Het Parool
Vrij, Onverveerd
85 jaar

Reportage

Deze senioren in Amsterdam-Noord vertellen de gemeente wat er beter kan in hun buurt: ‘Het is belangrijk om van ons te laten horen’



Ergotherapeut Nilke Duinkerken (l) gaat met de vrouwen op onderzoek uit. foto Jakob van Vliet

Vrouwen van een seniorenflat in Amsterdam-Noord gaan woensdagochtend de straat op om plekken in hun buurt in kaart te brengen waar het risico op vallen groot is. Elk jaar komen ruim 20.000 voetgangers op de spoedeisende hulp terecht die zijn gestruikeld of uitgegleden. Vooral ouderen lopen daarbij ernstig letsel op. ‘Naar de Dappermarkt durf ik niet meer.’

Suzy Schagen 13 mei 2026, 19:39

Het is meteen raak. Op weg naar het dichtstbijzijnde winkelcentrum in de Molenwijk is de stoep verzakt en drukken boomwortels de tegels omhoog. “Als je niet goed oplet, lig je zo op de grond,” zegt een 86-jarige deelneemster. Ze draagt een grote roze jas, een fel blauwe tas en een glittersjaal met stippen om haar nek. De andere vrouwen uit de seniorenflat aan de Stellingweg in Amsterdam-Noord staan in een kring om de gevaarlijke plek heen en knikken.

Advertentie

Lees onbeperkt Het Parool

Lees alle PLUS artikelen, onbeperkt

1 jaar gratis toegang tot Fluister

Abonnement delen

óók **10 andere kranten** lezen

Uitstekende stoeptegels, een gebrek aan bankjes, verre bushaltes en moeilijk toegankelijke ingangen vormen dagelijkse obstakels voor ouderen in de stad. Tijdens de valpreventiecursus ‘Zeker blijven lopen!’ leert ergotherapeut Nilke Duinkerken bewoners strategieën en ezelsbruggetjes, zoals ‘Op met het gOede been en Af met het ZwAkste’, om de veiligheid en mobiliteit van ouderen op straat te verbeteren.

Veilig buiten bewegen

Er wordt gekletst en gelachen. De vrouwen, sommige achter een rollator, andere zijn wat beter ter been, hebben een papier bij zich waarop ze risicovolle plekken kunnen aangeven. Deze worden teruggekoppeld aan de gemeente. Onderweg wijst de vrouw in het roze druk in het rond. “Het is belangrijk om van ons te laten horen,” zegt ze. “Ik voel me ook serieus genomen.” Zelf kan ze nog overal heen, maar volgens haar blijven veel ouderen thuis, doordat de stad steeds minder toegankelijk voor hen voelt.

“Vroeger ging ik nog weleens naar de Dappermarkt,” zegt Annie Beekman, ze is vandaag 95 geworden en deelt soesjes uit, “maar dat durf ik al sinds mijn zeventigste niet meer”. Beekman is een echte Noorderling en zou graag vaker naar buiten willen, maar zonder begeleiding is dat helaas niet mogelijk. “Ik heb een maatje dat elke donderdag twee uur met mij wandelt. Ik vind dat wel weinig, maar het is niet anders.”

0:00 / 0:20

Beekman heeft veel aan de cursus gehad, vandaag is training zes van de zeven. Vooral de tip van de ergotherapeut om vanuit een bankje niet recht omhoog te komen ‘als een raket’, maar schuin naar voren, ‘als een vliegtuig’, bleef hangen. Ook leren de ouderen om 10 tot 15 meter vooruit te kijken, zodat ze zowel de grond als hun omgeving beter in de gaten kunnen houden.



Tijdens de wandeling schrijven de vrouwen de plekken op die hinderlijk zijn. foto Jakob van Vliet

Zorgzame gemeenschappen

“Het is belangrijk om een oudervriendelijkere stad te worden,” zegt Camilla Meijer, projectleider ouderenzorg en wonen van stadsdeel Noord, die vandaag ook bij de cursus aanwezig is. “Vooral omdat

de druk op het systeem toeneemt. Vanuit de gemeente wordt daarom geprobeerd zorgzame gemeenschappen te stimuleren, waarin mensen meer naar elkaar omkijken en minder afhankelijk zijn van formele zorg.

Advertentie

“Dat gebeurt hier in de seniorenflat al in de praktijk,” zegt de ergotherapeut. “De vrouwen helpen elkaar ook om mobiel te blijven, door met elkaar te gaan wandelen of de stad in te gaan.” Zo gaat Nancy Petersekoning (88) vaak met haar vriendinnen uit de flat naar musicals, de PC Hooftstraat of koffie drinken bij het café van Gordon op het Museumplein.“Ik train voor de Dam tot Damloop,” grapt ze.

Petersekoning maakt vaak gebruik van de bus, maar de halte verderop is verplaatst. “Gewoon te gek voor woorden,” zegt ze. Om er te komen moet ze nu een drukke weg oversteken. En de stoep is te hoog voor mensen met een rollator of boodschappentas. De ergotherapeut stelt voor om er melding van te maken bij de GVB. De vrouwen barsten in lachen uit. “Weet je wat ze dan zeggen?” roept Petersekoning. “We nemen het mee, en daarna hoor je nooit meer iets.” Als oudere voelt ze zich niet altijd gezien: “Ik denk niet dat er goed over wordt nagedacht.”

Tegelijkertijd benadrukt ze dat de valcursus en de activiteiten in de flat wel degelijk iets opleveren. Zo is er vanmiddag een bingo gepland. Ook Petersekoning en haar vriendinnen zijn weer van de partij.

Studenten lezen Het Parool gratis

Alle Nederlandse studenten tussen de 16 en 25 jaar oud kunnen zich gratis abonneren op Het Parool. Meld je aan via parool.nl/studenten.

Help ons door uw ervaring te delen: Feedback geven

Lees ook

Geselecteerd door de redactie



Reportage

Het gaat niet in de koude kleren zitten om na ruim 70 jaar terug

Nieuws Krant Net binnen Luister Rubrieken