaast aan de slag met de kinderen die een ernstige achterstand in hun motoriek hebben. Na afloop hebben we steevast even overleg met elkaar en juist dat stukje fysiek contact maakt de communicatie niet alleen makkelijker, maar ook efficiënter dan via een papieren raam. Op diezelfde manier werk ik al jarenlang samen met nog vijf andere scholen uit de wijk. Wat dat betreft is er voor mij niet veel veranderd, maar andersom

merk ik wél dat mensen mij makkelijker weten te vinden.'

'De filosofie van het Gimmermansoog-project sluit één op één aan op die van mij: alle betrokken partijen moeten een gezamenlijk plan trekken in het belang van het kind. Het staat of valt met de betrokkenheid van al deze personen en instanties en dat is dan ook (vooralsnog) meteen de zwakte van het project. Kinderen met een ernstige motorische achterstand worden doorverwezen naar een zorgverlener *buiten* hun school, waardoor een niet-bestaande organisatie ontstaat. En doordat niemand het zaakje coördineert, stagneren zaken makkelijker of erger: blijven ze liggen.'

#### HET WERKT!

'De ondersteuningsroute bewegen en motoriek werkt. Dat heb ik de afgelopen jaren veelvuldig gezien. Waar mogelijk help ik dan ook mee om het verder uit te rollen en te ontwikkelen. Zo denk ik bijvoorbeeld dat het slim is om twee mensen uit verschillende lagen aan te stellen, die het traject van het begin tot het eind waarborgen. Zeg maar als een soort supervisors. Daarnaast is het wellicht een idee om vak- en groepsleerkrachten te scholen, zodat het hele traject van signaleren tot hulp zoeken nog soepeler verloopt. Maar wie weet komen we uiteindelijk tot heel andere inzichten. We zullen zien!'

'De ondersteuningsroute bewegen en motoriek werkt. Dat heb ik de afgelopen jaren veelvuldig gezien.'

# 'LEKKER DE BOEL EVEN LATEN DOORSTROMEN'







Het ballonspel zorgt voor een aanstekelijk enthousiasme.



Lies Henriët doet de oefeningen zo goed mogelijk na.



Voetjes van de vloer bij de *warming up*.



Hans Bergler vindt de lessen een aardige bezigheid.

## HET AMSTELHUIS

In het Amstelhuis wonen ruim 120 ouderen met een lichte zorgvraag geheel zelfstandig. Vanuit de overtuiging dat een veilige en hechte, sociale omgeving bijdraagt aan hun welzijn, werkt de woonvoorziening nauw samen met Urban Vitality.

In de stages en het onderzoek van de betrokken studenten staan bewegen, voeding, technologie en sociale cohesie dan ook centraal met veel aandacht voor de eigen kracht en regie van de bewoners. De wekelijkse *Fit met Pit* beweeglessen zijn hier een voorbeeld van. Deze lessen richten zich in het bijzonder op valpreventie, waarbij naast het fysieke component óók het mentale aspect wordt meegenomen. Denk aan motivatie en cognitie. Ieder semester brengt een tweetal studenten in kaart hoe valgevaarlijk de deelnemers zijn en gelijktijdig inventariseren ze de wensen, zodat de lessen geoptimaliseerd kunnen worden. Momenteel loopt er een onderzoek voor een vierjarig gesubsidieerd onderzoek naar bewegen bij ouderen. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](http://hva.nl/urban-vitality).

Leuk detail: de studenten verzorgen met veel succes hun eigen PR. Zo zorgde de naamsverandering van *Valpreventies* in *Fit met Pit* voor een aanzienlijke toename van het aantal deelnemers. En ook de t-shirts van Chayenne en Matthijs, met hun naam erop – zodat ze goed herkenbaar zijn voor de bewoners – werden zeer positief ontvangen.

## 'Het is net volleybal. Dat kon ik ook niet!'

'We krijgen toch geen eindcijfer, he?'

De dame in kwestie spreekt de woorden lachend uit, terwijl ze de veters van haar Ecco's vaststrikkt. 'Nou, ik hoef mezelf niet te verbeteren, hoor. Ik ben goed zoals ik ben!', grapt haar buurvrouw leunend op haar rollator. De stemming is jolig bij de aanvang van de *Fit met Pit*-les, de beweegles die iedere donderdagmiddag in de sociëteit van het Amstelhuis wordt gegeven door HvA-studenten Matthijs en Chayenne van de opleiding Oefentherapie. Vandaag zit hun stageperiode erop. Wat betekent dat ze na afloop het stokje zullen doorgeven aan hun medestudenten.

Deelnemer van het eerste uur Hans Bergler (93) hoort het allemaal rustig aan. Hij vindt de lessen *een aardige bezigheid*, maar zo bekend hij eerlijk, hij gaat vooral omdat zijn dochters

erop aandringen. Een echte sportfanaat is hij nooit geweest. De tijd dat hij nog een balletje trapte op het voetbalveld of druk in de weer was bij de padvinderij, mag dan ook geen naam hebben. Dat hij vandaag de dag nog steeds hartstikke kwiek en vitaal is – *Ik zie alleen heel slecht* – dankt hij hoogstwaarschijnlijk aan een partij goeie genen. Al speelt zijn dagelijkse wandelingetje misschien toch ook mee, net als zijn dieet; elke dag Indonesisch, mét veel knoflook. De *warming-up* is inmiddels begonnen. Zittend in een kring bewegen de voeten langzaam van de vloer en van links naar rechts. Heel even is het doodstil in de zaal. Lies Henriët (81) kijkt geconcentreerd naar Matthijs, die de oefeningen rustig uitlegt. Met haar handen stevig om de stoel-leuning geklemd, doet ze hem zo goed mogelijk na. Ze is een behoorlijke gezondheidsgoeroe – veel water, geen alcohol, geen vlees –, en meedoen is dan ook een must. Lies: 'Ik wandel veel, maar dat is natuurlijk eenzijdig. Dit is dé manier om de boel van kop tot teen te laten doorstromen.' Heel soms doet ze de oefeningen ook thuis, maar veel vaker niet. Lies: 'Tja, wij oudjes zijn

goed in het vergeten. Ik moet er ook iedere les opnieuw aan herinnerd worden dat ik rechttop moet blijven zitten, haha.'

'Die zittende oefeningen zijn het makkelijkst,' zo vertelt Hans. Al probeert hij aan alles mee te doen, net als de overige deelnemers. Hier en daar schiet soms een slipper van een voet of is er even verwarring over de precieze uitvoering van

een oefening, maar niemand die de handdoek in de ring gooit. Het ballonspel aan het eind van de les wekt zelfs een aanstekelijk fanatisme op. 'Het is net volleybal. Dat kon ik ook niet!' roept de dame met de Ecco's zwaaiend met haar armen, gevolgd door een aanstekelijke lach. Het maakt niemand iets uit, want bij *Fit met Pit* is meedoen echt belangrijker dan winnen.

