

# ‘WE WORDEN OUDER DAN

**LILIANE SCHOOFS** (professor neurobiologie KU Leuven) «Lange tijd heeft de wetenschap nauwelijks onderzoek gedaan naar veroudering, omdat men dacht dat ouder worden gewoon een kwestie van aftakeling was, net zoals een auto verslijt als er jaren mee gereden is.

»Inmiddels weten we dat veroudering een biologisch proces is, aangestuurd door onze genen. Een mooi voorbeeld daarvan is **Jeanne Calment**, de Franse vrouw die 122 is geworden. Er wordt ons vaak verteld om goed zorg te dragen voor ons lichaam – drink geen alcohol, rook niet – maar daar trok Calment zich weinig van aan. Dat ze zo lang heeft geleefd, had ze vooral aan haar goeie genen te danken.

»Eind jaren 80 vonden Amerikaanse onderzoekers voor het eerst een gen dat de levensduur beïnvloedt. De onderzoekers troffen het aan in de *C. elegans*, een rondwormpje van 1 millimeter groot waarop vaak onderzoek wordt gedaan. Dat wormpje is voor researchers zo interessant omdat het maar drie weken leeft. Als je er levensduurexperimenten op uitvoert, zie je dus snel het resultaat. Bij muizen, die een paar jaar leven, duurt dat veel langer.»

**HUMO Door veranderingen aan te brengen in de genen is men erin geslaagd het leven van het wormpje aanzienlijk te verlengen.**

**SCHOOFS** «Het is één van de organismen waar we het meest mee kunnen: genen in het organisme uitschakelen, stukjes van een gen ver-

We worden bijna allemaal het liefst zo oud mogelijk, maar als die oude dag gepaard gaat met ziekten die ons tot een rollator veroordelen of een immobiel bestaan achter de geraniums, is een lang leven al een stuk minder aantrekkelijk. Er is echter goed nieuws: volgens steeds meer wetenschappers is ouderdom een ziekte, en dus iets wat in principe te genezen is. Crossen we straks op ons 120ste nog door het bos op onze mountainbike? Wint Hugo Camps over twintig jaar ‘Dancing with the Stars’? Het zou zomaar kunnen!

TOM PARDOEN & MARC VAN SPRINGEL / ILLUSTRATIES LUKAS VERSTRAETE

anderen of toevoegen... Er zijn wormpjes die daardoor tot wel tien keer langer leven.» **HUMO De vraag is of dat ook bij andere, iets complexere organismen werkt. De mens, bijvoorbeeld.**

**SCHOOFS** «De biologische mechanismen van veroudering zijn universeel. Er is geen reden om aan te nemen dat die bij de mens anders zouden werken als bij zo'n rondwormpje. Je kunt dus ook menselijke genen beïnvloeden door er bepaalde stoffen op los te laten. Een zeer beloftevolle stof is metformine, oorspronkelijk een medicijn tegen diabetes. Bij wormen die metformine kregen, nam de levensduur toe met 30 tot 40 procent. Studies met muizen bevestigden die resultaten.

»In Amerika is er nu zelfs een eerste metforminestudie met mensen. De studie loopt nog – mensen leven nu eenmaal lang – maar men merkt

nu al dat de levensverwachting toeneemt. Het is uiteraard nog te vroeg om conclusies te trekken, maar het ziet er veelbelovend uit. Metformine is bovendien goed voor hart- en vaat-aandoeningen en werkt preventief tegen sommige kankers.

»Er zit wel een addertje onder het gras: metformine is een generisch medicijn en valt dus niet meer te patenteren. Voor farmabedrijven is het daarom niet interessant om er verdere studies naar te doen, omdat er geen geld mee te verdienen valt.»

**HUMO Een onderzoeksgebied waar ook veel van wordt verwacht, is dat rond senescentie cellen. Wat hebben die met veroudering te maken?**

**SVEN BULTERIJS** (biochemicus en verouderingsonderzoeker UGent) «Senescente cellen zijn cellen die zo zwaar beschadigd zijn dat ze niet meer normaal functioneren en in

sluimerstand staan. Als we ouder worden, kunnen zulke cellen zich opstapelen in het lichaam en allerlei verouderingsziekten veroorzaken.

