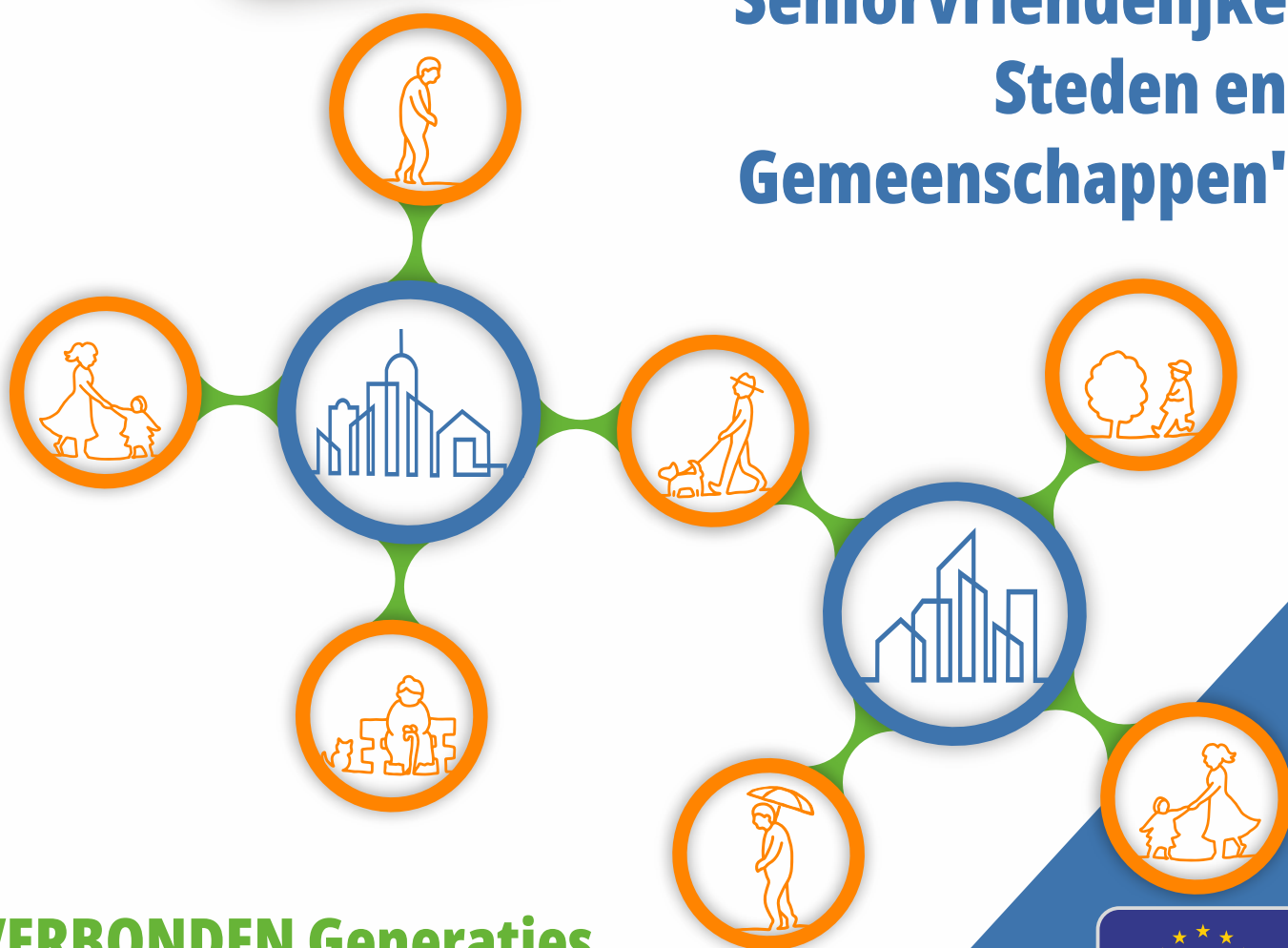




MANIFEST

'Seniorvriendelijke Steden en Gemeenschappen'



**VERBONDEN Generaties,
VERBONDEN Steden:**



De Seniorvriendelijke Visie

city & co

COLOFON

© 2025 City&Co Consortium

Titel: Manifest 'Seniorvriendelijke Steden en Gemeenschappen'. VERBONDEN Generaties, VERBONDEN Steden: De Seniorvriendelijke Visie