'Tja, wij oudjes zijn goed in het vergeten. Ik moet er ook iedere les opnieuw aan herinnerd worden dat ik rechttop moet blijven zitten, haha.'



**LENNO  
MUNNIKES****Leeftijd 43  
Urban Vitality,  
wat is dat voor jou?**

Ik voel mezelf heel urbaan en vitaal, ik fiets namelijk elke dag zo'n veertig kilometer tussen Amsterdam Oost en Nieuw-West.

**Status**  
Getrouwd en twee kinderen van zeven en elf.

**Ochtendritueel**  
Ik begin met drie koppen koffie en ik ontbijt op mijn werk. Dat is niet zo gezond maar ik word misselijk als ik meteen ga eten in de ochtend.

**Favoriete sport**  
Karate.

**Beste plek om te sporten in Amsterdam?**

De Dojo op ons werk is heel mooi (alleen vaak bezet)

**10.000 stappen per dag**

Lukt me wel denk ik. Ik houd het niet bij.

**Guilty pleasure**  
Na het uitgaan een broodje shoarma, dat komt alleen bijna nooit meer voor.

**Waar haal je het lekkerste broodje in Amsterdam?**

Bij Van Dobbe.

**Ultiem relaxmoment**  
Zondagmiddag met een Belgisch biertje, met mooi weer op een terras of in de winter in mijn warme woonkamer.



# EEN KWESTIE VAN SMAAK

The Food Lab is een onderneming van en door studenten en is sinds 2017 onderdeel van de opleiding Voeding en Diëtetiek. The Food Lab is bedacht om gezonde voedingsconcepten van studenten ook echt duurzaam te gaan produceren en aanbieden. En wel op zo'n manier dat de producten voldoen aan de richtlijnen van gezonde voeding én bijdragen aan een betere kwaliteit van leven.

**EEN KILO SUIKER**

'Wist je dat er in baklava een kilo suiker gaat per twee liter water?' Lars Vierbergen, projectleider van The Food Lab kan zichzelf baklava-expert noemen; hij ontwikkelde met studenten baklava waar minder suiker in zit. Lars: 'Via de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht van de gemeente kwam ik in contact met een baklavabakkerij in Amsterdam Nieuw-West. Omdat hij veel klanten met diabetes heeft, vroeg hij of we suikervrije baklava konden ontwikkelen. Dat bleek al snel onmogelijk maar de hoeveelheid suiker drastisch verminderen durfden we wel aan. We hebben er allerlei onderzoeken naar zoetstoffen op nageslagen en testsiropen gemaakt.'

**SAMEN PROEVEN**

Gezondere producten ontwikkelen is belangrijk, maar hoe krijg je mensen ook zover dat ze die gaan eten? Lenno Munnikes, opleidingsmanager van de opleiding Voeding en Diëtetiek: 'Eetcultuur beïnvloedt het eetgedrag van mensen. Mensen zijn gehecht aan een manier van eten. Om eetgewoontes te beïnvloeden moet je hier dus meer van weten. Van bovenaf dingen opleggen heeft meestal weinig zin.' Zo bleek ook in The Food Lab, toen de chef der baklavabakkers aan de beurt was om te proeven. Lars: 'De bakker gebruikt zelf een grootmoedersrecept uit Turkije. Ook al hebben we hem blind laten proeven, hij haalde zijn eigen baklava er meteen uit. De smaak van die van ons was wel goed, maar hij miste de knapperige *krak* als je erin bijt. Gelukkig is het uiteindelijk

gelukt om baklava te maken met 75% minder suiker die ook nog eens heel lekker is. Wij serveren deze baklava vaak als we cateringopdrachten doen. We hopen dat de ondernemer deze versie in productie gaat nemen!'

**POKÉBOWL OF PATATJE MET**

En daar ligt een uitdaging volgens Lenno: 'Een ondernemer houdt rekening met de smaak van zijn klanten, hij wil natuurlijk wel iets verkopen. Op dit moment zien we dat de verschillen in de stad tussen hoge en lage inkomensgroepen groter worden, dat geldt ook voor wat mensen eten. Sommige groepen zijn heel erg bezig met gezond en verantwoord eten. Op bepaalde plekken in de stad struikel je over de pokébowl en juicebars, vooral voor de mensen met een goed gevulde portemonnee. Maar niet iedereen is hier zo mee bezig, we zien ook een heel grote groep Amsterdammers die ongezond eet. Niet alleen cultuur, ook de voedselomgeving bepaalt mee wat mensen eten. Welk effect de omgeving precies heeft op het eetgedrag van Amsterdammers gaat The Food Lab de komende tijd verder onderzoeken met de gemeente Amsterdam. Lars: 'Uit onderzoek blijkt dat veel middelbare scholieren in Nieuw-West een ongezond voedingspatroon hebben. Om hen te stimuleren gezonder te eten gaan we onderzoek doen naar de factoren die hun keuzes beïnvloeden. Ook kijken we naar wat een gezonde keuze in de weg staat en hoe we dit kunnen veranderen. Dat is het leuke van The Food Lab: we doen niet alleen onderzoek, we experimenteren ook met oplossingen.'

**LARS  
VIERBERGEN****Leeftijd 31  
Urban Vitality,  
wat is dat voor jou?**

Onze stad zie ik als een soort speeltuin, er gebeurt zoveel. Ik fiets er elke dag doorheen en achter iedere hoek ligt een verrassing.

**Status**  
Ik heb een vriendin.

**Ochtendritueel**  
Ik ontbijt met soja-yoghurt, of gewone yoghurt met haver-mout. En ik drink koffie en lees de krant.

**Favoriete sport**  
Ik ben fan van wielrennen en alpine klimmen.

**De beste plek om te sporten in Amsterdam?**

Klimhal Mountain Network bij de Erasmusgracht.

**10.000 stappen per dag**

Soms wel soms niet. Maar ik kijk meer naar hoe vaak ik sport eigenlijk.

**Guilty pleasure**  
Chocolade in allerlei smaken.

**Waar haal je het lekkerste broodje in Amsterdam?**

Een broodje haring bij de visboer op de Jan Evertsenstraat.

**Ultiem relaxmoment**  
Als ik ergens op een berg sta na het klimmen, dat is geweldig.

# 'Ik hoop dat mensen net dat zetje krijgen om naar buiten te gaan'

Vier bewoners vertellen waarom zij lid zijn van de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert en wat er zoal is bereikt voor ouderen in hun buurt.

## ONDERZOEKSPROJECT VÓÓR EN DÓÓR OUDEREN

Het onderzoeksproject heeft als doel de ouderenriendelijkheid van Amsterdam Buitenveldert in kaart te brengen en te verbeteren. Door binnen het project gebruik te maken van co-onderzoek en co-creatie hebben ouderen vanaf de start een belangrijke rol. Deze specifieke aanpak wordt begeleid en onderzocht door onder andere docent-onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam. Vanuit dit onderzoek is de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert gestart. In deze werkgroep zijn de bewoners partner van de gemeente en de GGD. Zij zorgen dat de aanbevelingen uit het onderzoek worden uitgevoerd. De werkgroep komt elke zes weken bij elkaar.