»In 2011 heeft men voor het eerst die senescente cellen bij muizen kunnen doden, met een genetische truc. De muizen bleken daarna veel gezonder te zijn. Maar de wetenschap is er pas echt op gesprongen in 2015, toen bleek dat je senescente cellen ook met geneesmiddelen kunt bestrijden. Vandaag worden er studies met mensen gedaan, en die zijn veelbelovend.»

**HUMO In Silicon Valley, waar men wel geobsedeerd lijkt door het eeuwige, of toch het minstens zo lang mogelijk gerekte leven, investeren techmiljardairs zeer veel dollars in bedrijven die onderzoek doen naar anti-aging. Hoe serieus moeten we die bedrijven nemen?**

**BULTERIJS** «Veel van die bedrijven doen ernstig wetenschappelijk onderzoek. Er zijn er natuurlijk ook andere: onlangs nog is Ambrosia gestopt, een bedrijf dat jong bloed aan de man bracht als middel tegen veroudering.»

**HUMO Hebben die onderzoeken in Silicon Valley al iets opgeleverd?**

**BULTERIJS** «Veel van die bedrijven bestaan nog maar een paar jaar. Als je weet dat het gemakkelijk tien à vijftien jaar kan duren om een nieuw geneesmiddel te ontwikkelen, besef je dat het tijd zal vragen.

»Desondanks staan sommige bedrijven al redelijk ver: er is een bedrijf dat momenteel een middel tegen senescente cellen aan het testen is op

aan de zestigplussers is

# 120 JAAR, DAT IS EVIDENT'



apen. De proeven op muizen hebben ze dus al achter de rug. En de volgende stap is dan de mens.»

**HUMO** Nog een Silicon Valley-bedrijf is Calico,

een geheimzinnige dochteronderneming van Google waar men – iemand moet het doen – naar een 'oplossing' zoekt voor de dood. Het weinige wat we

erover weten, is dat ze vorig jaar een ontdekking hebben gedaan rond de naakte molrat. Hoe zit dat?

**SCHOOFS** «De naakte molrat is een interessant wezen dat

nauwelijks verouderd. Ze blijft eigenlijk haar hele leven jong en gezond, ze is zelfs resistent tegen tumoren.

»De mens heeft een mechanisme dat ons DNA herstelt als dat in de loop van ons leven beschadigd raakt, al is dat systeem niet feilloos. In Silicon Valley hebben ze ontdekt dat dat mechanisme bij de naakte molrat veel beter werkt. En wat meer is: ze hebben ook blootgelegd hóé het werkt.

»Onderzoekers kijken ook naar reuzenschildpadden, walvissen en andere dieren die stokoud worden. Waarom worden sommige zoogdieren 200 jaar en ouder en hebben wij mensen een gemiddelde levensverwachting van 80 jaar? Als we dat mysterie kunnen ontrafelen, komen we weer een stapje dichtert.»

## **BABY PIA**

**HUMO** Harvardprofessor George Church liet dit jaar weten dat hij er met zijn firma Rejuvenate Bio in geslaagd is om met genterapie muizen twee keer zo lang te laten leven.

Zijn lab zou ook tientallen genterapieën ontwikkeld hebben om obesitas, hart- en nierfalen en diabetes te bestrijden bij muizen. De resultaten zijn, volgens Church zelf, 'verbluffend'.

**SCHOOFS** «Dat verbaast mij niet. We weten al langer dat genterapie werkt bij muizen. De volgende stap is ingrijpen bij de mens. Maar in Europa is dat nog zeer controversieel, in tegenstelling tot in de VS en China. Bij ernstige aandoeningen kan het wel. Baby Pia, over wie recent zoveel te doen was, krijgt genterapie. Het zijn de eerste tekenen dat

## Lang zullen we leven!

► er een opening ontstaat en dat er in de toekomst misschien meer mogelijk is.»

**HUMO Volgens sommige onderzoekers is epigenetische herprogrammering een potentieel levenselixir. Hoe werkt dat juist?**

**SCHOOFS** «De theorie is dat we bepaalde genen nodig hebben in onze jonge jaren, voornamelijk omdat ze een rol spelen bij onze ontwikkeling en voortplanting, maar dat die genen niet meer nuttig zijn wanneer we een bepaalde leeftijd hebben bereikt. Na onze jonge jaren zouden ze een nadelig effect hebben op onze levensduur.