Auteurs (in alfabetische volgorde): Rengin Aslanoğlu (UPWr), Grzegorz Chrobak (UPWr), Jeroen Dikken (HHs), Joost van Hoof (HHs, coördinator), Loredana Ivan (SNSPA), Jan Kazak (UPWr), Joanna Kwinta-Odrzywołek (UJ), Milena Maj (UJ), Jolanta Perek-Białas (UJ), Zsuzsu Tavy (HHs), Willeke van Staalduinen (AFEdemy), Paulina Skórska (UJ), Małgorzata Świąder (UPWr), Tomasz Rębkowski (UJ), Liesbeth de Wit (HHs) namens het City&Co consortium.

Totstandgekomen met ondersteuning van Lucia Thielman, Gert van Capelleveen, Katja Rusinovic, Marianne van Bochove, Jan den Besten (Den Haag), Anna Okońska-Walkowicz, Bożena Opach, Ewa Pyrczak (Krakau), Marek Bułaj, Aleksandra Szymach (Wrocław), George Tudorie, Radu Meiroşu, Radu Enache (Boekarest).

Eindredactie: Loredana Ivan (SNSPA), Joost van Hoof (HHs)

Uitgever: City&Co Consortium, De Haagse Hogeschool, Den Haag

Ontwerp: Petra Art Invest, Boekarest, 2025

Fotografie: Foto's die zijn opgenomen in dit Manifest zijn met toestemming genomen tijdens cocreatiewerkshops met ouderen en beleidsmakers in Boekarest op 14 en 15 oktober 2024.

Gewenste citatie: City&Co Consortium (2025) Manifest 'Seniorvriendelijke Steden en Gemeenschappen'. VERBONDEN Generaties, VERBONDEN Steden: De Seniorvriendelijke Visie. De Haagse Hogeschool, Den Haag. ISBN 9789083442020.

Deze publicatie is gebaseerd op werk van het project City&Co: Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-Friendly City (JPI-projectnummer 99950200). Dit project is gefinancierd door Regieorgaan SIA (UTC.01.1), National Science Centre (UMO-2021/03/Y/HS6/00213), en Executive Agency for Higher Education, Research, Development and Innovation Funding (UEFISCDI) (contractnummer 298/2022), als onderdeel van ERA-NET Cofund Urban Transformation Capacities (ENUTC), met co-financiering van het Horizon 2020 onderzoeks- en innovatieprogramma van de Europese Unie (grantagreementnummer 101003758).

ISBN: 9789083442020



This publication is an open access publication distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC-ND 4.0) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



In dit project werkten ouderen mee om een vragenlijst te testen en verbeteren: **de Age-Friendly Cities and Communities Questionnaire (AFCCQ)**. Deze vragenlijst kijkt hoe vriendelijk steden en gemeenschappen zijn voor ouderen. Ook heeft het project geholpen bij het maken van een **geoportaal**. Dit is een handig hulpmiddel waarmee beleidsmakers, met openbare gegevens en foto's van burgers, kunnen beoordelen hoe geschikt een stad is voor ouderen. Om het geoportaal te testen, deden ouderen uit drie Europese landen (Nederland, Polen en Roemenië) mee. Zij woonden in Den Haag, Krakau, Wrocław en Boekarest en gaven zes maanden lang hun input.

Met de gegevens uit de vragenlijst en het geoportaal organiseerde het City&Co-project workshops. Hierin werkten ouderen en beleidsmakers uit vier steden samen. Dit manifest helpt lokale en nationale organisaties, gemeenten en beleidsmakers om steden en gemeenschappen beter geschikt te maken voor ouderen. Het doel is dat ouderen zich welkom voelen en een betere kwaliteit van leven hebben.

Dit manifest bevat 10 belangrijke punten. Deze punten zijn gebaseerd op de visie van ouderen en beleidsmakers en sluiten aan bij de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>).