YVONNE LENGAMS (66)

'Ik had wel mijn twijfels over meedoen aan het onderzoek, meestal worden er na onderzoeken vooral rapporten geproduceerd. Ik wilde meedoen op voorwaarde dat er ook echt iets gedaan werd met de resultaten. Dat is gelukt!'

'Ik wilde meedoen op voorwaarde dat er ook echt iets gedaan werd met de resultaten. Dat is gelukt!'

De verkeerslichten bij de oversteek bij het Amsterdamse bos bijvoorbeeld, die gingen veel te snel op rood. Als je niet zo snel bent dan haal je de overkant helemaal niet. De verkeerslichten zijn nu beter afgesteld. Ik ken heel veel ouderen in de buurt, voor het onderzoek heb ik er een aantal geïnterviewd. Daarom hoor ik regelmatig dingen waar ouderen tegenaan lopen. Zoals dat er voor hen te weinig verlichting is op straat waardoor ze zich onveilig voelen, daar doet de gemeente nu ook iets mee. Het is voor ouderen heel belangrijk om naar buiten te kunnen gaan, om fit te blijven, maar ook om mensen te ontmoeten. Want iedereen heeft aandacht nodig. Soms maak ik mij wel zorgen als ik de mensen in mijn omgeving zie. We worden alsmäär ouder en willen de regie in eigen hand houden. Dat lukt gewoon niet altijd. Daarom zit ik ook in de Ouderenadviesraad en de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert. Daar kan ik echt een verschil maken voor mijn omgeving.'



### CISCA GRIFFIOEN (76)



'Omdat ik ook voorzitter ben van de huurdersvereniging werd ik benaderd om mee te doen aan het onderzoek Ouderenvriendelijk Buitenveldert. Ik vond het heel bijzonder dat wij als ouderen zelf andere ouderen interviewden.'

'Ik vond het heel bijzonder dat wij als ouderen zelf andere ouderen interviewden.'

Uit het onderzoek bleek dat veel ouderen een route met bankjes wilden, tussen het wooncentrum voor ouderen en het winkelcentrum. Die bankjes zijn er nu. Ik maak er zelf geen gebruik van want ik hoef onderweg niet te zitten. Ik ga nog een keer per week naar de sportschool. Maar het is voor veel oudere mensen belangrijk om tijdens het wandelen even uit te kunnen rusten. En om even een praatje te maken. Helemaal omdat steeds meer ontmoetingsplekken zijn verdwenen met de tijd. Ook als je met een rollator loopt had je het lastig in deze buurt, omdat de stoepen zo hoog zijn werden mensen gewoon gelanceerd met hun rollator. Gelukkig zijn daar nu speciale afstapjes voor. Het is daarom goed dat de werkgroep bestaat, de mensen van de gemeente hebben dit soort dingen niet altijd in de gaten. Er wonen hier zoveel ouderen, het is toch belangrijk dat wij allemaal fijn in onze buurt kunnen wonen.'

### ELLEN VAN DEN BOGERT (76)



'Uit het onderzoek Ouderenvriendelijk Buitenveldert bleek dat de sociale cohesie in de buurt niet zo groot is. Cisca en ik organiseren samen de liftborrel in onze flat, omdat we het belangrijk vinden dat mensen onderling contact hebben. Als je elkaar kent spreek je elkaar ook makkelijker aan en kun je even om hulp vragen. Als je ouder wordt heb je dat nodig, je netwerk wordt anders snel kleiner als je niet meer werkt.'

'Cisca en ik organiseren samen de liftborrel in onze flat, omdat we het belangrijk vinden dat mensen onderling contact hebben.'

Door het onderzoek kwam ik binnen bij mensen die hier al hun hele leven wonen en wel de behoefte hebben om anderen te ontmoeten, maar die een zetje nodig hebben. Soms lukt het niet meer om naar buiten te gaan. Ik kwam bijvoorbeeld bij mensen die de deur niet meer open krijgen. Daar hoefde dus alleen maar een dranger op! Of dat de stoep te hoog is waardoor ze niet goed kunnen oversteken. Dat was hartstikke simpel op te lossen. Ik vond het echt een *eye-opener* om dit te merken. Daarom zit ik ook in de werkgroep. Ik hoop dat mensen net dat zetje krijgen om naar buiten te gaan, te bewegen en elkaar te ontmoeten mede door wat wij doen voor de buurt'.



**HANS WAMSTEEKER (80)**

'Langer thuis wonen kan toch niet gepaard gaan met vereenzaming van ouderen? Vooral als je kwetsbaar bent heb je het nodig dat anderen zich voor je inzetten. Daarom vind ik het belangrijk om deel te nemen aan de werkgroep. We kiezen belangrijke thema's, zoals de verbetering van de openbare ruimte of ouderenhuisvesting. Daar proberen we iets mee te doen. Samen met de GGD hebben we gekeken naar wat er nodig is op straat om ouderen te verleiden om naar buiten te gaan. Daar is bijvoorbeeld de levensloopbestendige route uitgekomen.'

'Waar we ons ook hard voor maken is zorgen dat iedere huisarts een praktijkondersteuner voor ouderen heeft.'

Waar we ons ook hard voor maken is zorgen dat iedere huisarts een praktijkondersteuner voor ouderen heeft. Die spelen een belangrijke rol in het voorkomen van ernstige problemen bij ouderen omdat ze bij de mensen thuis komen. In de toekomst wil ik wel meer doen met het optimaliseren van de woonomgeving voor ouderen. In de vorm van een *hofje 2.0*, een plek waar je een gezamenlijke moestuin hebt, en ook samen zorg inkoop. Het nadeel van veroudering is toch dat je lichaam behoorlijk achteruit gaat. Ik mankeer nu niks, ik wandel elke maandag twintig kilometer en sport drie keer per week in het fitnesscentrum van de VU. Maar niemand weet wat de toekomst brengt.'

Oudervriendelijk Buitenveldert is een onderzoek van het lectoraat Ergotherapie – Participatie en Omgeving in samenwerking met de gemeente Amsterdam, GGD Amsterdam en Amsterdam UMC, locatie VUmc. Ga voor meer informatie naar [hva.n/urban-vitality](https://hva.n/urban-vitality).