»Epigenetische herprogrammering houdt in dat alle opgelopen schade wordt weggeveegd, zodat cellen gereset worden naar een 'jongere' toestand.»

**BULTERIJS** «Men is er al in geslaagd om huidcellen van 100-jarigen te herprogrammeren, zodat ze weer jonger worden. Het is een interessante en beloftevolle techniek, maar er zijn ook nog veel hindernissen te nemen. Ik verwacht niet dat we dat over tien jaar al op de mens zullen toepassen.»

**SCHOOFS** «Het is ook zeer controversieel, omdat muizen kort na zo'n herprogrammering tumoren blijken te ontwikkelen.»

**HUMO Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het verouderingsproces kan worden vertraagd of zelfs teruggedroefd bij dieren. Of het ook bij de mens kan, is nog altijd een groot vraagteken.**

**SCHOOFS** «We weten dat die mechanismen universeel zijn. Ik ben ervan overtuigd dat er enorme mogelijkheden zijn om ook het leven van de mens te verlengen.»

**HUMO Hoe ziet de toekomst eruit? Worden we straks allemaal fluitend 150 jaar?**

**SCHOOFS** «Het is helemaal niet onze bedoeling om de

levensduur verlengen. Het doel is om de gezonde levensduur te verlengen. De wormen die we tien keer ouder lieten worden, waren niet echt gezond, maar met metformine behandelde wormen waren dat wel. We moeten veroudering als een ziekte beschouwen: een gevolg van foutjes in de genen. Als je die kunt repareren, kun je veroudering proberen te 'genezen'.

»Als we ouderdom kunnen vertragen, of uitstellen tot het einde van het leven, hebben mensen niet alleen veel langer een goeie levenskwaliteit, maar zijn meteen ook veel ziektes de wereld uit. Dát moet het streven zijn.»

**BULTERIJS** «Het zou ideaal zijn als we konden voorkomen dat mensen kanker, Alzheimer of hartziekten krijgen. Mogelijk kan dat ook leiden tot een langer leven, maar het is uiteraard niet de bedoeling dat je op je 70ste dementie krijgt, maar wel 150 jaar oud wordt.»

**HUMO De niet onomstreden Britse biogerontoloog Aubrey de Grey beweert dat de mens ooit duizend jaar oud kan worden.**

**BULTERIJS** «Er is geen bewijs dat het mogelijk is, maar er is ook geen bewijs dat het níét mogelijk is. Die duizend jaar is trouwens geen toevallig cijfer: als je de dood door veroudering wegneemt en enkel nog zou kunnen sterven door een ongeluk, ziekte of moord, zou je iets meer dan duizend jaar worden, heeft men ooit berekend. Anders gezegd: statistisch gezien zul je na duizend jaar waarschijnlijk dood zijn door een andere oorzaak dan veroudering.»

**SCHOOFS** «Over die duizend jaar kun je weinig zinnige uitspraken doen, maar dat de maximumleeftijd hoger zal worden dan 120 jaar, lijkt me evident. Het in kaart brengen van al je genen zal de norm worden: je zult in de toekomst weten wat je minder goeie

