

## Portiekflat jaren '50

De meest voorkomende portieketageflat is een symmetrisch portiek waar per trapportaal twee woningen per verdieping ontsloten worden. Deze woningen bestaan uit een woonkamer met aansluitend een slaapkamer, een kleinere slaapkamer, een keuken en een kleine badkamer.



Soms hebben de flats een hellend dak, maar meestal is het plat. Doorgaans hebben de flats drie à vier kamers met een totaal oppervlak van 50 tot 60 m<sup>2</sup>, inclusief de gang. De portieketageflat was een efficiënte manier om snel veel woningen te realiseren in een tijd waarin er woningnood was. Voor de portieketageflats zijn verschillende bouwmethoden gebruikt. De meeste flats zijn op traditionele wijze gebouwd. Maar in de Randstad komen veel portieketageflats voor die met nieuwe bouwsystemen gebouwd werden, zoals het Dura Coignetsysteem of Tramonta. Hiermee werd de bouw gestandaardiseerd waardoor snel en seriematig gebouwd kon worden. In deze nieuwe systemen werd veel gebruik gemaakt van beton.

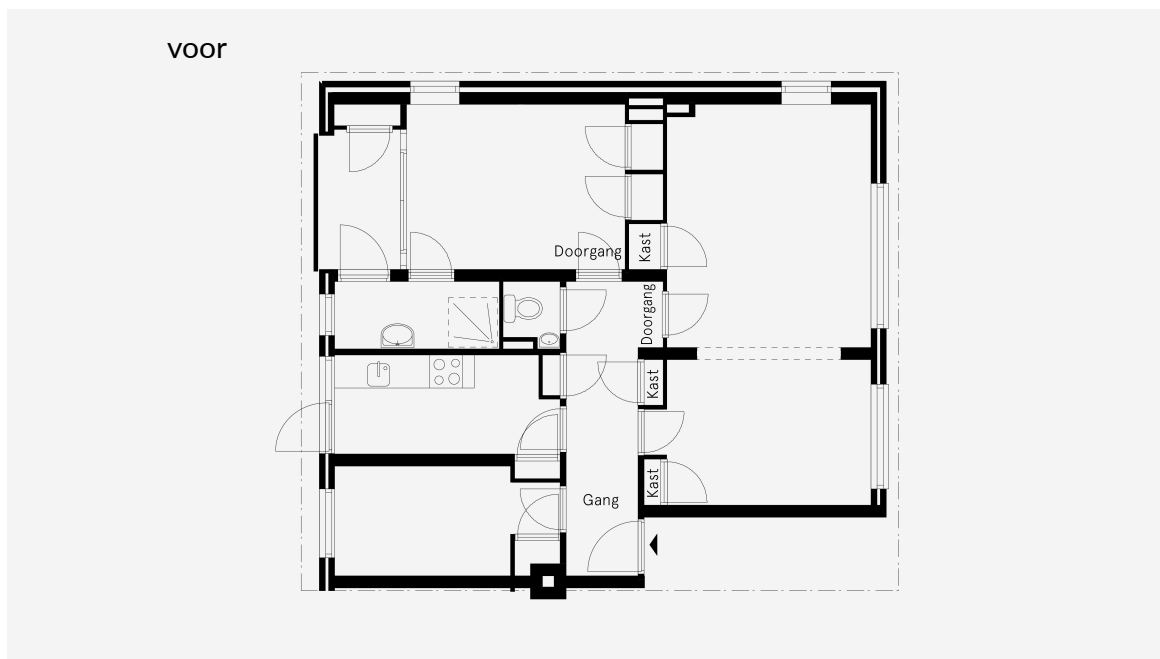
## Betere toegankelijkheid: verwijderen dorpels

De toegankelijkheid van kamers kan vrij eenvoudig verbeterd worden: bijvoorbeeld door het weghalen van drempels, vaste kasten of smalle deuren.

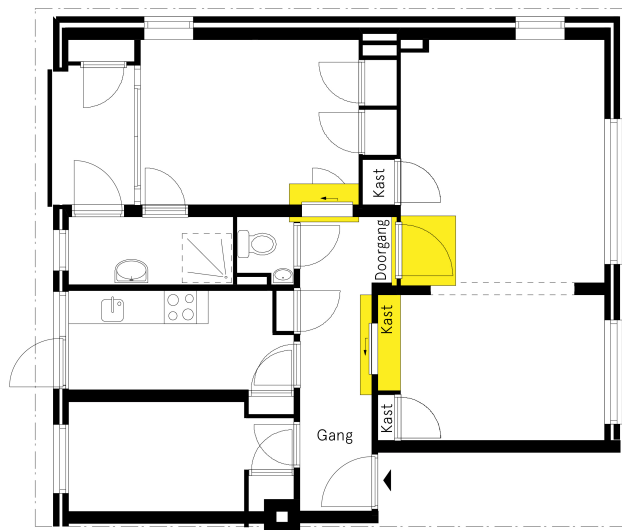
### Eigenschappen

Prijsindicatie €14.500

Soort oplossing entree



na



**Langer thuis** 

**in eigen huis**

De toegankelijkheid van kamers kan verbeterd worden door het weghalen van vaste kasten of smalle deuren met kozijn, waardoor er ruimte komt voor het plaatsen van schuifdeuren of bredere deuren. De dorpels worden verwijderd en de vloer wordt uitgevlakt onder het kozijn.