**WIE WERKT WAAR?**

**BIANCA BUURMAN**  
TRANSMURALE  
OUDERENZORG

**LEA DEN BROEDER**  
GEZONDHEID EN  
OMGEVING

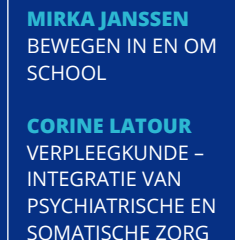
**RAOUL ENGELBERT**  
FYSIOTHERAPIE



**MARTIN VAN DER  
ESCH**  
INTERDISCIPLINAIRE  
ZORG VOOR  
CHRONISCHE  
GEWRICHTS-  
AANDOENINGEN

**MARGO VAN  
HARTINGSVELDT**  
ERGOTHERAPIE –  
PARTICIPATIE &  
OMGEVING

**MATHIJS HOFMIJSTER**  
INNOVATIE IN  
SPORTPRESTATIE



**MARTIJN STUIJVER**  
FUNCTIONEEL HERSTEL  
BIJ KANKER

**BART VISSER**  
OEFENTHERAPIE –  
DAGELIJKS BEWEGEN!

**PETER WEIJS**  
VOEDING EN  
BEWEGING



**STEPHAN RAMAEKERS**  
PROFESSIEEL  
REDENEREN EN  
GEDEELDE  
BESLUITVORMING

**GEERT SAVELSBERGH**  
PERCEPTUEEL –  
MOTORISCHE TALENT-  
ONTWIKKELING

**MARIKE VAN DER  
SCHAAF**  
REVALIDATIE IN DE  
ACUTE ZORG







Als aanstormend talent is violiste **Coraline Groen** (24) de perfecte kandidaat voor het onderzoeksprogramma *Training for Excellence*. Want: ook beter presteren kun je leren.

# 'Ik studeer nu óók met mijn ogen dicht!'



Coraline studeert nu een stuk efficiënter.

#### Waar komt je liefde voor de viool vandaan?

Coraline: 'Geen idee, ik heb dat geluid altijd mateloos fascinerend gevonden. Het schijnt zelfs dat ik als tweejarige peuter voor het eerst een orkest op televisie zag en voluit riep: wil ik ook, haha!'

#### Hoeveel uur viool speel je gemiddeld op een dag?

'Dat verschilt enorm. Momenteel zit ik middenin het Nationale Viool-concours, zeg maar een soort NK voor violisten, waardoor ik elke vrije minuut die ik heb speel. Daarnaast oefen ik dagelijks met het orkest en de ensembles waarmee ik optreed. Over het algemeen is mijn focus trouwens wel verschoven. Vroeger studeerde ik om mezelf dingen eigen

te maken, nu ben ik meer bezig om mijn eigen stem te laten spreken.'

#### Hoe zou je jouw stem willen omschrijven?

'Hm, mijn stem is niet één bepaald geluid. In dat opzicht kun je het vergelijken met acteren, waarbij de rol en het stuk bepalen wat je speelt. Het gaat er uiteindelijk om dat je weet welk verhaal je wilt vertellen, zodat je dat gevoel in jezelf naar boven kunt halen en overtuigend weet neer te zetten.'

#### Een kwart van alle klassieke muzikanten heeft last van podiumvrees. Hoe zit dat bij jou?

'Ik heb daar weinig last van gelukkig. Ik sta ook echt graag op het podium. Simpelweg omdat er niets mooiers is



## TRAINING FOR EXCELLENCE

Nederland wil in de sport en op het gebied van podiumkunsten tot de wereldtop horen. Het onderzoeksproject *Training for Excellence* van het lectoraat *Leren en Presteren in Sport* zet om die reden kwalitatief hoogwaardige trainingen op. Musici, dansers en sporters van onder andere de Academie van het Concertgebouworkest, het Conservatorium van Amsterdam, het Residentie Orkest in Den Haag, de dansopleidingen van Codarts Rotterdam en de vrouwelijke basketbaltalenten van de Orange Lions Academy maken gebruik van de trainingen. Bij het onderzoekstraject worden wetenschappelijk onderbouwde oefenmethodes gebruikt, zoals doelbewust oefenen, gebruik van mentale voorstellingen, trainen van de aandachtsfocus en trainen onder druk. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](http://hva.nl/urban-vitality).

dan mensen laten meegenieten van jouw muziek. Want dát is de reden dat ze daar zijn: niet om jou te veroordelen, maar om een fijne avond te hebben. Wanneer je je goed voorbereidt, heb je naar mijn idee ook niets om bang voor te zijn. Zeker niet naarmate je enige ervaring hebt en weet hoe je iets moet neerzetten.'

### Het Training for Excellence onderzoeksprogramma is erop gericht om beter te leren presteren. Was het voor jou dan wel nuttig?

'Ja, toch wel en dat terwijl ik er in het begin niet meteen de toegevoegde waarde van in zag. Als nieuweling op de Academie van het Koninklijk Concertgebouworkest, een soort stage waarbij een aantal jonge musici meelopen met het orkest, kwam er al zo ontzettend veel op me af dat ik het vooral als een tijdrovend verplicht nummertje zag.'

### Wat heeft het je uiteindelijk opgeleverd?

'Ik studeer nu een stuk efficiënter. Voorheen pakte ik mijn viool en studeerde ik anderhalf uur achter elkaar, waarna ik een kopje thee dronk en weer verder ging. Nu deel ik mijn studiesessies op volgens de *Klickstein Methode*. Dat wil zeggen: twintig minuten studeren, vijf minuten compleet iets anders doen en weer twintig minuten studeren. Daarbij bepaal ik vóóraf vrij gedetailleerd wat ik precies in welk tijdsblok ga doen. Zoals maten heel erg onder tempo spelen of ritmes uitschrijven et cetera.'

### Een andere methode die werd aangereikt is het gebruik van mentale voorstellingen waarbij je studeert zonder instrument. Wat vond je daarvan?

'Ja! Ik had er wel vaker van gehoord, maar het leek me zo tijdrovend. Grappig, want door het te doen weet ik nu dat het me juist tijd bespaart. Het komt erop neer dat je een stuk eerst uit je hoofd leert, totdat je precies weet wat je vingers wanneer moeten doen. Pas daarna pak je het instrument op. Ik doe het heel vaak in de trein met mijn ogen dicht.'

### Je bent inmiddels afgestudeerd aan het conservatorium in Den Haag. What's next?

'Ik ben toegelaten tot het Koninklijk Concertgebouworkest, wat natuurlijk fantastisch is! En daarnaast blijf ik in een aantal ensembles spelen, waarmee ik nieuwe manieren zoek om klassieke muziek over te brengen. Want het lijkt misschien iets voor een klein, elitair clubje, maar ik ben ervan overtuigd dat iedereen wel iets in klassieke muziek kan waarderen!'

# EEN EITJE DIE EIWITTEN

EIWITTEN ZIJN EEN BELANGRIJKE BOUWSTOF EN BRANDSTOF. **ONS LICHAAM IS VOOR 17% OPGEBOUWD UIT EIWITTEN**, DENK MAAR AAN BOTTEN, HAREN, NAGELS, BLOED ET CETERA. HET IS DUS BELANGRIJK DAT JE VOLDOENDE EIWITTEN BINNENKRIJGT.

In linzen, spliterwten en kikkererwten zit zo'n 15 gram eiwit. Witte bonen bevatten de minste eiwitten, namelijk zo'n 5 gram per portie. Een portie = 60 gram afgewogen droge bonen.