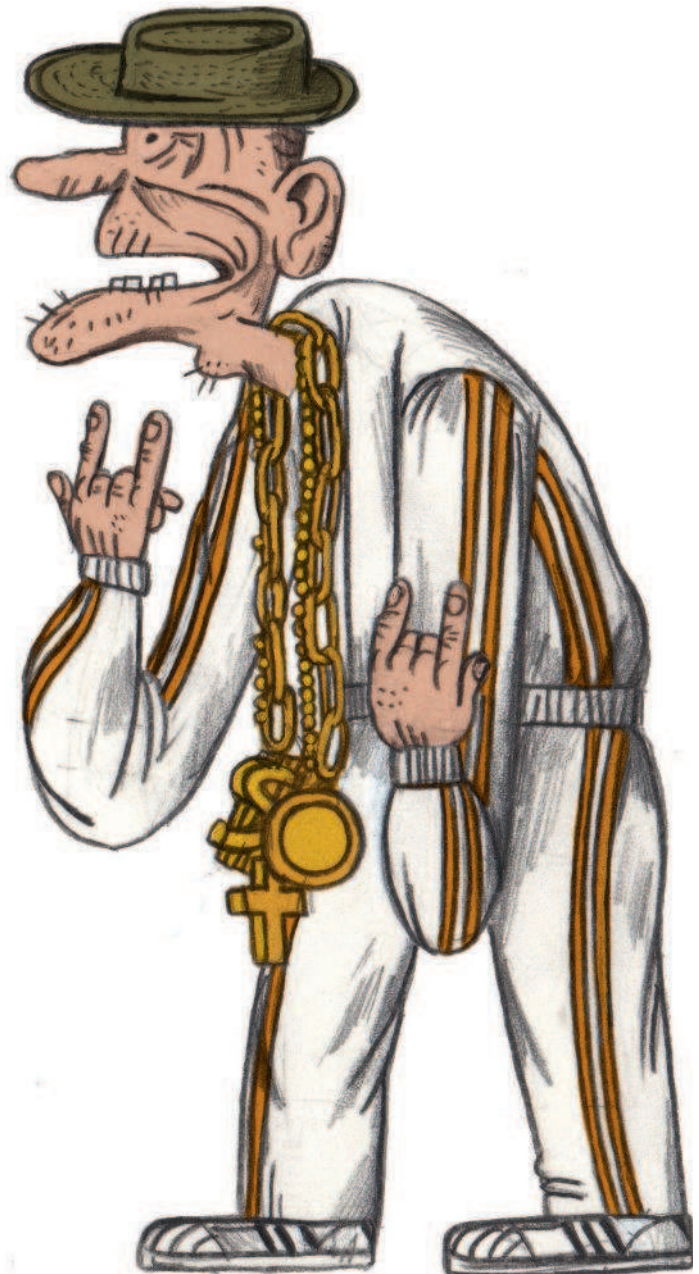
genen zijn en waar je dus op moet letten. Dat zal positieve effecten hebben op onze gezondheid en levensduur.

»We zouden in principe zelfs rechtstreeks de genen kunnen aanpassen – de vraag is alleen in hoeverre men dat ooit zal toelaten. Maar wat als we allemaal optimale levensduurgenen zouden hebben? Misschien staat er dan effectief geen limiet meer op ons aantal levensjaren, zoals **De Grey** beweert. Wie zal het zeggen?»

## BOTOX EN CO.

Mensen leven langer, blijven langer actief en voelen zich langer vitaal, maar de spiegel herinnert hen wel dagelijks brutaal aan hun werkelijke leeftijd. Lopen ouderen daarom tegenwoordig de deur plat bij de plastische chirurg om zich een jonger uiterlijk te laten aanmeten?

**MOUSTAPHA HAMDÍ** (professor en diensthoofd plastische heelkunde UZ Brussel) «De laatste tien à vijftien jaar zien



we een toename van het aantal ouderen die op consultatie komen. Dat heeft zeker te maken met wat men in bladen, op televisie en via sociale media ziet. Iedereen moet tegenwoordig jonger en gezonder lijken. Er is ook duidelijk minder schaamte dan vroeger. Twintig jaar geleden wilde men vooral dat de ingreep niet te veel zou opvallen. Dat is nu niet meer het geval.»

#### **HUMO Welke ingrepen laten ouderen doen?**

**HAMD** «De meesten willen dat hun huid er jonger uitziet, vooral in hun gezicht. Dat kan met botoxinspuitingen, fillers, lasering of peeling. Iets ingrijpender is een facelift of een neklift.

»Ouderen die graag naar zonnige buitenlanden gaan, waar ze wat bloter rondlopen, laten ook weleens hun armen, benen of buik behandelen, zodat het er allemaal wat strakker uitziet.

»Tegenwoordig weten mensen dat je 's zomers moet oppletten, maar vroeger lag men de hele dag zonder bescherming te zonnen. Daar betaal je vele jaren later de prijs voor, met een gerimpelde huid. Mensen die dat storend vinden, laten die soms liften.»