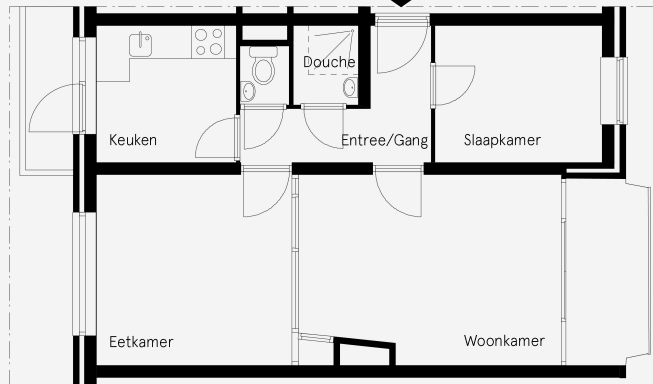
## Ruimere badkamer

De badkamer kan vergroot worden door het toilet, de doucheruimte en een deel van de gang samen te voegen. Deze badkamer heeft voldoende ruimte om handige voorzieningen op te nemen, zoals een zitje of beugels en goede ventilatie.

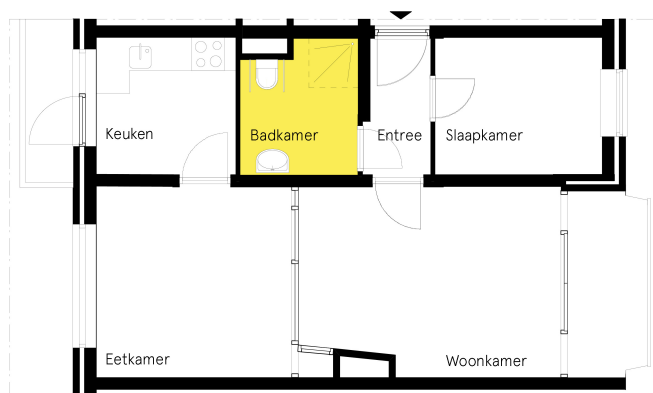
### Eigenschappen

Prijsindicatie	€14.000
Soort oplossing	badkamer

VOOR



na



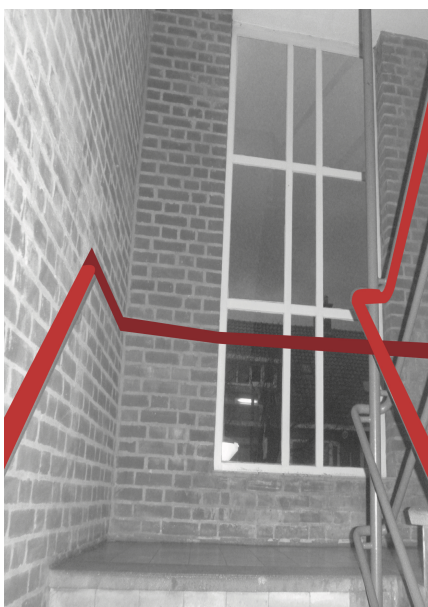


## Een veilig trappenhuis

De vraag om langer thuis in eigen huis te kunnen blijven wonen draait niet alleen om fysieke gezondheid. Ook het sociale leven van de bewoner is van belang. Het is daarom belangrijk de sociale interactie in de wijk te bevorderen. Zorg dus dat de bewoners makkelijk buiten kunnen komen.