## EIWITWEETJES

Een gezond volwassen persoon heeft per dag 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig om spiermassa en fysieke functies te behouden. Als je ouder wordt verlies je spiermassa. Dit heet met een moeilijk woord *sarcopenie*. Daarom hebben ouderen 1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag nodig. Dit komt neer op zo'n 25 tot 30 gram eiwit per eetmoment. De hoeveelheid is ook afhankelijk van de kwaliteit van de eiwitten. Eiwitten van dierlijke oorsprong, zoals vlees en zuivel, hebben een hogere kwaliteit dan eiwitten van plantaardige oorsprong, zoals linzen en bonen. Dierlijke eiwitten worden sneller en makkelijker opgenomen door het lichaam en bevatten de meest gunstige aminozuursamenstelling. Daarom zouden vegetariërs - en veganisten helemaal - nog meer eiwitten moeten eten dan vleeseters.

# BARA EEN EIWITRIJKE SNACK UIT DE SURINAAMSE KEUKEN

### Ingrediënten

- 100 gr gemalen urdi-meel (eiwitrijkmeel gemaakt van mung-bonen, verkrijgbaar bij de toko)
- 100 ml water
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 kleine rode peper fijngesneden
- 1 tl djinten (komijn)
- 1 tl gemalen kunjit (geelwortel)
- 1/2 el zonnebloemolie
- 1 el zout
- 400 gr zelfrijzend bakmeel
- water voor het deeg
- 2 tajerbladeren (Surinaamse spinazie verkrijgbaar bij de toko, eventueel te vervangen door reguliere spinazie), afgespoeld met koud water en klein gesneden
- olie om de bara te bakken

### Bereiding

- Meng het urdi-meel met 100 ml water en laat ca. 20 minuten staan.
- Meng ui, knoflook, peper, djinten en kunjit door het urdi-meel.
- Voeg zout en de halve el zonnebloemolie toe.
- Vermeng met het zelfrijzend bakmeel.
- Knead goed en voeg geleidelijk zoveel water toe tot een soepel deeg ontstaat.
- Voeg de fijngesneden tajerbladen toe en knead het deeg nogmaals goed door.
- Doe het deeg in een kom, dek af en laat het een uur rijzen.
- Verhit de olie in een ruime pan.
- Vorm met natte handen platte ronde stukken met een gaatje in het midden.
- Bak de bara direct in de hete olie. Keer ze tussendoor om zodat beide kanten bruin worden.

Lekker met sambal. Eet smakelijk!

## PROMIO

Binnen Urban Vitality vinden verschillende onderzoeken plaats naar de invloed van voeding op het functioneren van verschillende groepen Amsterdammers. Bijvoorbeeld ProMIO; het projectteam ontwikkelt een nieuw, krachtig beweeg- en voedingsprogramma dat speciaal is gericht op de behoeften van oudere migranten. De kennis over eiwitten op deze pagina's komt voort uit hun onderzoek. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](https://hva.nl/urban-vitality).





# 'Rust, reinheid en regelmaat'

Wijk-up Call! zoekt naar oplossingen zodat ouderen zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, ook na een ziekenhuisopname. Verpleegkundigen Isabelle Konst en Adeline Heijbrock vertellen over hun ervaringen.

## Wat is de Wijkkliniek?

*Isabelle:* 'We zijn een ziekenhuisafdeling voor acute zorg aan kwetsbare ouderen. Die komen via de spoedeisende hulp van het AMC, OLVG of de VU. Daar onderzoekt de arts de patiënt, stelt de diagnose en checkt of de patiënt een kandidaat is voor de Wijkkliniek.'

## De Wijkkliniek lijkt een baken van rust en aandacht. Hoe komt dat?

*Adeline:* 'Hiervoor werkte ik op de acute zorgafdeling van het AMC waar veel kwetsbare ouderen binnenkomen. Die worden meestal in een vierpersoonskamer gelegd. Zo kun je makkelijk een oogje in het zeil houden, terwijl je een andere patiënt helpt. Alleen liggen hier óók de instabiele patiënten, dus telkens gaan er piepers en alarmbellen af en lopen mensen de kamer in en uit. In de Wijkkliniek liggen mensen op een eenpersoonskamer. Dat scheelt veel. Ik wil niet als zuster Klivia klinken, maar rust, reinheid en regelmaat. Daar gedijen mensen gewoon goed op.'

*Isabelle:* 'Je maakt ook makkelijker een praatje in een eenpersoonskamer, omdat je de kamer

in moet lopen als je wilt weten hoe het met iemand gaat. Zo kun je iemand echt even aandacht geven.'

## Volgens patiënten van de Wijkkliniek kijken jullie naar de hele mens. Herkennen jullie dat?

*Adeline:* 'Ja, enorm! In een ziekenhuis kijken ze anders tegen ouderen aan: is het ziektebeeld over? Nou, dan kun je naar huis. Hier vragen we ons ook af: zijn mensen wel mobiel genoeg om naar huis te gaan? Hebben ze thuis een goed sociaal vangnet?'

*Isabelle:* 'Daar zijn we ook goed in. We hebben collega's die in de thuiszorg of het verpleeghuis hebben gewerkt. Daardoor kijken we in de Wijkkliniek naar het totaalplaatje en niet alleen naar die longontsteking.'

## Wat is het belang van de leerwerkplaats voor de Wijkkliniek?

*Adeline:* 'We hebben een interprofessionele leerwerkplaats waar studenten stage kunnen lopen. Hier hebben alle studenten verantwoordelijkheid over één tot vier patiënten, afhankelijk van hun ervaring en studiejaar, maar gezamenlijk overleggen ze hoe ze de zorg het beste kunnen aanpakken.'

*Isabelle:* 'In september begonnen we met vier studenten Verpleegkunde, hbo en mbo, uit de Wijkkliniek en wijkzorg. Sinds februari zijn daar HVA-studenten van Ergo- en Fysiotherapie bijgekomen. Mogelijk sluiten studenten van Voeding en Diëtetiek later ook nog aan.'

*Adeline:* 'Sinds februari is het dus eigenlijk pas echt een interprofessionele leerwerkplaats.'



## ISABELLE KONST

'In de Wijkkliniek kijken we naar het totaalplaatje en niet alleen naar die longontsteking.'

Cordaan-verpleegkundige Isabelle Konst studeerde in 2017 af als verpleegkundige aan de Hogeschool van Amsterdam en werkte in een verpleeghuis.





## ADELINE HEIJBROCK

'Ik wil niet als zuster Klivia klinken, maar rust, reinheid en regelmaat. Daar gedijen mensen gewoon goed op.'

Cordaan-verpleegkundige Adeline Heijbrock studeerde in 2002 af als verpleegkundige aan de Hogeschool van Amsterdam en werkte in verschillende ziekenhuizen.