Verbind

Zorg dat ouderen en jongeren samenkomen door ruimtes en activiteiten voor hen te organiseren

Erken

Geef meer aandacht aan wat ouderen kunnen bijdragen aan hun stad of gemeenschap

Respecteer

Stimuleer goede relaties tussen generaties, gebaseerd op respect en begrip

Bouw netwerken

Breng mensen met verschillende vaardigheden en ervaringen bij elkaar voor een betere samenleving

Inspireer

Maak beleid voor ouderen met het oog op een veilige en fijne toekomst

Noodzakelijke continuïteit

Zorg dat beleid en lokale projecten blijven doorgaan

Differentieer

Stem beleid af op de diverse behoeften en verwachtingen van ouderen

Inclusief

Laat ouderen meedoen in het nemen van beslissingen

Nabijheid

Zorg voor ontmoetingsplekken in de buurt voor mensen van alle leeftijden

Grootouder zijn

Geef ouderen de kans om vrijwilligerswerk te doen met kinderen, zoals velen graag willen

Zorg dat ouderen en jongeren samenkomen door ruimtes en activiteiten voor hen te organiseren

VERBIND

“Hoe kunnen we samenwerken met jongeren?”, vroeg een oudere deelnemer tijdens onze co-creatieactiviteiten. Deze vraag laat zien hoe ouderen denken over beleid om een omgeving te maken die voor alle leeftijden geschikt is. Volgens hen moeten stedelijke wijken een plek zijn waar jong en oud elkaar kunnen ontmoeten.

Aanbevelingen:

- **Gezamenlijke woonruimtes en ontmoetingsplekken.** Jong en oud kunnen elkaar helpen en profiteren van elkaars nabijheid. Minder scheiding tussen leeftijdsgroepen in wijken is belangrijk.
- **Gezamenlijke activiteiten.** Ouderen vinden activiteiten samen met jongeren vaak waardevoller dan activiteiten alleen voor hun eigen leeftijdsgroep.
- **Gezamenlijke gesprekken.** Dit helpt om elkaar beter te begrijpen en om vooroordelen weg te nemen.
- **Gezamenlijke projecten.** Samen werken aan de toekomst en gezamenlijke doelen vinden.



ERKEN

“Wat kan ik nog doen voor mijn gemeenschap?” – vroeg een deelnemer tijdens onze samenwerkingsactiviteiten. Ouderen moeten worden gezien als een waardevolle bron en niet als een last voor de stad. Beleidsmakers moeten ouderen betrekken bij het maken van plannen en gebruikmaken van hun vaardigheden en ervaring. Ouderen willen iets betekenen voor hun gemeenschap en niet alleen ‘gebruik maken van voorzieningen en hulp ontvangen. Ze willen plekken en activiteiten waar ze kunnen bijdragen en gezien worden als belangrijke en behulpzame leden van de samenleving.

Aanbevelingen:

- Vind manieren om ouderen te laten meedoen aan activiteiten **waarin ze zich nuttig en gewaardeerd voelen.**
- Betrek ouderen bij het maken en uitvoeren van beleid.
- Ontwikkel projecten **die ouderen helpen bij het vinden van manieren om hun gemeenschap** te ondersteunen.
- Maak beleid dat activiteiten organiseert waar ouderen echt iets aan hebben.
- Ontwerp beleid **niet vóór ouderen maar mét ouderen**, met behulp van een **participatieve aanpak.**



Stimuleer goede relaties tussen generaties, gebaseerd op respect en begrip

RESPECTEER

“We klagen dat jongeren ons niet respecteren, maar soms respecteren wij hen ook niet”, zei een oudere deelnemer uit Polen tijdens een discussie over problemen tussen generaties in steden. Beleid moet zorgen voor meer begrip, samenwerking en respect tussen jong en oud. Een omgeving die voor alle leeftijden geschikt is, brengt generaties samen en helpt conflicten te voorkomen. Het tegengaan van leeftijdsdiscriminatie is een belangrijk doel van de nieuwe initiatieven van de Wereldgezondheidsorganisatie (2023).

Aanbevelingen:

- Maak beleid om leeftijdsdiscriminatie en negatieve ideeën over ouderen te verminderen.
- **Zorg voor plekken waar jong en oud** met elkaar in gesprek kunnen gaan om elkaar beter te begrijpen.
- Organiseer activiteiten **waarmee jong en oud elkaar beter leren kennen.**
- Onderzoek welke conflicten er tussen generaties zijn, **hoe deze ontstaan, en wat je kunt doen om ze te verminderen.**
- Maak beleid en neem maatregelen om conflicten op **te lossen en meer respect en begrip tussen generaties te stimuleren.**

*<https://www.who.int/news/item/19-04-2023-who-releases-new-guide-on-developing-national-programmes-for-age-friendly-cities-and-communities>



Breng mensen met verschillende vaardigheden en ervaringen bij elkaar voor een betere samenleving