### Eigenschappen

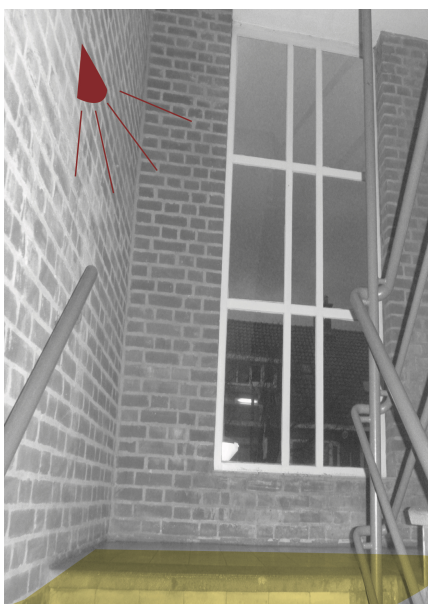
Prijsindicatie €21.500  
Soort oplossing entree, trap



Een dubbele leuning toevoegen



Een automatische deuropener



Extra verlichting in het trappenhuis



Een videofoon



Een traplift

Door de fysieke belemmeringen weg te nemen in en rond de woning, komen mensen makkelijker buiten, en ontstaat er letterlijk meer ruimte voor sociale contacten; dat kan vereenzaming voorkomen.

In de jaren '50 portiekflat vormen de vele trappen de grootste fysieke belemmering om buiten te komen. Maar er zijn veel oplossingen die het trappenhuis kunnen verbeteren.

#### **Tweede leuning plaatsen**

Een tweede leuning in het trappenhuis geeft meer stabiliteit bij traplopen.

#### **Elektrische deuropener**

Met een rollator en kinderkar is een deur die via een knop automatisch opent ideaal. Dit is niet alleen handig bij de hoofdentree maar ook bij de eigen voordeur.

#### **Meer verlichting**

Breng meer verlichting aan: dat verbetert het zicht.

#### **Videofoon**

Met een videofoon is vanuit de eigen woning zichtbaar wie er beneden bij de entree aanbelt. Dit verhoogt (het gevoel van) veiligheid.

#### **Een traplift plaatsen**

Via een traplift komen mensen die slecht ter been zijn makkelijker boven.

## Souterrain transformeren tot logeerkamer

In het souterrain kan de algemene bergruimte getransformeerd worden naar een logeerruimte: dat is handig als er 24-uurs verpleeghulp nodig is of als er familie overkomt.

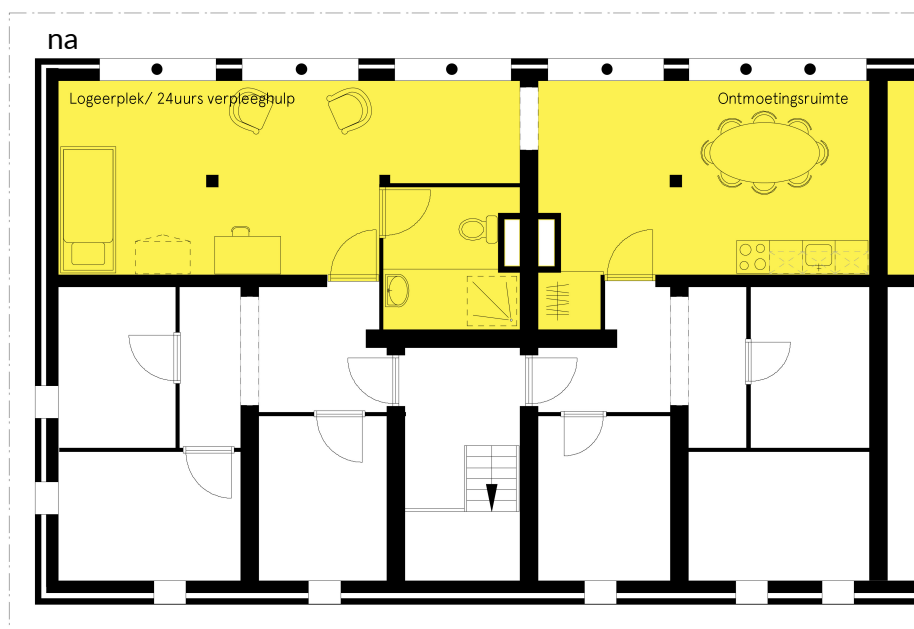
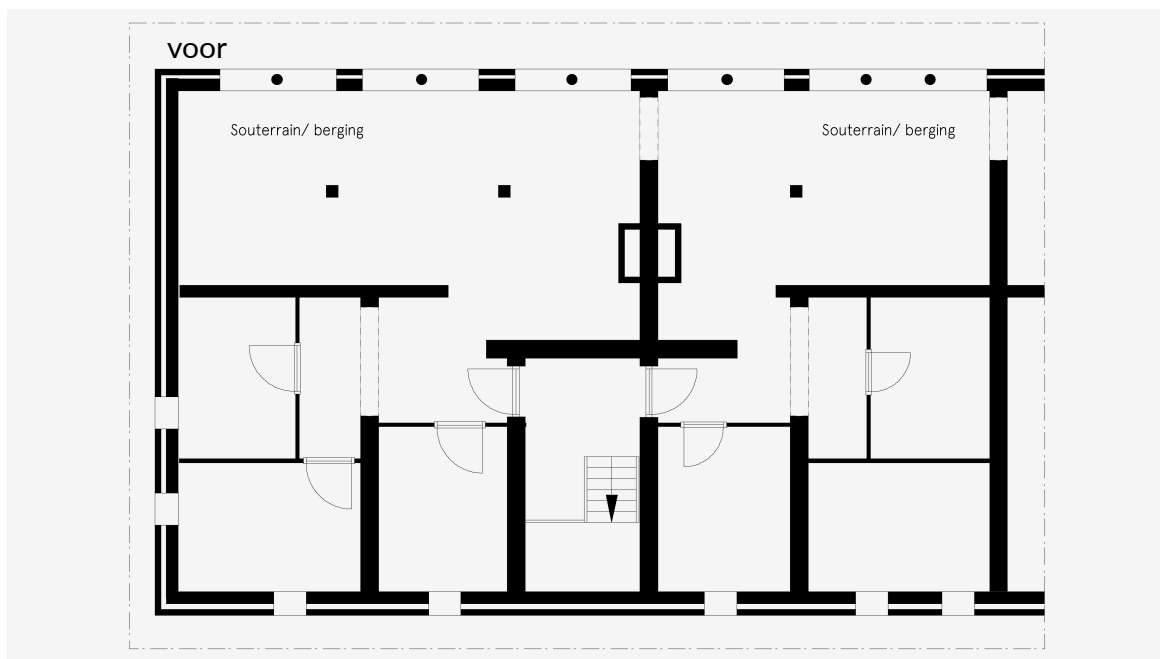
### Eigenschappen