**HUMO Komen mensen soms met onrealistische verwachtingen bij u?**

**HAMD** «Sommigen zijn redelijk en realistisch, maar je hebt er ook die komen aandragen met een foto van een of andere celebrity op wie ze graag willen lijken. Ik vraag mensen daarom altijd om een foto mee te brengen van hoe ze er twintig jaar geleden uitzagen. Die proberen we dan als voorbeeld te gebruiken. Maar je moet niet iemand anders willen worden. Mensen die op een beroemdheid willen lijken, sturen we door naar de psycholoog, om te kijken of er niet een ander probleem is. Zulke gevallen weiger ik altijd.»

#### **HUMO Laten vooral gefortuneerde ouderen zich behandelen, of is het ondertussen gedemocratiseerd en ziet u senioren uit alle lagen van de bevolking?**

**HAMD** «Wij krijgen hier mensen uit alle sociale klassen over de vloer. Een ingreep heeft zijn prijs, maar mensen zorgen dat ze er een budget voor hebben, of laten een afbetalingsplan opstellen. Het is niet meer alleen iets voor de happy few.»

#### **HUMO Merkt u dat mensen zich ook echt jonger en beter voelen na een ingreep?**

## « Door genmutaties kunnen we rondwormpjes tien keer langer laten leven. En er is geen reden waarom dat mechanisme anders zou zijn bij de mens »

**HAMD** «Mensen komen me vaak zeggen dat hun leven veranderd is. Ze kijken 's morgens in de spiegel en voelen zich beter. Je mag dat effect niet onderschatten.»

#### **HUMO Het resultaat kan ook tegenvallen: sommige oudere binnen- en buitenlandse celebrity's zien er na een facelift uit alsof ze de hele tijd in een windtunnel staan.**

**HAMD** «Er kunnen altijd complicaties optreden. Geneesheren zijn ook maar mensen, hè. En er gebeuren ook gewoon medische fouten, bijvoorbeeld wanneer een plastisch chirurg een techniek toepast waarmee hij weinig of geen ervaring heeft. Doorgaans werken die chirurgen ook niet in ideale omstandigheden.»

Professor dermatologie **Jan Gutermuth** heeft nog een paar praktische tips voor wie

er op z'n oude dag fris en jong wil blijven uitzien.

**JAN GUTERMUTH** «Het sleutelwoord is preventie: stel je huid niet te veel bloot aan de zon, zeker niet tussen elf en drie uur. Vermijd alcohol en nicotine, of wees er zeer matig mee. Slaap voldoende en eet gezond. En hou je huid goed gehydrateerd met dag- of nachtcrèmes die de huid niet alleen stabiliseren, maar ook frisser en gezonder doen ogen. Begin ook op tijd met preventie. Dan zul je er even vitaal uitzien als je je voelt. Vergeet ook niet dat wat je

uitstraalt, ook voor een deel van binnen komt: wie zich gelukkig voelt, ziet er meteen beter uit.»

#### **HANGBEJAARDEN**

Als we dankzij pillen, genetherapie en uitgekiende diëten binnenkort allemaal vlotjes de kaap van 150 jaar ronden, wordt het niet alleen gezellig druk in het bejaardentehuis: de wereld zoals we die nu kennen, zal er fundamenteel anders uitzien. **Dominique Verté** is professor sociale gerontologie aan de VUB en onderzoekt de maatschappelijke gevolgen van zo'n hogere levensverwachting.

**DOMINIQUE VERTÉ** «Onze levensverwachting stijgt al decennialang gestaag: elk jaar komen er net iets minder dan drie maanden bij. Dat is een ongelooflijke evolutie,

maar ze zet onze demografie wel onder druk. Zeker als je weet dat elke vrouw vroeger vijf à zes kinderen kreeg, en nu gemiddeld nog 1,2. Onze bevolking vergrijsst. Denk maar aan de babyboomers (geboren tussen 1946 en 1964, red.) die massaal met pensioen gaan. Maar daar stopt het niet: tegen 2060 zullen er drie keer zoveel tachtigers zijn als vandaag. Dat maakt dat de bevolkingsspiramide zoals we die vroeger kenden – een brede basis van jonge mensen die een kleinere, oudere generatie draagt – stilaan op z'n kop staat.»