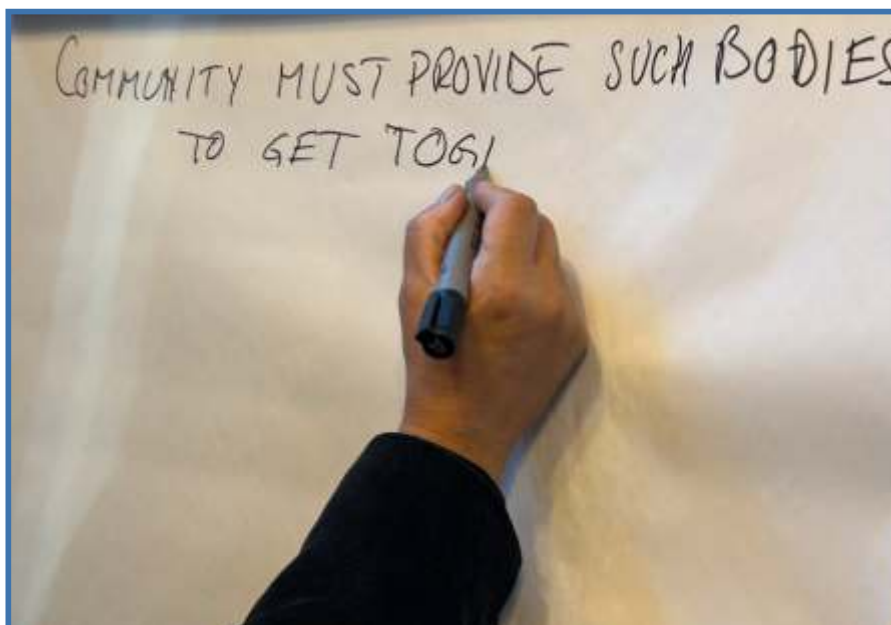
BOUW NETWERKEN

“Ik ben een opa aan de telefoon”, zei een oudere deelnemer tijdens onze samenwerkingsactiviteiten. Hiermee benadrukte hij hoe belangrijk contact met familie en vrienden is via nieuwe technologieën. Ouderen waarderen leeractiviteiten, vooral als het gaat om het gebruik van digitale middelen. Ouderen en beleidsmakers zien technologie als een manier om betrokken te blijven bij de gemeenschap, eenzaamheid te verminderen en contact te houden met andere bewoners en diensten.

Digitale technologie moet beter worden opgenomen in het idee van Seniorvriendelijke Steden en Gemeenschappen, zoals beschreven door de Wereldgezondheidsorganisatie.

Aanbevelingen:

- **Maak netwerken waarin mensen met verschillende digitale vaardigheden** elkaar kunnen helpen.
- Laat ouderen meedoen in netwerken waar **ze nieuwe dingen kunnen leren van anderen**.
- Ontwikkel beleid en activiteiten waarmee ouderen nieuwe vaardigheden kunnen leren die belangrijk zijn voor hun leven in de gemeenschap.
- **Bied ouderen kansen om te leren en laat hen meedenken** en meedoen bij het organiseren van leeractiviteiten.
- Zorg voor beleid dat rekening houdt met verschillen in hoe ouderen leren en verschillen in motivatie om mee te doen aan leeractiviteiten.



INSPIREER

“Wat als het beleid dat we vandaag maken, niet goed is voor de ouderen van morgen?”, vroeg een beleidsmaker tijdens de co-creatieactiviteiten. Veel deelnemers waren het erover eens dat beleid vaak alleen kijkt naar de huidige situatie van ouderen en niet naar hoe hun leven in de toekomst kan veranderen. Vooral de kwetsbaarheid van de oudste ouderen (80 jaar en ouder) en plotselinge veranderingen, zoals van actief naar kwetsbaar, worden vaak vergeten.

Aanbevelingen:

- Maak beleid dat rekening houdt met het hele leven van ouderen, niet alleen met het nu (levensloop perspectief).
- Zorg voor beleid dat ouderen een gevoel van veiligheid en zekerheid geeft in hun gemeenschap.
- Vind oplossingen voor de uitdagingen van de oudste ouderen en zorg dat mensen in kwetsbare situaties kunnen meedoen in de gemeenschap.
- Ontwikkel beleid dat voorbereid is op veranderingen in het leven van ouderen, zoals pensionering of het verlies van een partner, en dat hen helpt veerkrachtig te blijven.