Prijsindicatie

in overleg te bepalen

Soort oplossing

nieuwe woonvorm, ontmoetingsruimte



**Langer thuis**

**in eigen huis**

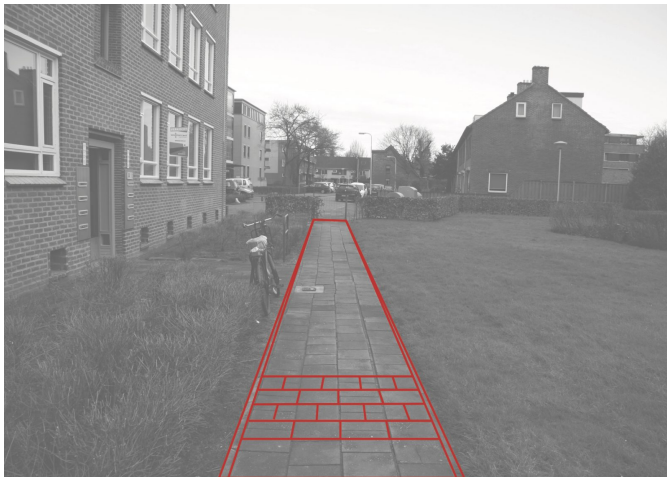
De ruimte die in de berging vaak ongebruikt is, kun je gaan gebruiken om elkaar te ontmoeten. Er kan een keukenblokje geplaatst worden en de ruimte kan worden aangekleed met tafels en stoelen. Dan is er gelijk een ruimte waar de VVE kan vergaderen of waar men een kopje koffie met elkaar drinkt. De ruimte kan ook geschikt gemaakt worden als een logeerplek voor familie of vrienden, of voor 24-uurs verpleeghulp.

## Aangename buitenruimte

Een prettige en groene buitenruimte stimuleert beweging, ontspanning en beleving. Als de omgeving buiten uitnodigend is, wordt het een plek om elkaar te ontmoeten. Dat kan vereenzaming tegengaan.

### Eigenschappen

**Prijsindicatie** in overleg te bepalen  
**Soort oplossing** entree, woonomgeving



Betere bestrating



Hellingbaan



Rustplekken



Verlichting

### **Aantrekkelijke entree**

Door in contact te blijven met de buitenwereld, maak je langer onderdeel uit van een actieve samenleving. Het is, kortom, belangrijk er op uit te trekken. Dit begint al bij de voordeur. Hoe gemakkelijk kom je je woning in en uit? Wat is er direct voor je deur te doen? Hoe ziet je entree eruit? De voorbeelden hieronder geven suggesties over hoe je de entree van de portieketageflat beter en aantrekkelijker kunt maken.

### **Bestrating**

Voor oudere mensen die vaak moeilijk ter been zijn, is een goede strakke bestrating van groot belang. Tegels moeten strak tegen elkaar aan liggen en 'gestraat' zijn in de dwarsrichting van het trottoir. Op deze manier is de kans op struikelen of met wielen klem komen te zitten het kleinst.