Zoiets bestaat nu nog niet. Daarnaast organiseren we met Wijk-up Call! themadagen op de interprofessionele leerwerkplaats. Op zo'n dag bespreken we onder andere gezamenlijk één casus en belichten die van verschillende kanten: patiënt, ziekenhuis, thuiszorg, fysio- en ergotherapie et cetera.' *Isabelle:* 'Een keer stond *bewegen* centraal. Door met z'n allen zo'n thema te bespreken, ontdekten we dat patiënten tijdens een ziekenhuisopname wel erg veel op bed liggen en dat dit niet goed is voor hun herstel. In de Wijkkliniek doen we dit al best goed, maar toch kan dit beter: meer lopen en minder zitten.' *Adeline:* 'We zeggen tegen de mensen: *Kijk eens of je het zelf kunt?* Natuurlijk gaat het sneller als we zeggen: *Wij wassen je wel even*, maar we proberen dit juist op een coachende manier te doen.'

### HvA-studenten zijn enthousiast over hun Wijkkliniekstage. Is dat wederzijds?

*Isabelle:* 'Ik vind het leuk dat de studenten er zijn. Ze zijn heel leergierig en vergelijken ons handelen met wat ze in hun studie geleerd hebben. Ik denk dat er in de Wijkkliniek ook veel kansen liggen voor studenten. De Wijkkliniek is nog volop in ontwikkeling en we onderzoeken telkens wat wel en niet werkt. Aan het begin was dat soms juist ingewikkeld, want hoe leg je studenten uit wat je doet en waarom je dat doet, als het team nog geen routine heeft?' *Adeline:* 'Ik breng graag mijn enthousiasme voor het vak aan anderen over. Maar ik steek ook veel van de studenten op. Ze leren tijdens hun opleiding toch weer andere dingen, bijvoorbeeld over *evidence-based practice*. Dit is het handelen op basis van de wetenschap, eigen bekwaamheid en patiëntvoorkeuren. Tijdens mijn opleiding kwam dat minimaal aan bod.'

### Wat kan er beter of is nog in ontwikkeling?

*Isabelle:* 'Het is de bedoeling dat de Wijkkliniek een buurtziekenhuis wordt voor bewoners van Zuid-Oost. Daarom maken we met studenten en de HvA een wijkscan. We zijn al een keer de wijk in geweest om mensen aan te spreken. Nu gaan we die informatie toetsen aan de cijfers. Zo hopen we een overzicht te krijgen van zorg- en welzijnsvoorzieningen in de wijk en waar nog behoefte aan is. Hopelijk kunnen we daar dan op inspelen.'

## WIJK-UP CALL!

Het projectteam van Wijk-up Call! zoekt naar oplossingen zodat ouderen uit Amsterdam-Zuidoost op een fijne manier zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, ook na een ziekenhuisopname. Dat doet het team onder andere via het interprofessioneel leernetwerk én de interprofessionele academische leerwerkplaats. De Wijkkliniek Amsterdam-Zuidoost is onderdeel van dit netwerk en biedt onderdak aan een unieke leerwerkplaats waar studenten van de Hogeschool van Amsterdam tijdens hun (afstudeer)stage de kneepjes van het vak leren.

### Initiatiefnemers

Wijk-up Call! valt onder Urban Vitality en wordt uitgevoerd in samenwerking met leeromgeving BOOT (HvA), Cordaan, ROC van Amsterdam en de Ouderenadviesraad Amsterdam-Zuidoost. De Wijkkliniek is een initiatief van zorgorganisatie Cordaan, Amsterdam UMC (locatie AMC) en zorgverzekeraar Zilveren Kruis.

### Meer over Wijk-up Call! en het projectteam?

Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](https://hva.nl/urban-vitality).

*Adeline:* 'Soms lopen we nog tegen regels aan. We zijn een ziekenhuisafdeling, maar krijgen medicatie geleverd alsof we een verpleeghuis zijn. Neem bijvoorbeeld *Acenocoumarol*, een antistollingsmedicijn, daar krijgen we standaard meer tabletten van dan we per patiënt per opname nodig hebben. Met het restant kunnen we niets meer.'

### Hoe kijken jullie terug op anderhalf jaar Wijkkliniek?

*Isabelle:* 'In anderhalf jaar hebben we een afdeling met zestien bedden neergezet. Eben Haëzer, waar de Wijkkliniek is ondergebracht, is een verpleeghuis van Cordaan voor langdurige zorg en opeens gingen wij daar ook acute ziekenhuiszorg aanbieden. Dat was een enorme omschakeling voor het team. Maar inmiddels nemen we mensen op die complexe zorg nodig hebben, zoals mensen met een bloedvergiftiging of verward gedrag. Zo'n patiënt kan plotseling erg achteruitgaan en dan moet je snel schakelen. Een jaar geleden konden we deze patiënten niet opnemen en nu draaien we onze hand daar niet meer voor om!'



# TROFEEËN WINNEN TEGEN ASTMA



Voor kinderen met astma is bewegen essentieel voor de conditie van hun longen. Bewegen versterkt de ademhalingspijpen waardoor kinderen fitter worden. Kinderen met astma bewegen minder dan leeftijdsgenootjes waardoor ze een verminderde conditie, verminderde spierkracht en vaker overgewicht hebben in vergelijking met gezonde kinderen.

Het projectteam van SIMBA onderzocht samen met kindertherapeuten, longverpleegkundigen, ouders en kinderen hoe het gesteld is met de beweging van kinderen met astma. Met als belangrijke vraag: hoe stimuleer je kinderen met astma om dagelijks meer te bewegen en hier weer plezier in te krijgen?

## BEWEGAPP FOXFIT

Voor de kinderen die deelnamen aan het SIMBA-project was het duidelijk: bewegen verdient beloning en het mag niet saai zijn. Daarom werd de beweegapp Foxfit ontwikkeld. Katja Braam, senior onderzoeker bij het lectoraat Oefentherapie: 'Gedurende zes weken krijgen de kinderen een telefoon met de app, een beweegmeter en intensieve begeleiding van een zorgverlener. De kinderen bepalen zelf met hun ouders en zorgverlener naar welke doelen ze toe willen werken. Dit werkt motiverend en geeft kinderen zelfvertrouwen als ze merken dat ze die doelen kunnen behalen. Gedurende de dag zien de kinderen op de beweegmeter hoeveel bewegpunten ze al verzameld hebben. De zorgverleners gebruiken die informatie weer voor de persoonlijke begeleiding. De dagelijkse punten tellen op tot een te behalen weekdoel, hoe beter het gaat, hoe meer trofeeën je kunt winnen in de app'.

## MENSEN IN BEWEGING

Het SIMBA-project is onderdeel van het programma *Mensen in Beweging*. De onderzoeken richten zich op de combinatie tussen voldoende en verantwoord bewegen, goede voeding en gedragsbeïnvloeding. Hiervoor werken de faculteiten Bewegen, Sport en Voeding, Digitale Media en Creatieve Industrie en de faculteit Gezondheid intensief samen.

De resultaten van de onderzoeksprojecten kan veel betekenen voor professionals van de toekomst. De fysiotherapeuten, oefentherapeuten, ergotherapeuten, docenten Lichamelijke Opvoeding, diëtisten en technologische talenten van morgen.  
Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](http://hva.nl/urban-vitality).

Een van de kinderen die de beweegapp mocht testen is de tienjarige Takidim El Amraoudi. Zijn arts van het Amsterdam UMC vroeg hem voor dit project.