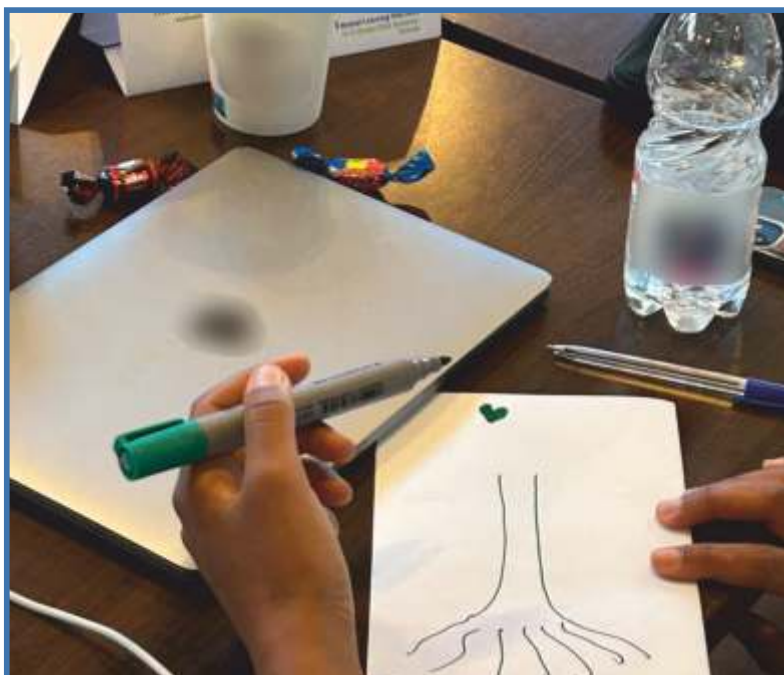


NOODZAKELIJKE CONTINUÏTEIT

Zowel ouderen als beleidsmakers willen dat beleid gericht is op de toekomst en op de lange termijn. Ze zijn kritisch over het gebrek aan continuïteit in veel projecten. Ouderen vinden dat sommige initiatieven maar kort duren, soms zelfs eenmalig zijn, en dat de financiële steun vaak onzeker is. Ze vragen om meer stabiliteit en langdurige plannen.

Aanbevelingen:

- Maak beleid dat duurzaam is en op lange termijn kan blijven bestaan.
- Zorg dat positieve resultaten van beleid voor ouderen behouden blijven door goed vooruit te plannen.
- Los problemen op met de financiering en middelen, zodat projecten door kunnen gaan.
- Werk samen met gemeenten, organisaties, buurten, scholen, vrijwilligersgroepen en bedrijven om continuïteit te waarborgen.
- Ondersteun activiteiten die meer kans hebben om lang te blijven bestaan.
- Evalueer beleid en projecten op de lange termijn en kijk hoe ze de levenskwaliteit van ouderen verbeteren.



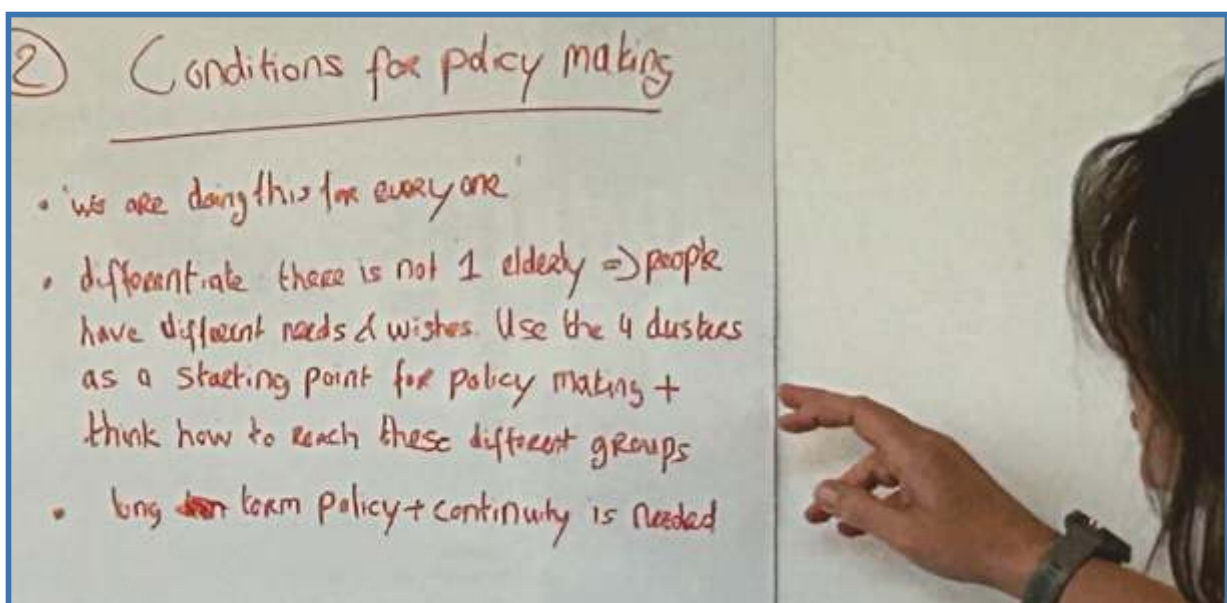
DIFFERENTIEER

“Er is niet één type oudere.” Ouderen zijn verschillend in hun behoeften, verwachtingen, levenssituaties en vaardigheden. Veel mensen, waaronder wetenschappers, beleidsmakers en ouderen zelf, vinden dat ouderen te vaak als één groep worden gezien. Beleid moet beter rekening houden met deze verschillen en groepen ouderen (clusters) identificeren die centraal staan in verschillende stedelijke projecten. Hoe ouder mensen worden, hoe groter de verschillen tussen hen. Seniorvriendelijke gemeenschappen accepteren en ondersteunen deze diversiteit.

Aanbevelingen:

- Maak beleid dat gevoelig is voor verschillende culturen en rekening houdt met de sociaaleconomische situatie van ouderen.
- Onderzoek en beschrijf verschillende groepen ouderen in steden en gemeenschappen.
- Zorg dat beleid aansluit bij de specifieke kenmerken van deze groepen, in plaats van ouderen als één geheel te zien.
- Gebruik onderzoek om groepen ouderen te herkennen en pas deze groepen aan wanneer omstandigheden veranderen.

Bijvoorbeeld: de Age-Friendly Cities and Communities Questionnaire (AFCCQ) maakt het mogelijk om in meerdere landen onderzoek te doen. Hiermee hebben we vijf groepen ouderen in acht landen beschreven, gebaseerd op hun ervaringen in steden.



INCLUSIEF

Ouderen geven aan dat ze te weinig worden betrokken bij het maken en uitvoeren van beleid, zowel in de stad als in hun wijken. Goede voorbeelden, zoals de Seniorenraad van de gemeente Krakau (een gekozen groep met invloed op beslissingen), laten zien hoe ouderen beter vertegenwoordigd kunnen worden. Het is belangrijk om ouderen meer te betrekken bij besluitvorming, vooral als het gaat om beleid voor seniorvriendelijke steden.

Aanbevelingen:

- Adviseer gemeenten om ouderraden op te zetten en duidelijk te maken welke rol deze raden hebben in beslissingen.
- Zorg dat ouderraden zichtbaar en erkend worden als belangrijke groepen in de stad.
- Zoek andere manieren om ouderen mee te laten beslissen over gemeentelijke onderwerpen die hun levenskwaliteit beïnvloeden.
- Geef een stem aan ouderen die normaal gesproken niet gehoord worden en werk aan een besluitvorming waarin iedereen wordt meegenomen.
- Ondersteun lokale groepen, zoals lobbygroepen en buurtverenigingen, om het beleid van de gemeente te volgen en feedback te geven.
- Creëer plekken en mogelijkheden waar ouderen actief kunnen meedoen aan deze groepen en betrokken blijven bij het besluitvormingsproces.



Geef ouderen de kans om vrijwilligerswerk te doen met kinderen, zoals velen graag willen

GROOTOUDER ZIJN

“Wij wonen nu ver weg van onze kleinkinderen”, zei een oudere deelnemer tijdens onze gezamenlijke activiteiten. Tegenwoordig wonen veel grootouders gescheiden van hun kleinkinderen door de dominantie van kerngezinnen of omdat familieleden niet in hetzelfde land wonen. Veel ouderen voelen zich sterk verbonden met hun rol als grootouder, maar vinden het moeilijk om die rol te vervullen door deze veranderingen. Beleid moet inspelen op hun wens om betrokken te zijn bij activiteiten die lijken op de grootouderrol. Als vrijwillige grootouders in de gemeenschap kunnen zij bijdragen aan het verkleinen van de afstand tussen generaties, iets betekenen voor de gemeenschap, en wederkerigheid bevorderen.