### **Hellingbaan**

Hiermee kunnen eventuele hoogteverschillen worden weggewerkt. Als er ruimte is, zou de bestrating langzaam kunnen oplopen. Een andere optie is het aanbrengen van een losse, tijdelijke hellingbaan, maar dit is vaak geen kwaliteitsverbetering van de buitenruimte.

### **'Gemaksplekken' bij de entree: zitten, fiets stallen, plek voor rollator**

Voor senioren maar ook voor ouders met kleine kinderen is het vaak handig om een plek bij de entree te hebben waar ze hun spullen tijdelijk kunnen stallen om bijvoorbeeld de deur te openen. Ook is het goed om een rustplek te hebben of een plek waar gewacht kan worden op bijvoorbeeld een taxi. Zo'n zitplek kan meteen een mogelijke ontmoetingsplek zijn.

### **Verlichting bij de entree**

Voor zichtbaarheid en veiligheid is het van groot belang dat de entree en de route naar de entree verlicht is. Ook op eigen terrein. Dit is een maatregel die voor een bredere groep bewoners van belang is.

## Vergroten van de entree

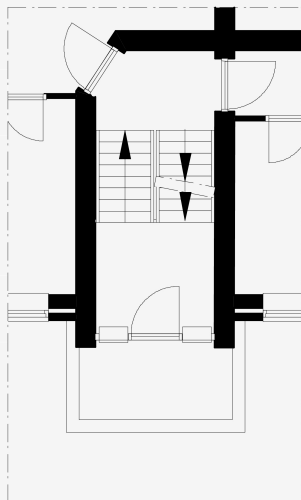
Door de fysieke belemmeringen weg te nemen in en rond de woning, komen mensen makkelijker buiten, en ontstaat letterlijk meer ruimte voor sociale contacten waarmee vereenzaming wordt tegengegaan. Het verbeteren van de entree kan de toegang tot de flat bevorderen.

### Eigenschappen

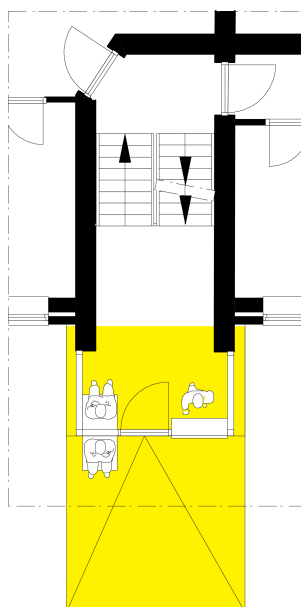
Prijsindicatie in overleg te bepalen

Soort oplossing entree

voor



na





# Langer thuis

## in eigen huis

Door de fysieke belemmeringen weg te nemen in en rond de woning, komen mensen makkelijker buiten, en ontstaat letterlijk meer ruimte voor sociale contacten waarmee vereenzaming wordt tegengegaan.

Het verbeteren van de entree kan de toegang tot de flat bevorderen.

Het verbeteren van de entree brengt de volgende voordelen met zich mee:

Er is meer opstelruimte en plaats rollator;

Ruimte voor brievenbussen;

Ruimte voor zitje bij voordeur binnen en buiten;

Gebruik maken elektrische deuropener;

Mogelijkheden voor een videofoon, om te zien wie er aanbelt;

De verlichting kan verbeterend worden;

Het brengt meer (dag)licht in de entree;

Met een hellingbaan wordt het hoogteverschil weggenomen voor rollator en rolstoelgebruikers.