## SNOWBOARDEN

Takidim: 'Ik heb mijn hele leven astma en heb een paar keer in het ziekenhuis gelegen omdat ik een aanval had. Dat was heel erg eng. Omdat ik niet zo goed kan ademen kon ik vroeger ook niet alle trappen oplopen op school. Nu kan ik dat wel hoor! Ik kreeg de app op een telefoon en dan kon ik punten verdienen door te bewegen. Gymles, lopen, voetballen alles telde mee. Het was ook leuk dat ik de app mee naar school mocht nemen. De topscore was vijftig punten per dag. Ik wilde dat heel graag halen want dan krijg je een soort prijs, een beker. Mijn vader wilde mij wel helpen, want als ik nog niet genoeg punten had dan gingen we samen naar buiten om de vijftig te halen. Het lukte mij bijna elke dag. De dokter was ook trots op mij. Het leukst vind ik zwemmen, en voetballen natuurlijk. Dat doen we altijd op het grote plein bij school. En ik ga binnenkort in het weekend mee snowboarden met mijn drie vrienden. Ik heb minder last van mijn astma als ik veel sport. Dat weet ik doordat het beter ging toen ik de app gebruikte. Daarom wil ik graag op zwemmen.'



# ‘Hulp is soms nodig, maar betutteling niet’

De Amsterdamse **Joke Bakker** (75), noemt zichzelf ‘een warm en betrokken wij-mens met humor’. Ze weet altijd medestanders te vinden en zo krijgt ze dingen voor elkaar. Dat heeft ze in haar 60-jarige carrière in het onderwijs en als sociaal ondernemer wel bewezen. Bovendien zette ze in haar wijk, Oud-West, buurtprojecten op zoals buurt-tv Het Gewilde Westen en trefpunt Het Bellamy Buurtmuseum.

Haar blik is fel. Vooral als ze praat over onderwerpen die haar nauw aan het hart liggen, zoals emancipatie – aangewakkerd door haar grootmoeder, de mater familias. Jokes emancipatiegeestdrift richt zich niet op één specifieke groep. ‘Al die hokjes – ouderen, boomers, dementerenden – daar heb ik niets mee. We doen allemaal mee voor zover we dat kunnen.’

‘Al die hokjes – ouderen, boomers, dementerenden – daar heb ik niets mee.’

Zelf past ze ook niet in een hokje. Ze was VVD-fractievoorzitter in Oud-West én heel actief voor de Onderwijsvakbond. Een opmerkelijke combinatie, maar volgens Joke liggen die twee in elkaars verlengde. ‘Iedereen houdt zijn of haar lot toch het liefst in eigen hand, maar soms kun je wel



Joke Bakker (met rood vest) in gesprek met ouderen.

wat hulp of advies gebruiken.’ Tweeënhalf jaar geleden had Joke – alleenwonend – ook hulp nodig: ‘Ik brak mijn nek bij een valpartij, lag zes maanden op bed en kon niets. Wat er dan aan mantelzorg over je wordt uitgestort, is onvoorstelbaar.’ Alhoewel hulp soms nodig is, waarschuwt ze ook voor betutteling, want daar help je mensen juist niet mee.

Deze bak vol levenservaringen én het HVA-programma Gezond en Actief Ouder Worden inspireerden Joke om met twee andere ondernemende dames Wij Ouder Wijzer op te zetten – een programma voor pensioenpioniers. ‘Dit is geen cursus’, benadrukt Joke, ‘want dan ligt de inhoud al bij voorbaat vast.’ Terwijl in het leven bijna niets vastligt. ‘Het leven is een pad met allerlei zijwegen. Ga op verkenningstocht en geniet van hetgeen je onderweg tegenkomt.’ Onderwijsvedette Joke is dan ook een voorvechter van *éducation permanente*, en houdt je daarbij vooral niet aan de geijkte paden, zo luidt haar advies.

## WOW

West Ouder Wijzer (WOW) is een programma dat op initiatief van Amsterdamse ouderen is opgericht. Binnen dit programma komen ouderen, die zelfstandig in Amsterdam-West wonen, regelmatig samen. Ze bespreken wat zij zelf kunnen doen om gezond en actief ouder te worden. Drie senior buurtbewoners begeleiden de bijeenkomsten, dat is de kracht van het WOW-project. Zij worden hiervoor opgeleid en begeleid door het lectoraat Ergotherapie. Ga voor meer informatie naar [hva.nl/urban-vitality](https://hva.nl/urban-vitality).

‘Het leven is een pad met allerlei zijwegen. Ga op verkenningstocht en geniet van hetgeen je onderweg tegenkomt.’



Regelmatig verschijnen mooie artikelen over de onderzoeken en projecten van Urban Vitality in de media. Een selectie uit het archief. Alle publicaties vind je bij [nieuws op hva.nl/urban-vitality](http://nieuws.op.hva.nl/urban-vitality).



LUCIA SOOGEA (74)

## Gezond ijs met bitterkoekjes- en boerenjongensmaak: zo krijgen ondervoede ouderen genoeg binnen

**VIDEO** | De Utrechtse Tim Goudswaard (24) produceert geen standaard supermarktoetjes. Zijn gezonde, zelfgemaakte ijs moet ondervoeding onder ouderen tegengaan en ervoor zorgen dat zij meer eiwitten binnenkrijgen.

Emma Thies 8 sep. 2019 Laatste update: 09-09-19, 09:12



„Heerlijk!“, roept de 79-jarige Dien van Tuin enthousiast uit, terwijl ze nog een lepeltje koffie-ijs in haar mond slikt. Het is een koude, herfstige middag, maar dat weerhoudt een klein groepje bewoners van het Amsterdamse verzorgingsstehuis Het Amstelhuis er niet van om aan te schuiven bij een ijsproeverij. Zeker niet als het gaat om het ijs van de Utrechtse Tim Goudswaard.

Het is niet de eerste keer dat Goudswaard een proeverij organiseert in het Amstelhuis. En het is voor Van Tuin ook zeker niet de eerste keer dat ze aanschuift. „Ik was er vorige twee keren ook al bij“, vertelt ze met gepaste trots.



**Boerenjongens had ik de vorige keer, da's mijn favoriet. Wel jammer dat er geen rum in zat**

Algemeen Dagblad

## > Musici leren effectiever studeren door sport

door: Nelleke van der Heiden | 1 november 2018

Het gaat niet om hoeveel uur per dag je repeteert, maar om hoe je efficiënt bewegingsvaardigheden leert en perfectioneert. Voor bewegingswetenschapper Raül Oudejans (HvAVU) is het gesneden koek. Nu maakt ook de muziek kennis met Training for Excellence, trainingsmethoden op basis van bevindingen uit de sport- en prestatiepsychologie.