#### **HUMO Minder werkende mensen moeten dus meer geld ophoesten om zorg te dragen voor de steeds groter wordende inactieve bevolking.**

**VERTÉ** «Ik krijg er de kriebels van als men de vergrijzing omschrijft als een monster dat we moeten verslaan. Ook al omdat we het probleem van ver hebben zien aankomen: we doen al sinds de jaren 80 alsof onze neus bloedt. Dezelfde economen die nu zeggen dat mensen langer moeten werken, hebben de ouderen eerst bij het grof huisvuil gezet. Om alle jongeren een job te geven, werden oudere werknemers van de arbeidsmarkt verjaagd: 'Hou u in stilte bezig en loop niet in de weg.' Ouderen werden beschouwd als nutteloze schepsels, nefast voor de economie, met als belangrijkste opdracht: hun dood afwachten. Daardoor was de reële pensioenleeftijd tegen het jaar 2000 gezakt tot 52 jaar. Ik ben 62: volgens dat oude paradigma ben ik al tien jaar overbodig, terwijl ik uitgerekend nu overal ter wereld word uitgenodigd om mijn expertise te delen.

»Kinderen die vandaag worden geboren, zullen gemiddeld 100 worden. Dat is twintig jaar meer dan vandaag, maar van die twintig

► jaar zullen er maar vijf gezond zijn. Voor we sterven, zullen we dus vijftien jaar ziek zijn.»

**HUMO En dat gaat iets kosten.**

**VERTÉ** «Als we voortdoen zoals we bezig zijn, hebben we binnenkort dubbel zoveel geld nodig. Dat geld is er niet. We moeten met hetzelfde budget dubbel zoveel doen. Maar dan moeten we ons model helemaal heruitvinden.»

**HUMO U vindt dat de nadruk minder op woon-zorgcentra moet liggen.**

**VERTÉ** «Die zullen altijd wel een rol spelen voor de meest hulpbehoevenden, maar bewoners hebben er totaal géén autonomie. Anderen beslissen in hun plaats wanneer ze wat mogen doen en hoe vaak ze bezoek mogen ontvangen. Eigenlijk lost men daar een huisvestingsprobleem op met zorg. We moeten dat omdraaien: de zorgvraag beantwoorden met huisvesting, zodat je oud kunt worden in eigen huis. Het probleem is dat 42 procent van de Belgische woningen daar niet aan is aangepast. Ze zijn slecht gelegen of slecht ingericht: soms moet je de trap op om naar het toilet te gaan. Ik zeg al jaren tegen de bevoegde ministers dat ze de mensen moeten stimuleren om hun woning aan te passen, en anders moeten ze verhuizen. Ik heb jaren moeten zeuren, maar mijn moeder heeft uiteindelijk haar huis verkocht. Nu zegt ze: 'Ik had het veel eerder moeten doen.'»

**HUMO U zegt ook dat we onze dorps- en stadskernen moeten hertekenen tot 'leeftijdsvriendelijke buurten'.**

**VERTÉ** «Dat zijn buurten die toegankelijk zijn voor oudere mensen. Ze moeten er makkelijk kunnen wandelen zonder hindernissen, op trottoirs die geschikt zijn voor rollators. Ook belangrijk: openbare toiletten en genoeg zitbanken. Oudere mensen hebben een

actieradius van ongeveer 300 meter. Vaak hebben ze last van vernauwde aders, met pijnlijke benen tot gevolg, waardoor ze vaak stoppen om te rusten. Chicago is een lichtend voorbeeld: daar staat het vol zitbanken, gesponsord door bedrijven. En mooi meegenomen: die zitbanken zijn ook plekken waar – oude en jonge – mensen elkaar spontaan ontmoeten. Smalltalk is heel belangrijk voor de sociale cohesie.»

**HUMO In mijn stad luidt de klacht dat die banken door jongeren worden geïkaapt.**

**VERTÉ** «Als we aan zestigplussers vragen of ze het een probleem vinden dat er te veel jongeren in de buurt

in de samenleving. Als babysit, bijvoorbeeld. Of om leeftijdsgenoten te leren werken met de iPad. Maar je kunt ze ook ambassadeur van de straat maken: **Chantal of Georgette** gaat dan koffie drinken met buurtbewoners. Dat is één van de meest waardevolle competenties van vandaag: kunnen luisteren naar wat mensen bezighoudt. Vroeger vervulde de postbode die rol, maar die heeft nu geen tijd meer om binnen te komen.