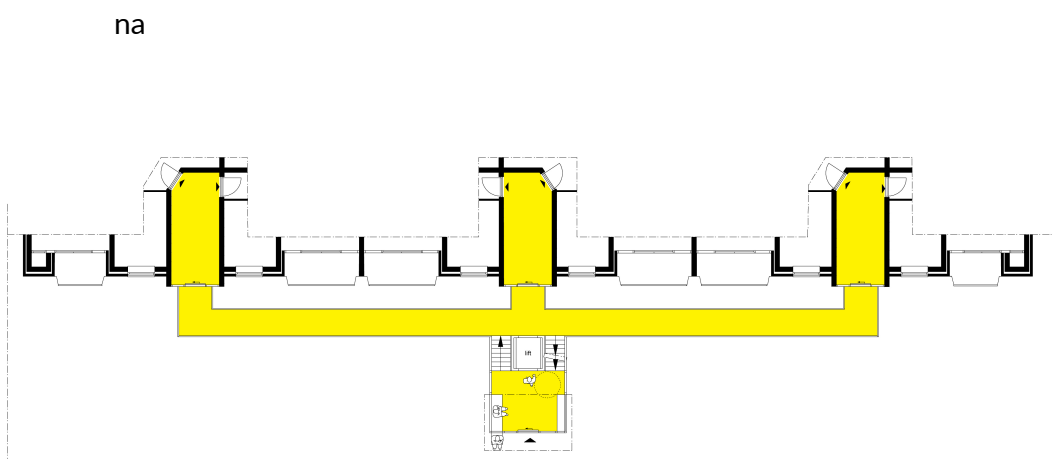
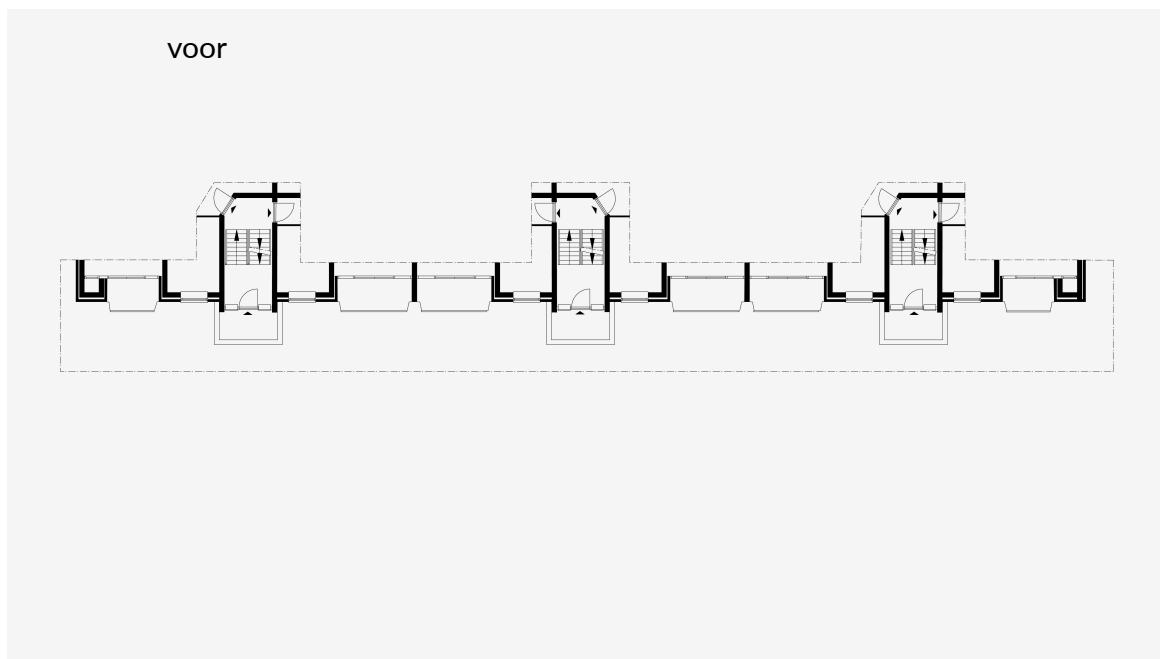


## Toevoegen van een lift

Omdat trappen in een portieketageflat de belangrijkste belemmering vormen voor mensen die slecht ter been zijn, valt het toevoegen van een lift te overwegen.

### Eigenschappen

Prijsindicatie	in overleg te bepalen
Soort oplossing	entree, trap



# Langer thuis

## in eigen huis

Een lift biedt gemakkelijke toegang tot alle woningen op de verdiepingen en ook tot het souterrain waar zich de bergingen bevinden. Deze oplossing laat zien waar de lift het beste geplaatst kan worden.

### **Hoe wordt deze lift gerealiseerd?**

De trappen en bordessen van het trappenhuis worden verwijderd en per verdieping komt een nieuwe vloer voor de entree van de twee woningen. Met een schuifdeur is deze afsluitbaar. Er is ruimte en licht bij de voordeur. Het is mogelijk om even een kinderwagen of een rollator neer te zetten, of eventueel wat planten. De eigen voordeur blijft hetzelfde, alleen de drempel gaat weg. De galerij loopt voor elke woonverdieping langs en is minimaal 1,20 meter breed.

De lift is voorzien van schuifdeuren die aan beide zijden openen. Er is een stopplaats in het souterrain en op elke verdieping.

De gemeenschappelijke entree is een ruime, lichte overzichtelijke ruimte met een zitje binnen en buiten. Hier zijn ook brievenbussen en er is een videofooninstallatie naast de entreedeur.

## Een levendige ontmoetingstuin

De portiekwoningen uit de jaren vijftig staan vaak in een ruime, groene omgeving. Destijds dienden deze tuinen om elkaar te ontmoeten en lieten de moeders hier samen op de spelende kinderen. De ruime, groene opzet van de wijk biedt in onze veranderende maatschappij weer allerlei kansen voor sociale interactie.