Aanbevelingen:

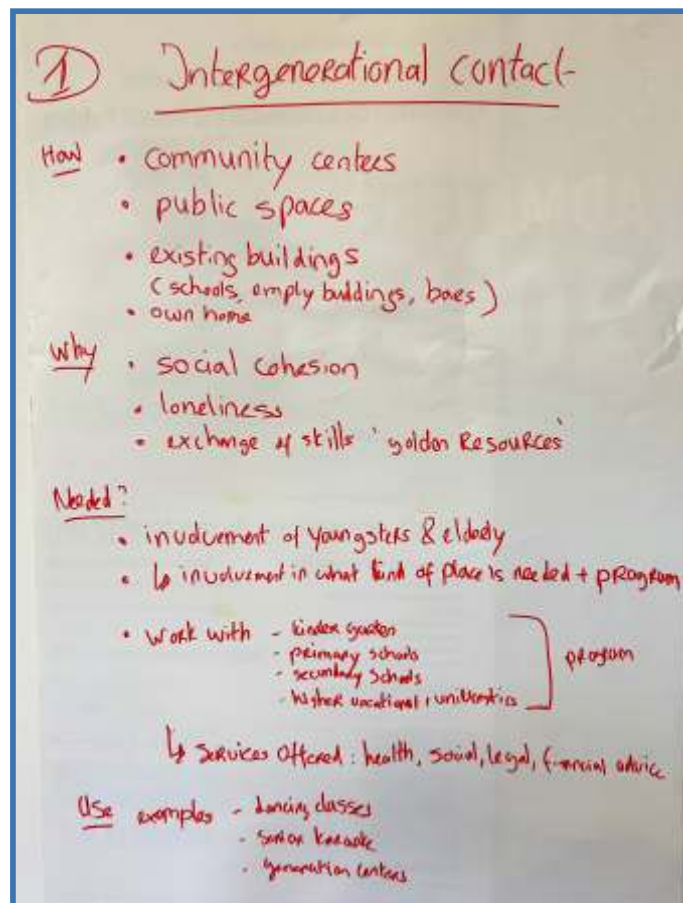
- Maak beleid dat ouderen de kans geeft om een grootouderrol te vervullen voor lokale kinderen of jongeren.
- Stimuleer vrijwilligerswerk voor ouderen, zodat zij een actieve en positieve rol in de samenleving kunnen blijven spelen.
- Betrek ouderen bij activiteiten die passen bij hun emotionele behoeften en gevoel van verbondenheid met familie.



SUCCESSVOLLE WERKWIJZEN

De samenwerkingsworkshops met ouderen en beleidsmakers in een omgeving met verschillende culturen hebben goede voorbeelden opgeleverd van succesvolle initiatieven die de waarden uit dit manifest ondersteunen.

- Intergenerationele danslessen/karaoke
- Culturele activiteiten in de gemeenschap (zoals gemeenschappelijk theater)
- Samenwonen met andere generaties (gezinnen met kinderen, studenten)
- Gemeenschappelijke activiteiten tussen bewoners van verpleeghuizen en kleuterscholen
- Gemeenschappelijke activiteiten tussen buurthuizen en scholen
- Initiatieven waarin ouderen met verschillende professionele vaardigheden samenwerken met vakscholen
- Intergenerationele centra (met activiteiten zoals koken en tuinieren voor jong en oud)



Wij vieren seniorvriendelijke gemeenschappen door **VERBINDING**

Verbind

Erken

Respecteer

Bouw netwerken

Inspireer beleid

Noodzakelijke continuïteit

Differentieer

Inclusief

Nabijheid

Grootoudervrijwilligers





THE HAGUE
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



JAGIELLONIAN UNIVERSITY
IN KRAKÓW



The Hague



WROCLAW UNIVERSITY
OF ENVIRONMENTAL
AND LIFE SCIENCES

GEAC



National University of Political Studies and Public Administration



NATIONAL SCIENCE CENTRE
POLAND



ue fiscodi

Executive Agency for Higher
Education, Research, Development
and Innovation Funding

URBAN EUROPE



2025