»Apothekers vertellen mij dat hun oudere klan-ten bij hen komen aankloppen met papierwerk: 'Telenet gaat mij toch niet afsluiten?' Alle loketten gaan dicht, er is

## « Ik ken vrouwen van 95 die er niet aan denken om naar bijeenkomsten van senioren te gaan: 'Ik ga toch niet bij die oude mensen zitten?' »

wonen, beaamt amper 4 procent dat. 7 procent vindt dat er te veel allochtonen zijn, maar volgens liefst 23 procent van de ouderen is het probleem dat er te veel ouderen zijn (*lacht*). In Leiden hebben ze ooit banken weggehaald omdat ze problemen hadden met hangbejaarden.»

**HUMO In aangepaste wijken kunnen oudere mensen niet alleen makkelijker op de been blijven, ze kunnen zich ook nuttig maken.**

**VERTÉ** «In plaats van die mensen af te schrijven, moet je hun potentieel aanboren. We kijken naar oude mensen alsof ze out zijn, maar een leger van 67-plussers staat te trappelen om mee te draaien

simpelweg geen dienstverlening meer, en als alles enkel online staat, sluit je een grote groep uit. Je zou die dienstverlening weer kunnen uitbesteden aan professionals, maar dat is onbetaalbaar.»

**HUMO De hulp inroepen van een legertje gepensioneerde vrijwilligers, dan maar?**

**VERTÉ** (*knikt*) «Zonder hen 'vrijwilligers' te noemen, want dat woord heeft een negatieve bijklank gekregen.»

### 150 JAAR EENZAAMHEID

**HUMO Het kan ook soelaas bieden voor een ander probleem: één op de twee oudere mensen is eenzaam.**

**VERTÉ** «Je hebt sociale en emotionele eenzaamheid. Bij

die eerste soort is het sociaal netwerk te klein en niet kwaliteitsvol. Bij ouderen is emotionele eenzaamheid een groter probleem: dat is het gebrek aan intieme relaties met een partner of goede vrienden. En dan gaat het niet over seks, maar over de diepte van de relatie.»

**HUMO In 2030 zal een kwart van de zestigplussers geen partner meer hebben.**

**VERTÉ** «Bij mensen die hun partner verliezen, duurt het twee à drie jaar voor ze zich weer beginnen open te stellen voor nieuwe relaties. Dat wordt een hele uitdaging: hoe help je die mensen daarbij? Alleen als je buitenkomt, leer je nieuwe mensen kennen. Bloso werkt met een puntensysteem: als leden iemand meebrengen naar een sportactiviteit, krijgen ze een stempel. Zo motiveer je mensen om anderen uit hun kot te lokken.»

**HUMO Ook cultuur kan oudere mensen naar buiten lokken. Helaas, zo blijkt uit uw onderzoek, doet de helft gewoon niet aan cultuur.**

**VERTÉ** «Het probleem is dat het aanbod wordt bijeengebracht in culturele centra en de grote cultuurtempels in de stad. Die zijn moeilijk bereikbaar voor mensen die minder mobiel zijn. Daarnaast vinden veel mensen de tijdstippen moeilijk. En opnieuw: de ticketing verloopt online, zo sluit je een grote groep uit. Ik stamp regelmatig tegen de schenen van *cultuurpipo's* die denken dat ze het altijd beter weten: we moeten het aanbod spreiden.»

**HUMO Elke buurt zijn eigen cultureel centrum?**

**VERTÉ** «Je hebt geen bioscoop nodig om een dvd af te spelen, hè. Ik heb concerten georganiseerd in de kerk: ze kwamen met de rollator door de kerkdeur, het zat stampvol. Ik heb volkstoneel gespeeld in kleine achterafzaaltjes, die waren altijd uitverkocht.»

**HUMO** Ik word niet warm van volkstoneel.

**VERTÉ** «Wat je programmeert, maakt eigenlijk niet uit. Lage cultuur heeft dezelfde functie als hoge cultuur: ze brengt mensen bij elkaar. Alleen wordt er koffie gedronken in plaats van champagne. Ouderen vragen ook niets bijzonders, hoor. Het gaat al lang niet meer over 'de tijd van toen' en 'hoempapa': ze kunnen zich vinden in het doorsnee aanbod van klassieke muziek en theater. Alleen moeten ze er raken, en nadien weer vlot naar huis kunnen.»