### Eigenschappen

**Prijsindicatie** in overleg te bepalen  
**Soort oplossing** tuin



Actief in het groen



Denk aan goede beplanting



Rustplekken en ontmoeten

Onderzoek heeft aangetoond dat groen in de wijken zorgt voor minder behoefte aan zorg. Het zorgt voor minder psychische klachten en minder kinderen met ADHD. Er is meer ruimte voor mensen die beginnen te dementeren. Meer aandacht voor een groene buitenruimte is dus niet alleen luxe, maar ook noodzaak!

De ruime, groene opzet van de wijk biedt in onze veranderende maatschappij weer allerlei kansen voor sociale interactie. Bewoners willen steeds meer hun eigen omgeving inrichten.

De tuin die direct om de woning heen ligt, is de ideale plek om de buren te ontmoeten. Daarom is het belangrijk om mensen te verleiden naar buiten te komen. Een natuurlijke omgeving stimuleert beweging, ontspanning en beleving. De tuin biedt mogelijkheden aan ouderen voor zinvolle activiteiten en contact met de wereld om hun heen.

### **Levendige tuin, denk aan goede beplanting**

Een levendige tuin biedt een afleiding vanuit de woning. Het is leuk naar de tuin te kijken. Maar je kunt ook struinen door de tuin om te kijken wat er groeit en bloeit. Kies voor een beplanting die vogels, vlinders en insecten aantrekt en planten waar vruchten aan groeien die weer geplukt en gegeten kunnen worden.

### **Actief in het groen**

De tuin is een plek waar actief in het groen gewerkt kan worden. Het bijhouden van een stukje eigen grond waar je je eigen aardbeien of kruiden kweekt, geeft veel voldoening en is een reden om je huis uit te komen. Groen werkt als bindmiddel voor de wijk: als buurt kan je samenwerken in de tuin.

### **Rustplekken en ontmoeten**

De inrichting van de tuin kan uitnodigen om lekker in alle rust in het zonnetje te gaan zitten of aan de praat te raken met de buren. Een bankje bij een boom, gezellige plekken met bloemen en mooie hagen stimuleren ontmoetingen.

## Aantrekkelijke routes door de wijk

Hoe meer je beweegt, hoe langer fit je blijft. Regelmatig een ommetje door de wijk maken kan hier bij helpen. Maar de wijk moet hier wel voor ingericht zijn. Mooie groene routes verleiden ouderen om in beweging te blijven, van een klein blokje om tot een lange wandeling.

### Eigenschappen

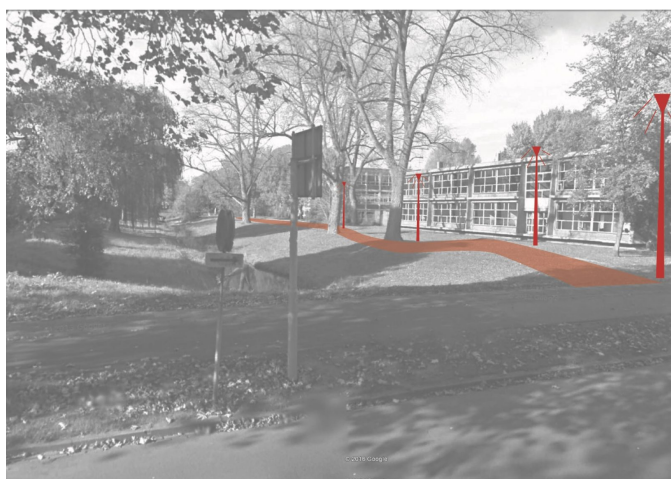
**Prijsindicatie** in overleg te bepalen  
**Soort oplossing** woonomgeving



Maak verschillende knooppunten in de wijk aantrekkelijk. Bijvoorbeeld een plein bij een winkelcentrum.



Zorg voor goede vlakke bestrating op trottoirs en wandelpaden

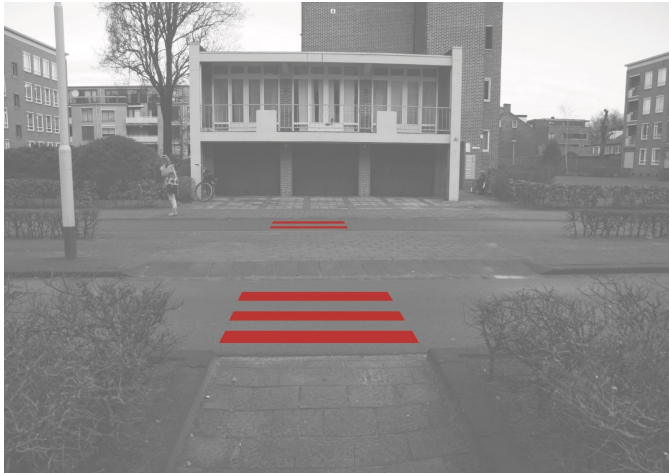


Zorg voor goede verlichting langs de paden. Ook in de parkachtige delen



Langs de routes om de zoveel meter een bankje op mooie en praktische plekken





Maak duidelijke en veilige oversteekplekken



Aantrekkelijke buitenruimte ook in het winkelcentrum

Routes moeten aantrekkelijk zijn en langs belangrijke wijkfuncties lopen zoals het winkelcentrum of de kerk. Deze beelden tonen een aantal ingrepen die de openbare ruimte aantrekkelijker maken om er op uit te trekken.