Raül Oudejans

“Er worden al 25 jaar fundamentele studies gedaan naar motorisch leren, maar die zijn nog niet structureel in de sport, muziek en dans doorgedrongen”, zegt Raül Oudejans. “Met het huidige onderzoek willen we kijken of professionele sporters, musici en dansers in hun dagelijkse praktijk profijt kunnen hebben van die methoden.” De resultaten bij de studenten van het Conservatorium zijn bemoedigend. Training for Excellence houdt in dat de musici in relatief korte tijd een nieuw muziekstuk leren beheersen volgens nieuwe oefenmethoden.

### Ervaring opdoen

Helemaal nieuw voor de muziek is het ook weer niet, geeft Oudejans toe. Als bijzonder lector Leren en Presteren aan de Hogeschool van Amsterdam leidt hij het onderzoek naar de trainingsmethoden bij de Academie van het Concertgebouworkest. De afgelopen drie jaar hebben studenten van het Conservatorium van Amsterdam al geoefend met de methoden en nu zijn de zogeheten academisten aan de beurt. Dat zijn (bijna) afgestudeerde topstudenten, die een jaar lang ervaring opdoen bij de Academie van het Concertgebouworkest. Deels volgen ze een eigen programma, deels spelen ze met het orkest mee.

Sportknowhow

## Een fitnessapp voor mensen in een rolstoel, die bestond nog niet



Sjaak van Zuylen sport bij fysiotherapie Boel & Braven in Lisse. Hij sport met de app Verkoggen waarin hij zijn trainings- en voedingschema kan bijhouden. Spreek doet voor werking op de foto. <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/sjaak-van-zuylen-sport-bij-fysiotherapie-boel-braven-in-lisse-hij-sport-met-de-app-verkoggen-waarin-hij-zijn-trainings->

Hoeveel fitnessapps er ook zijn, voor rolstoelers is er vrijwel niets, terwijl fit blijven voor hen vaak een probleem is. Een Nederlands initiatief brengt daar verandering in.

Michiel van der Geest 22 maart 2019, 15:00

**H**et noodlot slaat bij Sjaak van Zuylen (67) toe op 4 februari 2016, als hij op de weg terug van de wc naar de woonkamer het gevoel in zijn benen kwijtraakt en zich met beide armen aan de deurpost moet vastgrijpen om niet om te vallen. In sneltreinvaart gaat hij vanuit zijn woonplaats Hillegom naar de huisartsenpost in Voorhout naar de spoedeisende hulp in Hoofddorp naar de operatiekamers van het Leids Universitair Medisch Centrum.

Een kwaadaardig gezwel – een uitzaaiing van niet eerder opgemerkte prostaatkanker – knelt een zenuw af, en doet hem het gevoel in zijn lijf, van tepels tot tenen, verliezen. Vier weken ligt Van Zuylen in het ziekenhuis, twee jaar van intensieve revalidatie duurt het voordat hij weer voorzichtigte stapjes achter een rollator kan zetten. En dan nog is de worsteling met de gevolgen van het noodlot niet voorbij. Want hoe zorg je er voor dat je – een stuk immobiel dan voorheen – op een gezond gewicht blijft? En hoe houd je het lichaam sterk in een grotendeels zittend bestaan?

### Op de rit

Dat is een probleem voor veel meer mensen die met een handicap als een dwarslaesie of een beenamputatie te kampen hebben, zegt Marije Deutekom, lector 'Kracht van sport' aan de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland in Haarlem. 'In een revalidatiecentrum hebben mensen veel hulp: fysiotherapie, ergotherapie, ze kunnen sporten. Maar dan komen ze thuis, hebben ze hooguit wat oefeningen meegekregen, en staat hun leven op z'n kop.' Mensen zijn die eerste periode, zegt Deutekom, vooral bezig het leven weer enigszins op de rit te krijgen. Zij moeten zich, ook psychisch, eerst maar eens zien aan te passen aan hun nieuwe lijf. 'Leefstijl is dan niet het eerste wat in je opkomt.'

De Volkskrant

REPORTAGE OVERGEWICHT JONGEREN

## Op het Bindelmeer College worden de snacks gewoon afgepakt



Om te zorgen dat de leerlingen fit blijven en geen overgewicht krijgen biedt het Bindelmeer College in Amsterdam speciale sport- en danslessen aan. <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/op-het-bindelmeer-college-worden-de-snacks-gewoon-afgepakt>

Het aantal jongeren met overgewicht groeit, meldt het CBS. Vooral jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond kampen ermee. Op het Bindelmeer College in Amsterdam-Zuidoost worden alle zeilen bijgezet om de leerlingen in beweging te krijgen.

Nina Eshuis en Hessel van Piekartz 10 april 2019, 20:17

De Volkskrant

## Beton van de Bijlmerbajes maakt plaats voor bomen

Het Bajes Kwartier moet 's lands gezondste wijk worden. Waar de bewoners veel bewegen en fastfood ver weg blijft. Is gezondheid in stenen te vatten?

Malika Sevil 14 oktober 2018, 7:00



Wie kent ze niet, de ongenaakbare torens van de Bijlmerbajes in Amsterdam, langs de spoorlijn naar Utrecht. <https://www.parool.nl/nieuws/2018/10/14/beton-van-de-bijlmerbajes-maakt-plaats-voor-bomen>

Op de plek waar het Bajes Kwartier moet verrijzen, [staat nu nog de Bijlmer Bajes](https://www.parool.nl/nieuws/2018/10/14/beton-van-de-bijlmerbajes-maakt-plaats-voor-bomen). Beton, bijna zo ver én zo hoog als het oog reikt. Tussen de distels en onbestemd gras slingeren een Wicky-pakje en een colablikje. De sneltram dendert voorbij. Bepaald geen gezondheidsbevorderende omgeving.

Het Parool



# AMSTERDAM BRUIST. AL EEUWEN. EN DAT HOUDEN WE GRAAG ZO.

CENTRE OF EXPERTISE URBAN VITALITY  
ONDERZOEK, ONDERWIJS EN SAMENWERKEN  
VOOR EEN VITALER AMSTERDAM

URBAN VITALITY BESTAAT UIT DE VOLGENDE LECTORATEN:

TRANSMURALE OUDERENZORG • PROFESSIONEEL REDENEREN EN GEDEELDE BESLUITVORMING • GEZONDHEID EN OMGEVING  
VERPLEEGKUNDE – INTEGRATIE VAN PSYCHIATRISCHE EN SOMATISCHE ZORG • ERGOTHERAPIE – PARTICIPATIE & OMGEVING  
INTERDISCIPLINAIRE ZORG VOOR CHRONISCHE GEWRICHTSAANDOENINGEN • INNOVATIE IN SPORTPRESTATIE  
CRITICAL CARE • OEFENTHERAPIE – DAGELIJKS BEWEGEN! • LEREN EN PRESTEREN IN SPORT • VOEDING EN BEWEGING  
FYSIOTHERAPIE • REVALIDATIE IN DE ACUTE ZORG • FUNCTIONEEL HERSTEL BIJ KANKER  
BEWEGEN IN EN OM SCHOOL • PERCEPTUEEL – MOTORISCHE TALENTONTWIKKELING