**HUMO** Nog te vaak hebben ze enkel keuze tussen een bingonamiddag en een dansavond.

**VERTÉ** (*wuift weg*) «Het gaat niet over die bingo, het gaat over de bijeenkomst an sich. En wat is er mis met bingo, trouwens? Ik zal het u zeggen: perceptie. Het probleem is dat veel jonge mensen met hun jonge bril kijken naar

oude mensen. Die schrikken ervan hoe er naar hen wordt gekeken.»

**HUMO** Een interessant cijfer: slechts 35 procent van de 75-plussers vindt zichzelf oud.

**VERTÉ** «Ik ken vrouwen van 95 die er niet aan denken om naar bijeenkomsten van senioren te gaan: 'Ik ga toch niet bij die oude mensen zitten?'

»Zeventigers gaan niet meer met de bus naar Lourdes, ze verkiezen een rondreis in Peru. Een keerzijde: als zeventigers alleen nog maar golf spelen, uit eten gaan en reizen met hun partner, investeren ze niet meer in hun sociaal netwerk. Als de partner dan plots wegvalt, is er niets om op terug te vallen. Eenzaamheid is een groter probleem bij hogere sociale klassen. Mensen uit de lagere sociale klassen zijn beter ingebed: ze kunnen niet op reis en praten tijdens de zomer op straat met de burens.»

**HUMO** 90 worden lijkt wel alleen plezierig als je genoeg geld hebt.

**VERTÉ** «Oud worden is duur. Mijn moeder had onlangs een hoorapparaat nodig: 4.000 euro. Ze heeft een paar mankementen waarvoor ze injecties moet krijgen die niet worden terugbetaald. Als ze haar huis niet had verkocht, had ze zich dat niet kunnen veroorloven. Hulp aan huis is ook peperduur. In die mate dat het vanaf zeventien uur per week voordeliger is om je te laten opnemen in een woon-zorgcentrum. En iedereen weet hoe duur die zijn.»

**BIG, BEIGE AND BORING**  
**HUMO** Nog iets wat helemaal anders zal moeten in de toekomst: het design van de spullen die specifiek bedoeld zijn voor ouden van dagen.

**VERTÉ** «Ik geef advies aan bedrijven die producten en diensten ontwikkelen om de vergrijzing op te vangen. Als

je het slim aanpakt, ligt er een gigantische markt helemaal open. Maar er zijn een paar elementaire regels: het moet simpel en duurzaam zijn en het design mag niet stigmatiserend zijn.»

**HUMO** Dat is het probleem: het aanbod is big, beige and boring.

**VERTÉ** «De elektrische fiets is een goed voorbeeld. In het begin richtten de producenten zich specifiek op ouderen. Ze monteerden een joekel van een batterij op een gewone fiets. Dat zag er niet uit, en ze raakten ze aan de straatstenen niet kwijt. Maar plots zagen actieve mensen het nut van die elektrische fiets in: 'Aha, dan kan ik sneller naar het werk fietsen.' Vanaf dat moment was de elektrische fiets gelanceerd, explodeerde het aanbod, werden de batterijen kleiner en de fietsen mooier.»

**HUMO** Ik neem aan dat we onze mobiliteit ook zullen moeten heruitvinden?

**VERTÉ** «In steden waar het goed geregeld is, zoals Gent en Brussel, nemen ouderen vaker het openbaar vervoer. Elders moeten we innoverende oplossingen bedenken, want systemen zoals de belbus werken niet. We moeten denken aan systemen zoals Uber, met subsidies voor armere ouderen.

»De belangrijkste shift op het vlak van mobiliteit zal zijn: verlangzamen. We moeten de verkeerslichten voor voetgangers langer op groen laten staan. En die verlangzaming zullen we in de hoofden van de mensen moeten laten insijpelen. Veel mensen maken zich druk als aan de kassa van de Carrefour weer eens een oud koppel niet voortmaakt: ik raad iedereen aan om eraan te wennen. Die oude mensen komen niet naar de supermarkt tijdens de drukste uren om jullie te pesten. Ze doen dat omdat ze hopen iemand tegen te komen met wie ze even kunnen babbelen.» **H**

