



LAPS

Gerrit Rietveld Academie

[www.laps-rietveld.nl](http://www.laps-rietveld.nl)

[PDF](#)

04.11.2013 09:30-17:20

## Landelijk Congres Bewegen in de Langdurige Zorg

Dat bewegen gezond is, verbaast niemand meer. Dat mensen die bewegen vaak opgewekter en vriendelijker zijn tegen anderen, waarschijnlijk ook niet. En dat mensen die meer bewegen beter tegen stress kunnen, zonder twijfel ook niet. Bewegen is simpelweg gezond. Voor het lichaam en voor de geest. Maar dat de stad bij kan dragen aan een dagelijkse dosis vriendelijkheid en opgewektheid ligt minder voor de hand.

Terwijl je er vaak genoeg zelf ook aan doet. Fietsend naar je werk, een stadswandeling maken of slenteren door je favoriete winkelstraat. Dagelijks bewegen we door de stad en dat vinden we vanzelfsprekend. Ik noem het nu 'de stad', maar het kan net zo goed om een dorp of een vinex-wijk gaan. Waar we ook zijn, de omgeving is van invloed op onze dagelijkse dosis beweging. Pak je de auto of ga je toch maar fietsen of lopen? Hang je 's avonds op de bank of ga je toch dat blokje om? De omgeving kan je ertoe verleiden om voor het een te kiezen of juist het ander.

In deze workshop besteden we aandacht aan ouderen met dementie in een institutionele situatie maar ook aan langer zelfstandig thuis wonen. In beide gevallen is bewegen essentieel. In een institutionele situatie gaat het met name om de kwaliteit van de gemeenschappelijke ruimten die tot bewegen kunnen aanzetten, maar waar moet je dan op letten, welke kansen dienen zich aan? De zintuigelijke prikkel in relatie tot de ruimte is daarbij een essentieel onderdeel.

In de situatie van het langer zelfstandig wonen, of thuis wonen, betekent dat ook gebruik maken van de publieke ruimte, de buurt. Zelf boodschappen halen bij de supermarkt, een brief op de bus doen of even naar het buurthuis voor een kop koffie. Waar de stad en de straat voor veel mensen overzichtelijk en begrijpelijk is, ligt dat voor mensen met dementie anders. Voor hen zal de straat aan andere eisen moeten voldoen. Hoe kunnen we er daarom voor zorgen dat de straat ook hen uitnodigt om een wandeling te maken? En hoe zorgen we ervoor dat zij ook de weg weer terug vinden naar huis? Of worden zij de 'nieuwe daklozen' van onze maatschappij?

[Henri Snel](#) is architect, adviseur voor verschillende zorginstellingen, hoofd van de afdeling inter-?architecture aan de Gerrit Rietveld Academie en onderzoeker naar Alzheimer en Architectuur. Als onderzoeker richt hij zich met name op zintuigbeleving (haptische architectuur) en bewegen in de architectuur en de publieke ruimte. Zijn fascinatie voor dit onderzoeksgebied is ontstaan nadat zijn moeder 15 jaar geleden werd gediagnostiseerd met de ziekte van Alzheimer en de urgente vraag opkwam hoe de leefomstandigheden voor mensen met deze ernstige ziekte kan worden verbeterd.

Sander van der Ham is stadpsycholoog bij Stipo (kennisteam in de stedelijke ontwikkeling). Als stadpsycholoog richt hij zich onder andere op vraagstukken die gaan over de inrichting van de openbare ruimte en hoe dit de beleving van mensen beïnvloedt. Een van de thema's die in zijn werk terugkomt is de 'loopbaarheid van de stad'. Steeds vaker wordt er aandacht besteed aan wandelen in de stad. Bijvoorbeeld door brede stoepen te maken en de straat overzichtelijk en logisch in te richten. Naast zijn interesse voor de gebouwde omgeving werkt hij ook aan thema's als thuisgevoel, eenzaamheid en mantelzorg.

No related posts.