#### **Maak duidelijke en veilige oversteekplekken**

Dit varieert van zebra-paden tot oversteekplekken met stoplichten.

#### **Rust/zitplekken**

Langs de routes om de zoveel meter een bankje op mooie en praktische plekken.

#### **Vlakke bestrating**

Zorg voor goede vlakke bestrating op trottoirs en wandelpaden. Overgangen tussen verschillende wegdelen zo vlak mogelijk

#### **Verlichting**

Zorg voor goede verlichting langs de paden. Ook in de parkachtige delen.

#### **Aantrekkelijke knooppunten**

Maak verschillende knooppunten in de wijk aantrekkelijk. Bijvoorbeeld een plein bij een winkelcentrum. Hier komen mensen vanuit de hele wijk naartoe, van alle leeftijden en afkomst. Dit is een goede plek om sociale interactie in gang te zetten. Aantrekkelijke buitenruimte verleidt tot verblijven en wellicht ook tot ontwikkeling van een buurtcafeetje.

## Licht in de nacht

Veel senioren merken dat zij 's nachts vaker naar het toilet moeten. Het aandoen van een felle lamp verstoort het slaapritme; bovendien kan een partner daar wakker van worden. Loopverlichting met een bewegingssensor lost dat op.

### Eigenschappen

Prijsindicatie	€80
Soort oplossing	slaapkamer



Toch is goede verlichting belangrijk om veilig de gang naar het toilet te kunnen maken. Loopverlichting met een bewegingssensor biedt een oplossing. Zodra men uit bed stapt, springt een kleine lamp onder het bed aan. Tijdens de loop naar het toilet, gaat er in iedere ruimte weer een andere lamp aan. Deze verlichting gaat ook vanzelf weer uit. Op deze manier kan men veilig, zonder het eigen bioritme of dat van de partner te verstoren, naar het toilet gaan en weer terugkeren in bed.

## Hogere werkhoogte keuken

De wasmachine, droger, oven en vaatwasser bevinden staan vaak vrij laag: om er iets in te stoppen of uit te halen moet je bukken. Dat kan het risico op vallen vergroten.

### Eigenschappen

Soort oplossing      keuken



Wasmachine, droger, oven en vaatwasser bevinden zich vaak laag: je moet bukken om er iets in te stoppen of uit te halen. Dit kan het risico op vallen vergroten. Door deze apparaten op een hoogte van 30-50 cm te plaatsen, wordt de bediening gemakkelijker en veiliger. Ook wanneer er sprake is van het gebruik van een rol- of trippelstoel, is het bedienen van apparaten op hoogte gemakkelijker en vooral veiliger.



## Deur openen met smartphone

Veel handelingen in en om het huis kunnen gemakkelijker en veiliger worden gemaakt door gebruik van huistechnologie. Er kan heel veel met een smartphone of tablet.

### Eigenschappen

Soort oplossing      entree



Met een smartphone of tablet kun je zien wie er voor de deur staat en de deur openmaken of dichtdoen. Dat geldt ook voor anderen die door de bewoner zijn gemachtigd, zoals mantelzorgers of zorgprofessionals. De verlichting kan vanuit huis of daarbuiten worden bediend. Dit is handig en veilig. Gordijnen, zonwering, ramen en deuren kunnen worden geopend en gesloten en cv, gas, elektra kunnen met de juiste app in dag- of nachtstand worden gezet.

Maar ook een alarmknop met GPS op de telefoon, behoort tot de mogelijkheden. Je kunt in nood altijd iemand waarschuwen en deze persoon kan je altijd vinden.

Huistechnologie is volledig aan te passen en uit te breiden op basis van wensen en behoeften.

## Team



Het team dat onderzoek deed naar de portiekflat uit de jaren vijftig:

Erna Stoetzer – Architect bij Stoetzer renovatie en architectuur

Eline Keus – Stedenbouwkundige en landschapsontwerper bij OASE stedenbouw en landschap

Paul Stoetzer – fysiotherapeut / manueel therapeut bij Anthropos (niet op de foto)

'Langer thuis in eigen huis' is een project van: