

# Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 18, nr 3 | Juli 2017 | driemaandelijks

Nieuw logo  
Vlaamse  
Ouderenraad

\*

Memorandum  
gemeenteraads-  
verkiezingen 2018

\*

Lokale  
ouderenraden in  
kaart

\*

Brandveiligheid  
thuis

\*

Livestreaming  
cultuur in WZC

\*

Gepensioneerd  
en geld sparen

# Inhoud

<b>Nieuw logo en locatie Vlaamse Ouderenraad</b>	4
<b>7 speerpunten leeftijdsvriendelijk lokaal ouderenbeleid</b>	5
<b>Lokale ouderenraden in kaart</b>	8
<b>Ergotherapie aan huis, samen sterk</b>	12
<b>Basisbereikbaarheid</b>	15
<b>Hervorming van de eerstelijnszorg</b>	16
<b>Gepensioneerd zijn en geld sparen</b>	18
<b>Bergen beklimmen of verzetten ondanks Alzheimer?</b>	20
<b>Bewegen op Verwijziging, ook in jouw vereniging?</b>	24
<b>Samen de bus op!</b>	26
<b>Brandveiligheid thuis</b>	28
<b>Seminarie 'Samen bouwen wij aan de toekomst van Vlaamse dove senioren'</b>	30
<b>Livestreaming cultuur in WZC</b>	34
<b>Hoeveel alcohol is te veel?</b>	36
<b>Naar dementievriendelijke gemeenten</b>	38

## Gemeenteraadsverkiezingen 2018: stemmen met overtuiging en inzicht?



In oktober 2018 verkiezen we in elke Vlaamse gemeente onze vertegenwoordigers in de gemeenteraad en bepalen we mee wie van 2018 tot 2024 onze gemeente zal besturen.

Zal je volgend jaar naar de stembus gaan omdat het nu eenmaal moet maar zonder veel overtuiging van het belang ervan? Of zal je een gemotiveerde deelnemer zijn aan de lokale democratie? Ben je van plan om te kiezen voor de beste en integere vertegenwoordigers en de plannen die ze hebben voor je gemeente?

Ik hoop het laatste want diegenen die we afvaardigen om ons te vertegenwoordigen in de gemeenteraad of om onze gemeente te besturen, bepalen of het goed wonen en leven is in onze stad of dorp.

We kijken in het stemhokje het best uit naar goede en integere kandidaten. Wat we de laatste maanden en weken te weten zijn gekomen over het gedrag van afgevaardigden in intercommunales en vzw's onderstreept het belang hiervan.

Maar er is meer. We houden bij onze keuze best ook rekening met het programma van de kandidaten en hun visie op het beleid dat nodig is om van onze gemeente een plaats te maken waar het goed is om actief ouder te worden.

Hoe doen we dit? We kunnen natuurlijk aandachtig de verkiezingspropaganda lezen die we ongetwijfeld binnenkort in de bus krijgen. Echter, ik betwijfel of dit voldoende zal zijn en of ons dit echt een beeld geeft van wat de kandidaten werkelijk willen bereiken.

Beter is het om als ouderen samen te gaan zitten, in de vereniging waarvan we lid zijn of in de lokale ouderenraad, om ons af te vragen en op papier te zetten wat wij zelf verwachten van diegenen die onze gemeente gaan besturen. Anders gezegd: het zou goed zijn dat ouderenverenigingen, bij voorkeur samen in de lokale ouderenraad en met ouderen die geen lid zijn van een vereniging, een memorandum opstellen. Daarin verwoorden ze de verwachtingen van de ouderen in de gemeente.

Dit memorandum kan dan aan de kandidaten en hun politieke partijen gepresenteerd worden. Hun reacties hierop - of het gebrek eraan - kunnen bekendgemaakt worden aan oudere kiezers. Op die manier beschikken zij over informatie om een weloverwogen keuze te maken.

En dan zal u mij nu vragen: hoe komen wij tot zo een memorandum?

De Vlaamse Ouderenraad ontwikkelde een memorandum dat een reeks van aandachtspunten omvat voor het lokale ouderenbeleid. Aan de hand hiervan kan elke ouderenvereniging, elke lokale ouderenraad een eigen memorandum opstellen met aandachtspunten die in hun gemeente van belang zijn.

*Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad*

## De Vlaamse Ouderenraad kiest voor een nieuw logo...



Eind 2016 legde de Vlaamse Ouderenraad de laatste hand aan een ambitieuze communicatiestrategie voor de komende jaren. De eerste stap werd in juli 2017 gezet: de lancering van een nieuw logo en een nieuwe huisstijl. Vanuit de kernwoorden ervaren – verbindend – gedreven werd op zoek gegaan naar een beeld dat de missie, visie en eigenheid van de Vlaamse Ouderenraad kon vatten. Een opvallend logo dat uiting geeft aan de veelheid aan ideeën en ervaringen die de Vlaamse Ouderenraad samenbrengt, en aan het streven naar een volwaardige plaats voor ouderen in onze diverse samenleving.

We willen in de toekomst nog meer inzetten op duidelijke communicatie en informatie. In de komende maanden worden daarom de website, het informatieblad Actueel en de elektronische nieuwsbrief opgefrist. Daarnaast bouwt de Vlaamse Ouderenraad verder aan een digitaal platform voor de ondersteuning van lokale ouderenraden, aan een website met laagdrempelige info en doorverwijzingen voor ouderen met praktische vragen rond pensioenen, welzijn, wonen, ... en aan een sterkere perscommunicatie. Dit met als doel de belangen en noden van ouderen voortaan nóg sterker op de kaart te zetten.

## en een nieuwe locatie!

Eind juni 2017 namen de medewerkers van het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad hun intrek in het nieuwe kantoor in de Broekstraat 49-53 te Brussel.

De nieuwe huisvesting van de Vlaamse Ouderenraad vzw is niet alleen een grote stap vooruit als gezonde en aangename werkomgeving, maar draagt er ook toe bij dat alle interne vergaderingen ter plaatse kunnen doorgaan in een ruime vergaderzaal.

Tegelijk voldoet het nieuwe kantoor beter aan de noden en vereisten op vlak van toegankelijkheid en veiligheid. Gezien de participatie van ouderen de kern vormt van de werking van de Vlaamse Ouderenraad, is het essentieel om zo veel mogelijk ouderen te kunnen betrekken, ook ouderen die beperkt zijn in hun mobiliteit. De voorgaande huisvesting bood op dit vlak echter weinig mogelijkheden.

De nieuwe locatie bevindt zich ongeveer halverwege tussen de stations Brussel-Noord en Brussel-Centraal.



# 7 speerpunten voor een leeftijdsvriendelijk lokaal ouderenbeleid

Vlaamse Ouderenraad lanceert memorandum gemeenteraadsverkiezingen 2018

Politici die verhuizen, nieuwe initiatieven en gezamenlijke lijsten die worden aangekondigd, standpunten die worden verkondigd. Het mag duidelijk zijn: de politieke partijen maken zich op voor de lokale verkiezingen. En terecht: geen enkel bestuursniveau heeft immers zo'n tastbare invloed op de kwaliteit van je woon- en leefomgeving als de gemeente. Dat verdient bijzondere aandacht.



Het mag gezegd worden: door de vergrijzing winnen ouderen stelselmatig aan belang bij de verkiezingen. Zowat in elke Vlaamse gemeente zijn ze een groeiende bevolkingsgroep, en bij de komende verkiezingen zal zowat 1 kiezer op 3 ouder zijn dan 60 jaar.

Om lokale politieke partijen sterker bewust te maken van wat ze kunnen doen voor ouderen, lanceerde de Vlaamse Ouderenraad alvast zijn prioriteiten voor het lokale beleid van morgen. In totaal werden 7 grote speerpunten gebundeld in een memorandum, telkens met verschillende acties waarrond men lokaal aan de slag kan.

## 1. Vertrek vanuit de dialoog met ouderen

---

Een leeftijdsvriendelijke gemeente kan je niet bouwen zonder dialoog met de ouderen zelf. Ze moeten betrokken worden bij het beleid, de kans krijgen om zelf hun stem uit te brengen, op de kieslijsten verkiesbare plaatsen krijgen, en zelf mee de handen uit de mouwen kunnen steken om zaken in beweging te brengen.

## 2. Ga de strijd aan met armoede en sociale uitsluiting

---

Een grote groep ouderen moet nog steeds rondkomen met een inkomen onder de armoedegrens. Gemeenten kunnen mensen in armoede sterker ondersteunen. Door te zorgen dat ze beter weten op welke tegemoetkomingen en ondersteuning ze recht hebben, en dat bij voorkeur automatisch voor hen te regelen. Door beter te letten op het effect van hun beslissingen op mensen met een beperkt budget. En door iets te doen aan andere vormen van uitsluiting, zoals de problemen waarmee mensen geconfronteerd worden die niet vlot wegwijs raken op digitaal vlak.

## 3. Bied ouderen kansen om te participeren

---

De tijd waarin mensen na hun pensioen opzij werden geschoven, is definitief passé. Ouderen willen actief ouder kunnen worden. Deelnemen aan sociaal-culturele activiteiten, sociale contacten onderhouden, je kunnen inzetten als vrijwilliger, blijven dingen bijleren, het hoort er allemaal bij. Aan het lokale bestuur om hiervoor een bruisende, aantrekkelijke en toegankelijke omgeving te creëren.

## 4. Zorg dat elke oudere in een kwalitatieve en aangepaste woning kan wonen

---

Veel ouderen zijn gehecht aan hun woning, en blijven dan ook graag zo lang mogelijk in hun vertrouwde huis en omgeving wonen. Toch heeft dat soms ook nadelen: vaak wonen ouderen in oude woningen, die slecht geïsoleerd zijn of niet voorzien zijn op mensen die minder vlot uit de voeten kunnen. Zorgen voor een kwalitatief, divers en betaalbaar woningaanbod en voor ondersteuning voor woningaanpassingen is daarom essentieel.

## 5. Neem hindernissen weg op vlak van mobiliteit en openbare ruimte

---

Wat ben je met bovenstaande punten als je niet vlot en veilig buiten kan komen? Voetpaden en gebouwen die toegankelijk zijn, openbaar vervoer dat je op de juiste tijdstippen naar alle belangrijke plaatsen brengt, een verkeersveilige omgeving, voldoende rustplekken en publieke toiletten, en politie die zichtbaar aanwezig is, onder en tussen de mensen. Oude en vertrouwde recepten, maar lang niet overal vanzelfsprekend.

## 6. Draag zorg voor ieders welzijn

---

Een goede gezondheid, zowel fysiek als mentaal, je wenst het iedereen toe. Hier kunnen gemeenten op tal van manieren toe bijdragen: met veel groen in de omgeving, door beweging te stimuleren, door sociaal contact te stimuleren, ... En als je dan toch zorg nodig hebt, moet ervoor gezorgd worden dat je die zo vlot mogelijk kan vinden en organiseren. Daarbij moet er ook oog zijn voor de erkenning en ondersteuning van de mantelzorgers in dit verhaal.

## 7. Breng de buurt in beweging

---

Of je nu beweegt of sport voor het groepsgevoel, als hobby of voor een betere gezondheid, deugd doet het sowieso! In tijden waarin (te) veel mensen de dag vooral zittend doorbrengen, mag sport en beweging wel wat meer gestimuleerd worden. Zowel als onderdeel van je dagelijkse leven, als bijvoorbeeld via de activiteiten van senioren sportverenigingen, ouderenverenigingen of lokale dienstencentra.

### En nu zelf aan de slag?

Ook lokale ouderenraden kunnen op het memorandum van de Vlaamse Ouderenraad voortbouwen. Door het als inhoudelijke leidraad te gebruiken, of door de tekst zelf aan te vullen met concrete voorbeelden en vragen over de eigen gemeente. Op niveau van de regionale overlegplatformen en ouderenverenigingen geeft de Vlaamse Ouderenraad · Lokaal bovendien vorming over hoe je dat praktisch kan aanpakken.

De tekst van het memorandum kan je terugvinden op [www.vlaamse-ouderenraad.be/memoranda](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/memoranda). Daar vind je zowel een korte, kernachtige versie van het memorandum, als een uitgebreider document met de nodige cijfers, argumenten en verwijzingen naar waar je meer info of goede voorbeelden kan vinden.

Meer info over de vormingen via Vlaamse Ouderenraad · Lokaal vind je op [www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/vorming](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/vorming)

*Nils Vandenweghe*  
Directeur



# Lokale ouderenraden in kaart!

Veel ouderen zetten zich vrijwillig in voor een lokale ouderenraad. Hun ideeën en voorstellen bieden een meerwaarde voor het lokaal beleid. Maar wat doet een lokale ouderenraad? Van welke ondersteuning maakt hij gebruik? En wat zijn de noden voor de toekomst?

Via een jaarlijkse barometerbevraging brengt Vlaamse Ouderenraad · Lokaal de lokale ouderenraden over heel Vlaanderen in kaart. In 2016 werd de eerste barometer gelanceerd (over de werking van 2015). In dit artikel zetten we de belangrijkste resultaten ervan op een rijtje.

## Advisering



84% van de lokale ouderenraden bracht in 2015 minstens één advies uit. De helft van de ouderenraden bracht 1 tot 4 adviezen uit. 27% van hen gaf 5 tot 8 adviezen. 8%

formuleerde 9 of meer adviezen. En ongeveer de helft van de ouderenraden wordt om advies gevraagd door de gemeente, het OCMW of een andere partner. 46% van de ouderenraden hebben een advies geformuleerd op eigen initiatief.

**Een advies geeft interessante opties aan het gemeentebestuur, maar is niet bindend. Wordt er dan effectief rekening gehouden met het advies?**

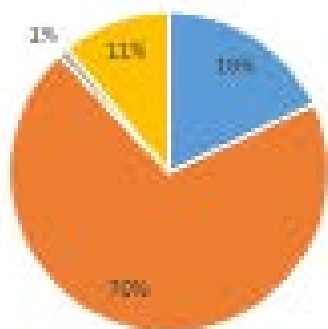
Slechts 18% van de ouderenraden geeft aan dat dit altijd het geval is. De meerderheid van de ouderenraden (70%) vindt dat er soms rekening wordt gehouden met het advies. 11% is hiervan niet op de hoogte.

Naast de formele adviezen zijn er ook andere mogelijkheden om het beleid te beïnvloeden. Opvallend is dat er bij lokale ouderenraden veel aandacht gaat naar de mondelinge contacten met de beleidsverantwoordelijken van de gemeente. Zo heeft bij 71% van de ouderenraden in 2015 een gesprek of tussenkomst bij burgemeester of schepen plaatsgevonden.

Uit de bevraging blijkt, dat de thema's waarrond ouderenraden werken heel gevarieerd zijn. Toch kunnen we duidelijk een aantal prioritaire thema's waarnemen zoals mobiliteit (75%), publieke ruimte en gebouwen (66%) en zorg (53%).

Is er rekening gehouden met de adviezen?

■ Altijd ■ Soms ■ Nooit ■ Weet niet





## Ondersteuning



### Hoe denken lokale ouderenraden over de ondersteuning vanuit de Vlaamse Ouderenraad?

Het informatieblad Actueel wordt door 2 op 3 ouderenraden

gebruikt. 88% is hierover (heel) tevreden. Over de andere ondersteuningsmogelijkheden zoals de wekelijkse nieuwsbrief, de ouderenweekbrochure en de provinciale themadag in 2015, zijn de ouderenraden ook tevreden.

### Welke andere ondersteuning krijgen zij nog?

Opvallend is de ondersteuning door de gemeentelijk ambtenaar of schepenen. 94% van de ouderenraden doet hierop beroep. Bovendien geeft 86% aan (heel) tevreden te zijn over de lokale ondersteuning die hen wordt aangeboden.

## Toekomst



### Wat willen de ouderenraden in de toekomst versterken?

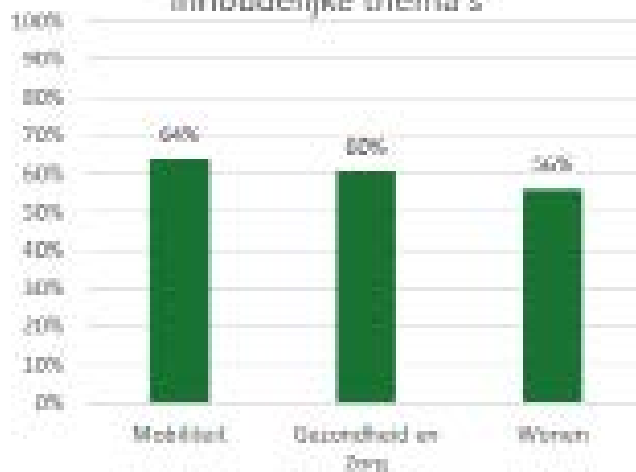
3 op 4 geeft aan sterker in te zetten op adviesverlening. Ook de impact van de ouderenraad willen ze bevorderen (71%).

### Welk ondersteunings- en vormingsaanbod kan ouderenraden helpen hun aandachtspunten in de toekomst te realiseren?

Er zijn heel wat vormingsnoden over de organisatorische en praktische werking van ouderenraden. De vraag naar ondersteuning of vorming over inhoudelijke thema's ligt echter een stuk hoger.

Mobiliteit staat hier op nummer 1. Ongeveer 2 op 3 ouderenraden wil ondersteuning of vorming hierover. Dit thema wordt op de voet gevolgd door het thema 'gezondheid en zorg', waarbij 60% van de ouderenraden ondersteuning wenst. Graag willen de ouderenraden in de toekomst dus meer inhoudelijke verdieping.

Vormingsnoden rond inhoudelijke thema's



### Meer weten?

Het volledige rapport met de resultaten van de barometerbevraging kan je downloaden via [www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/barometer](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/barometer)

Nadia Denayer  
Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal

# Vlaamse Ouderenraad · Lokaal blijkt terug op eerste vormingen

Met de gemeenteraadsverkiezingen van 2018 in het vooruitzicht, treffen veel lokale ouderenraden de nodige voorbereidingen. Ze willen klaarstaan met actiepunten voor de komende beleidsperiode. Vlaamse Ouderenraad · Lokaal biedt ter ondersteuning van het lokaal ouderenbeleid een vormingsprogramma aan. Dit voorjaar begeleidt Vlaamse Ouderenraad · Lokaal 14 vormingen over heel Vlaanderen met als thema 'Aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen 2018'. Ook voor het najaar staan er al heel wat vormingen op de planning.

“We zullen binnen de ouderenraad een werkgroep oprichten om een lokaal memorandum uit te werken. Het zesstappenplan kan hierbij een leidraad zijn.”

## Een geïnteresseerd publiek

Via de regionale ouderenoverlegplatformen komen vertegenwoordigers van lokale ouderenraden enkele keren per jaar en per regio samen. Deze overlegvergaderingen bieden een platform voor uitwisseling van informatie en ervaringen over gemeenten heen. Op vraag biedt Vlaamse Ouderenraad · Lokaal een vormingspakket aan tijdens zo'n overlegvergadering. We treffen hier een geïnteresseerd publiek aan. De lokale ouderenraden hebben elk hun eigenheid, dus de groepen zijn ook zeer divers. Er zijn deelnemers die met hun ouderenraad al (veel) ervaring hebben met het opstellen van een memorandum (prioriteitenlijst) én er zijn leden van ouderenraden voor wie het allemaal nog nieuw is.

## Een introductie via een zesstappenplan

We reflecteren met de deelnemers over hoe ze kunnen wegen op het beleid in de aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen, en voornamelijk hoe de lokale ouderenraad een sterk lokaal memorandum kan neerzetten. Een stapsgewijze aanpak is hiervoor essentieel. De deelnemers denken tijdens de vorming na over:

- Wat is het ideale moment om klaar te staan met een prioriteitenlijst?
- Op welke manier kan je ouderenraad zicht krijgen op de noden en wensen van ouderen in de gemeente?
- Hoe kan je ouderenraad prioritaire suggesties bepalen?
- Hoe kan je het redactiewerk van het memorandum aanpakken?
- Op welke manier geef je ruchtbaarheid aan het memorandum?
- Hoe gebeurt de opvolging?

“Voor ons is het belangrijk dat we de noden van de ouderen in onze gemeente leren kennen.”

## Deel tips met elkaar

We leren van elkaars ervaringen door het uitwisselen van tips over de aanpak van de zes verschillende stappen. Zaken die hun nut al bewezen hebben: richt een ouderenbehoefteonderzoek in, ga op pad in je gemeente om deze op leeftijdsvriendelijkheid te scannen, zorg voor huisbezoeken bij ouderen in een kwetsbare situatie, maak een opvallend evenement van de bekendmaking van het memorandum, ...

De deelnemers geven aan dat het voor hen belangrijk is te leren vanuit de praktijk en dat goede voorbeelden en tips hierbij kunnen helpen.

“We zien in dat we tijdig moeten beginnen aan de ontwikkeling van een memorandum.”

### Diverse werkvormen om te gebruiken

Het stappenplan wordt verder aangevuld met een aantal werkvormen die de leden van de lokale ouderenraden in hun lokale situatie kunnen gebruiken. Via het cursusmateriaal dat Vlaamse Ouderenraad · Lokaal tijdens de vormingen aanbiedt, kunnen de deelnemers de werkvormen binnen hun eigen ouderenraad bespreken. Wij zijn alvast nieuwsgierig en kijken uit naar hun bevindingen.

“We zullen de aangeleerde handvatten gebruiken om in overleg met de ouderenraad tot een passend actieplan te komen.”

### Vraag een vorming aan!

Regionale ouderenoverlegplatformen en regionale (en Vlaamse) afdelingen van ouderenverenigingen kunnen een vorming aanvragen. Geprikkeld om ook aan de slag te gaan? Gebruik het aanvraagformulier op de website [www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal) of vraag meer informatie aan Nadia Denayer per mail [nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be) of per telefoon op 02 209 34 58.

*Nadia Denayer  
Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal*





## Ergotherapie aan huis, samen sterk!

Het is een vaak gehoorde wens van vele ouderen om voor altijd thuis of in hun vertrouwde buurt te blijven wonen. Door ziekte, aandoeningen, wonen in een onaangepaste woning of buurt of een gebrek aan hulp van mantelzorgers of vrijwilligers is dit voor sommige ouderen een hele opgave.

Heel wat professionele hulpverleners proberen het leven van deze ouderen comfortabeler te maken. Een deel van de dagelijkse persoonlijke zorgen en huishoudelijke taken kunnen opvangen worden door poetshulp, strijkdiensten, gezinszorg en aanvullende thuiszorg, thuisverpleging, ... Maar is dit voldoende om actief ouder worden voor iedereen mogelijk te maken? En wat met ouderen die de regie over hun eigen leven het liefst zelf in handen nemen, hun autonomie willen behouden maar toch problemen ervaren bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten?

### **Wat kan een ergotherapeut voor je doen?**

Ergotherapie is een erkend paramedisch beroep. Ergotherapeuten behandelen, begeleiden, trainen en adviseren mensen van alle leeftijden in de uitvoering van allerhande dagelijkse activiteiten. Het doel is om het functioneren terug te winnen, in stand te houden of te verbeteren. Denk daarbij aan ouderen die ondersteuning nodig hebben bij hun persoonlijke verzorging, het aan- en uitkleden, eten en drinken, huishoudelijke taken, verplaatsingen, uitvoeren van hobby's of een hulpmiddel correct leren gebruiken, aanpassingen aan de woning of de omgeving uitvoeren, ...

De ergotherapeut focust niet op aandoeningen en ziektes maar op cruciale elementen die een persoon toelaten om te participeren in de maatschappij. Daarbij vormt een handelingsprobleem de basis

van de hulpverlening. Welke dagelijkse activiteiten kunnen een zinvolle bijdrage geven aan iemands leven en welke mogelijkheden zijn er om deze handelingen zelfstandiger, veiliger en met minder klachten te verrichten? Na een screening van de thuissituatie bekijkt de ergotherapeut samen met de oudere persoon en zijn mantelzorg(ers) wat de problemen en mogelijkheden zijn. De wensen, mogelijkheden en doelen van de oudere zelf staan ten allen tijde centraal.

De ergotherapeut werkt nauw samen met andere hulpverleners. Op eigen vraag of via een doorverwijzing van de huisarts komt de ergotherapeut langs voor een huisbezoek.

### **Op huisbezoek met ergotherapeute Tinneke Claes**

De huisbezoeken van Tinneke zijn zeer divers. Ze bezoekt ouderen met mobiliteitsproblemen, ouderen die regelmatig vallen of een verhoogd risico hebben, problemen ervaren bij het eten en drinken, ouderen met depressieve gevoelens, beven tijdens bepaalde handelingen, ... Ook ouderen met een depressie of dementie krijgen een bezoek van Tinneke.

Enkele voorbeelden van interventies...

- Een rolstoel binnen en buiten leren gebruiken
- Anders aanleren van handelingen: zittend koken, tips om het aan- en uitkleden gemakkelijker te maken bijvoorbeeld bij ouderen met reuma of chronische aandoeningen
- Hulpmiddelen adviseren en correct gebruik aanleren: aangepast bestek, wandbeugels bevestigen, antislipmatjes, traplift, verbreden van de deuren, hoog-laag bed, ...
- Kleine en grote aanpassingen in en rond de woning
- Begeleiding en advies rond betekenisvolle dagbesteding, bijvoorbeeld ondersteuning bij (nieuwe) hobby's, vrijwilligerswerk, toeleiden naar sociaal-culturele verenigingen, dagopvang, lokale dienstencentra, ...
- Psychosociale ondersteuning
- Valpreventie: valrisico's opsporen door onder andere een screening van de woning,

gevolgen van medicatie bekijken, valangst verminderen

- Ondersteuning van mantelzorgers van bijvoorbeeld personen met dementie

### **Het werk van Tinneke in de praktijk**

**Omwille van reuma in de handen kan Iris, 70 jaar, niet meer zelfstandig eten.**

Het hanteren van het bestek en snijden van vlees lukte niet meer bij Iris. Ze werd door haar echtgenoot gevoed. Voor haar voelde dit als een last voor haar echtgenoot en een verlies in autonomie. Na observatie heb ik een aangepast lichtgewicht bestek met verdikt handvat geadviseerd. Ze kreeg daarbij drie soorten bestek die ze twee weken kon uitproberen. Daarna werd de definitieve keuze gemaakt en aangekocht. Hierdoor kon Iris opnieuw zelfstandig haar maaltijd nuttigen en werd haar echtgenoot ontlast. Zo werd het eten van een warme maaltijd opnieuw een moment waarvan ze samen konden genieten. "Ik wist niet dat ergotherapie mij zo kon helpen. Ik geniet er terug van om gezellig te eten."

**Karel, 65 jaar, ondervindt problemen met zijn korte termijngeheugen ten gevolge van een depressie.**

Karel kon geen dagplanning meer opmaken, vergat afspraken en maakte fouten tijdens de herberekening van de hoeveelheden tijdens het koken. Hierbij adviseerde ik een planbord aan te kopen om een weekplanning op te schrijven. Er werd een schema met tips uitgewerkt om afspraken en belangrijke informatie niet te vergeten. Zijn echtgenote ondersteunt hem in het opmaken van de planning en het afstemmen van hun agenda. Tevens hebben we acht weken gewerkt om het korte termijn geheugen te stimuleren

**Bea en Ludo zijn een koppel in de tachtig en vielen veelvuldig in hun eigen woning.**

Ik heb een screening gedaan van alle mogelijke valrisico's. Hiervoor gebruik ik de brochures van Logo vzw. Ik verwijderde alle tapijten in het huis, plaatste een handvat in de douche, voorzag andere schoenen en bevestigde een bedrand aan het bed. Het vallen nam af met 60% De vrouw heeft nu ook een personalarmsysteem en samen hebben ze een

‘valboekje’ waar ze in noteren waar en wanneer ze in huis vallen.

### **Terugbetalingen**

De meeste ergotherapeutische verstrekkingen vallen nog niet binnen de terugbetaling van het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV). Ergotherapie kan terugbetaald worden indien dit voorgeschreven is door een revalidatiearts en er een revalidatieprogramma doorlopen is in een revalidatiecentrum voor neuro- en locomotorische revalidatie. Bijna alle mutualiteiten verlenen ook gratis ergotherapeutisch advies over onder andere woningaanpassingen en hulpmiddelen.

Praktische info:

- Informatie bij je mutualiteit over (verhoogde) tussenkomsten voor ergotherapie (enkel erkende ergotherapeuten)
- Terugbetaling ergotherapie: [www.riziv.fgov.be](http://www.riziv.fgov.be), zoekterm: ergotherapeutische verstrekkingen
- Lijst erkende ergotherapeuten: [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be), zoekterm: paramedische beroepen

### **Meer informatie**

[www.ergotherapie.be](http://www.ergotherapie.be)

Contacteer Tinneke Claes via

0474 45 04 24 of [info@tinnekeclaes.be](mailto:info@tinnekeclaes.be).

*Tinneke Claes  
Zelfstandige ergotherapeut  
Gezondheidscentrum De Berk te Herentals*

## **Mantelzorgers kunnen weldra terecht bij Vlaams Expertisepunt Mantelzorg**

Goede zorg maakt deel uit van het dagelijkse sociale leven van mensen. Mantelzorgers zijn hierbij onmisbaar, maar zij verwachten hierbij de nodige erkenning en ondersteuning. De Vlaamse regering zet 300 000 euro in om het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg op te richten. Doelstelling is dat het in de eerste helft van 2018 van start gaat. De oprichting van het expertisepunt is een actie uit het Vlaams mantelzorgplan.

Het expertisepunt zal informatie laagdrempelig en zoveel mogelijk digitaal toegankelijk maken. Daarnaast wil het informatie en expertise bundelen en kennisopbouw stimuleren. Ook een genuanceerde beeldvorming over mantelzorg in de samenleving maakt deel uit van het takenpakket.

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg wordt gedragen door twee actieve partners: het Vlaams Mantelzorgplatform, een samenwerking van de verenigingen van gebruikers en mantelzorgers, en het Steunpunt Expertisenetwerken. Ook andere relevante actoren uit verschillende sectoren worden betrokken.

De Vlaamse regering streeft naar een meer vraaggestuurd openbaar vervoeraanbod. In functie hiervan zal het decreet basismobiliteit worden herzien en evolueren naar basisbereikbaarheid. Basisbereikbaarheid brengt vier vervoerlagen samen: treinnet, kernnet, aanvullend net en vervoer op maat. Steden en gemeenten beslissen in de toekomst mee over hoe basisbereikbaarheid er in hun vervoerregio zal uitzien.

## Vier vervoerlagen

- ✓ **Het treinnet** is de ruggengraat van het internationaal, intergewestelijk en interregionaal openbaar vervoer.
- ✓ **Het kernnet** zorgt voor het openbaar vervoer op de grote assen, waarbij bussen en trams de grote woonkernen met elkaar verbinden, centraal gelegen attractiepolen (zoals bijvoorbeeld uitgangsbuurt, sport- en recreatiecentra, ziekenhuizen, handelscentra, ...) aandoen en voorsteden met andere steden verbinden.
- ✓ **Het aanvullende net** vult met ontsluitende buslijnen vanuit kleinere steden en gemeenten het kernnet aan en zorgt voor de aanvoer naar het kernnet en het treinnet. Ook de zogenaamde functionele ritten, het woon-werk- en woon-schoolvervoer dat enkel tijdens de spitsuren rijdt, maakt deel uit van dit net.
- ✓ **Het vervoer op maat** zorgt voor een efficiënte invulling van de lokale vervoervragen. Het gaat dan om lokale, al dan niet private, initiatieven ter ondersteuning van het kernnet, zoals bijvoorbeeld de buurtbus, taxi, enz. Ook het doelgroepenvervoer, het lokaal vraagafhankelijk net, het leerlingenvervoer in het bijzonder onderwijs, mobiliteit door deelorganisaties (deelfietsen, deelwagens, ...) lokale initiatieven zoals taxicheques, buurtbussen, ontsluiting van moeilijk te bereiken bedrijvenzones, collectieve taxi's, enzovoort.

## Vervoerregio's

De geïntegreerde aanpak van vervoer wordt per regio georganiseerd. In zo'n vervoerregio werken verschillende partners samen. De vervoerregioraad volgt per regio de realisatie van basisbereikbaarheid op, stuurt en evalueert. Het aanvullende net en het vervoer op maat worden best in een vervoerregio uitgewerkt. Treinsporen, autosnelwegen en het kernnet doorkruisen meerdere vervoerregio's en daar is een aanpak op Vlaams niveau voor nodig. Het afbakingsproces van de vervoerregio's is net afgerond en wordt aan de Vlaamse regering voorgesteld.

## Vier proefregio's

Het concept basisbereikbaarheid wordt praktisch uitgewerkt en uitgetest in een proefproject in vier vervoerregio's: Mechelen, Aalst, Westhoek en Antwerpen.

## Neem deel aan de klankbordgroepen basisbereikbaarheid

De Mobiliteitscentrales Aangepast Vervoer (MAV's) zijn aangesteld om de vierde laag, het vervoer op maat, mee vorm te geven. De mobiliteitscentrales hebben hiervoor samen een online platform [www.klankbordgroepen.be](http://www.klankbordgroepen.be) opgezet. Op een laagdrempelige manier willen ze suggesties en opmerkingen van gebruikers verzamelen, en delen met anderen.

## Timing

Het concept wordt eerst in de vier proefregio's uitgewerkt en nadien geëvalueerd. Vanaf 2020 wordt basisbereikbaarheid in gans Vlaanderen ingevoerd.

De Vlaamse Ouderenraad volgt alle ontwikkelingen rond basisbereikbaarheid op via het platform 'Supporters van het Openbaar Vervoer'.

## Meer informatie

[www.mobielvlaanderen.be/basisbereikbaarheid](http://www.mobielvlaanderen.be/basisbereikbaarheid)  
[www.klankbordgroepen.be](http://www.klankbordgroepen.be), [www.mav.info](http://www.mav.info)  
Karl Thiry (Mobiliteitscentrale Vlaams-Brabant)  
op 0497 40 50 31 of [info@klankbordgroepen.be](mailto:info@klankbordgroepen.be)

# Hervorming van de eerstelijnszorg in Vlaanderen

De Vlaamse overheid wil de eerstelijnszorg hervormen. Vandaag kennen de gezondheids- en welzijnszorg immers een wirwar aan diverse voorzieningen. Tijdens de conferentie 'Reorganisatie van de eerstelijnszorg in Vlaanderen' lichtte minister Vandeurzen een tipje van de sluier. Op vrijdag 17 februari 2017 keurde de Vlaamse regering de eerste versie van de conceptnota 'Een geïntegreerde zorgverlening in de eerste lijn' goed.

Deze conceptnota vertrekt vanuit de persoon met een zorgnood met daarbij aandacht voor de waardering van de mantelzorger, de focus op buurtgericht werken, de zorgcoördinatie en het casemanagement, en de belangrijke rol van het lokaal bestuur. De ondersteuning van de zorgaanbieders gebeurt op drie niveaus: de eerstelijnszone, de regionale zone en het Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn.

## Wat is de eerstelijnszorg?

De eerste lijn is de professionele zorg waarmee je als burger doorgaans het eerst in contact komt en is met andere woorden je directe toegang tot de zorg. Huisartsen, tandartsen, verpleegkundigen, vroedkundigen, verzorgenden en zorgkundigen, apothekers, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, psychologen, diëtisten, verzorgenden, podologen, maatschappelijk werkers, ... dragen en vormen de basis van de eerste lijn in Vlaanderen. Al deze actoren zullen de komende jaren veel beter moeten samenwerken, waardoor de persoon met een zorgnood en zijn mantelzorger beter hun weg vinden, beter geholpen worden in hun buurt en bij de zorg meer betrokken worden. De burger met een complexe zorgvraag zal zich omringd weten, niet door allerlei afzonderlijke zorgaanbieders, maar door een team met een zorgcoördinator, en zo nodig ook een externe casemanager.

Er komt dus een heel andere oriëntering van de zorgverlening. Met de vergrijzing, de langere levensverwachting van de bevolking en de evolutie van de medische wetenschap neemt ook het aantal personen met een chronische zorgnood toe. De zorg moet, zo vinden alle betrokken, evolueren van acute, klachtgerichte behandeling naar

doelstellinggerichte zorg die vertrekt bij de persoon met een zorgnood en zoveel mogelijk rekening houdt met diens kwaliteit van leven. Welke doelen wil hij bereiken? Die vraag moet aan de basis liggen van het zorgplan dat voortaan voor iedere persoon met een complexe, chronische zorgnood moet worden opgesteld.

## Wat verandert er concreet?

### ✓ **Zorgteams**

Wie met veel zorgaanbieders tegelijk te maken krijgt, bijvoorbeeld bij chronische zorg, zal geholpen worden door een zorgteam. De tijd dat iedere zorgaanbieder op zich handelt, los van wat andere betrokkenen doen, is voorbij. De samenwerking zal gestructureerd verlopen. Als complexe zorg nodig is, duidt het zorgteam onder zijn leden een zorgcoördinator aan die de coördinatie van het zorgplan op zich neemt. Hij bewaakt bijvoorbeeld de samenwerking met meer gespecialiseerde zorg, organiseert overleg tussen de zorgaanbieders én met de persoon met een zorgnood, volgt afspraken op en bemiddelt.

In een klein aantal gevallen kan bij (zeer) complexe zorg blijken dat zorgcoördinatie niet volstaat. In dat geval wordt het zorgteam versterkt met een casemanager: een zorgverlener die niet tot het zorgteam behoort, maar die vanuit een neutrale positie problemen in de zorgverlening oplost en de samenwerking in het zorgteam en met de patiënt versterkt.

### ✓ **Lokale aanspreekpunten**

Op gemeentelijk niveau worden samenwerkingsverbanden Geïntegreerd Breed en Herkenbaar Onthaal opgericht. De persoon met een zorgnood en zijn mantelzorger zullen terecht kunnen bij lokale, laagdrempelige onthaalpunten voor alle informatie over zijn vraag naar zorg en ondersteuning. Deze lokale samenwerkingsverbanden omvatten



drie spelers: de centra voor algemeen welzijnswerk (CAW), de openbare centra voor maatschappelijk welzijn (OCMW) en de diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen. De gemeente krijgt de verantwoordelijkheid deze samenwerkingsverbanden op te zetten. Momenteel lopen er 11 pilootprojecten geïntegreerd breed onthaal. Op basis van de ervaringen van die pilootprojecten zullen deze initiatieven over heel Vlaanderen uitgerold worden.

✓ **Eerstelijnszones of zorgzones**

Zorgzones moeten de diverse actoren binnen de eerstelijnszorg beter in staat stellen om samen te werken. Er komen eerstelijnszones, dicht bij de hulpvrager en grotere regionale zones waar expertise wordt gebundeld en gedeeld. Eerstelijnszones zijn geografische gebieden van 75 000 tot 125 000 inwoners waar een samenwerking tussen de zorgaanbieders en lokale overheden wordt opgezet. Op termijn moeten bestaande structuren zoals de samenwerkingsinitiatieven eerste lijn, de geïntegreerde diensten thuiszorg en de lokale multidisciplinaire netwerken geïntegreerd worden in deze zorgzones.

Overkoepelend wordt ook een regionale zone afgebakend op niveau van de ziekenhuisnetwerken (400 000 à 500 000 inwoners). Deze regionale zones moeten aan de kleinere eerstelijnszones expertise en ondersteuning over palliatie, dementie, geestelijke gezondheidszorg en preventie bieden. Bestaande organisaties zoals de Logo's, de palliatieve netwerken, de expertisecentra dementie en de overlegplatforms geestelijke gezondheidszorg zullen samenwerkingsverbanden sluiten voor deze regionale zones en er op termijn in integreren.

De afbakening van de gebieden staat nog niet vast. Er zal in de loop van 2017 een projectoproep komen om van onder uit

eerstelijnszones op te starten.

✓ **Vlaams instituut voor de eerste lijn**

Om de reorganisatie in goede banen te leiden en het vervolg ervan op de sporen te zetten werd beslist een Vlaams instituut voor de eerste lijn op te richten. Dit instituut zal de expertise bundelen en de zorgzones en zorgaanbieders ondersteunen met opleiding en advies. Het instituut krijgt ook de opdracht kwaliteitsmetingen in de eerste lijn te organiseren.

✓ **Gegevensdeling**

Cruciaal bij de samenwerkingen die in de zorgzones worden opgezet is de mogelijkheid tot gegevensdeling onder alle eerstelijnsaanbieders. Dit betekent dat ze allemaal werken met eenzelfde zorg- en ondersteuningsplan dat toelaat dat alle zorgaanbieders met wie de persoon met een zorgnood een therapeutische relatie heeft, snel, betrouwbaar en met respect voor de privacy de juiste gegevens kunnen uitwisselen met het oog op een betere zorgverlening.

De projectwerking van éénlijn.be, die de digitale kloof bij de professionele zorgaanbieders wil dichten met een waaier aan opleidingen, wordt uitgebreid naar andere zorgdisciplines dan huisartsen en apothekers en wordt verduurzaamd.

✓ **Mantelzorgplan**

De reorganisatie van de eerstelijnszorg kan niet los gezien worden van de mantelzorg. Het Vlaams mantelzorgplan, waarin maatschappelijke erkenning en ondersteuning voor mantelzorgers is voorzien, zal complementair worden uitgevoerd.

**Meer informatie**

Hoe de eerstelijnszorg er de komende jaren zal uitzien, kan je ontdekken op de site [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

*Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering*



## Gepensioneerd zijn en geld sparen, lukt dat eigenlijk wel?

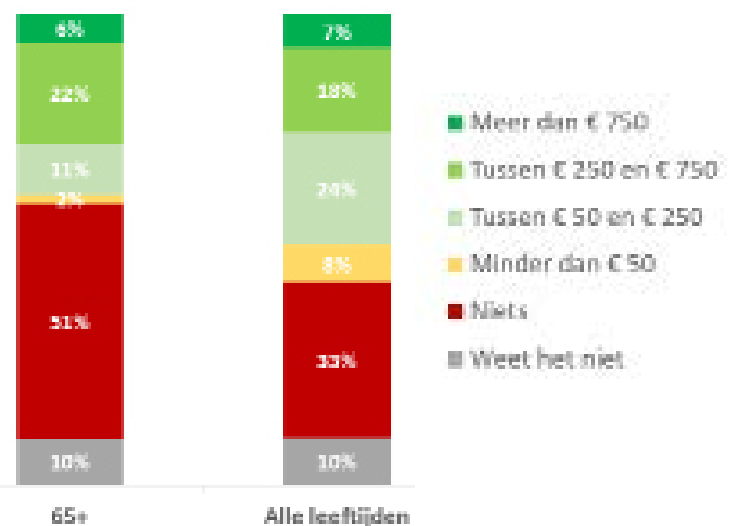
Naar aanleiding van de Week van het Geld vroeg Wikifin meer dan 1000 Belgen naar hun spaargedrag. Daaruit bleek dat ruim de helft van de ouderen tussen 65 en 74 jaar in het voorbije jaar niet aan sparen toekwam. De Vlaamse Ouderenraad vroeg de gedetailleerde resultaten op en dook nog wat dieper in de cijfers van Wikifin rond het spaargedrag van ouderen.

### Hoeveel ouderen komen toe aan sparen?

Vergeleken met andere leeftijdsgroepen zijn de 65- tot 74-jarigen de groep die het minst toekomt aan sparen. Gemiddeld genomen zette 33% van de Belgen in het voorbije jaar geen geld opzij, bij de bevraagde ouderen lag dat aantal op 51%.

Opvallend is wel dat de ouderen tussen 65 en 74 jaar oud die wél sparen, gemiddeld genomen grotere bedragen opzij zetten dan jongere generaties. Zij zetten gemiddeld 433,50 euro opzij, terwijl het gemiddelde over alle Belgen heen op 326,50 euro ligt.

### Hoeveel spaar je gemiddeld per maand?



## Waarom sparen zoveel ouderen niet?

Ongeveer de helft van deze ouderen zet dus maandelijks geen spaargeld opzij. Toen hen gevraagd werd waarom ze niet sparen, antwoordde twee derde van hen dat ze geen financiële mogelijkheden hebben om te sparen. Ongeveer een derde merkt op dat sparen toch niets opbrengt.

Gevraagd naar hoe ze zich voelen bij het bedrag dat ze opzij kunnen zetten, zegt de helft van de bevroegde ouderen het gevoel te hebben voldoende te kunnen sparen. 1 op de 5 zegt gefrustreerd te zijn: ze willen meer sparen, maar hebben er de middelen niet toe.

## Beschikken ouderen volgens henzelf over voldoende spaargeld?

Opvallend is dat hoe ouder de Belg, hoe meer hij het gevoel heeft over voldoende spaargeld te beschikken. Iets meer dan de helft van de 65- tot 74-jarigen heeft naar eigen zeggen voldoende spaargeld. Toch valt ook hier op dat bijna 1 op de 3 65- tot 74 jarigen over onvoldoende spaargeld beschikt, en 6% van hen zelfs helemaal geen spaargeld heeft.

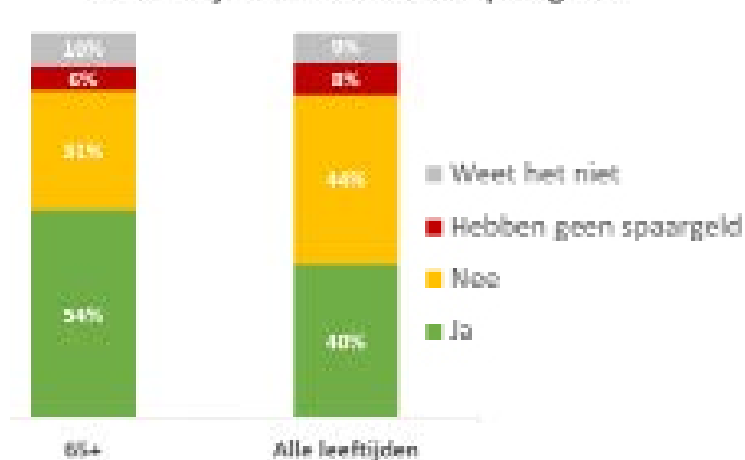
## Waarvoor hebben ouderen hun spaargeld in het laatste jaar gebruikt?

1. Kleine aankopen zoals een smartphone, hobby, reis, ... (37%)
2. Voor onverwachte kosten (24%)
3. Ik heb mijn spaargeld het voorbije jaar niet uitgegeven (23%)
4. Om mijn kinderen een duwtje in de rug te kunnen geven (15%)
5. Om een huis te (ver)bouwen (12%)

## In welke bankproducten brengen ouderen hun spaargeld onder?

Twee derde van de 65- tot 74-jarigen zet zijn spaargeld gewoon op de spaarrekening. Bijna 30% investeert het in beleggingsfondsen en 25% koopt er aandelen mee. Een opvallend grote groep (opnieuw 25%) laat het spaargeld gewoon op de zichtrekening staan. Verder koopt 10% er obligaties mee en investeert 5% het spaargeld in een levensverzekering.

Beschik je over voldoende spaargeld?



## Verschillende banken hebben aangekondigd een deel van hun kantoren te sluiten. Heeft dat ouderen aangezet om hun spaargeld bij een andere bank onder te brengen?

De bevroegde ouderen hebben alleszins in iets grotere mate gereageerd op de hervormingen bij de banken dan andere generaties: 1 op de 5 heeft zijn spaargeld meer verspreid, 1 op de 10 heeft het volledig weggehaald bij een bank, en 1 op de 12 heeft er zijn bankier over aangesproken. Die aantallen liggen telkens hoger dan de gemiddelden over alle leeftijden heen. Toch moeten we dit niet veralgemenen: meer dan de helft van de 65- tot 74-jarigen heeft niets veranderd aan zijn spaargeld of bank omwille van de reorganisaties. Net zoals de andere generaties.

Nils Vandenweghe  
Directeur

# Bergen beklimmen of bergen verzetten ondanks Alzheimer?



Eind mei verscheen het boek 'Jongdementie. De beklimming van de berg Alzheimer', geschreven door Jurn Verschraegen, directeur van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. Het boek gaat over een trektocht door mensen met jongdementie in Nepal, maar eigenlijk over veel meer dan dat: of het nog wenselijk is om op reis te gaan met iemand met (jong)dementie, over wat we uit deze expeditie leren voor de zorg en ondersteuning voor mensen met (jong)dementie. Professor Mathieu Vandenbulcke (UZ Leuven) en zanger-schrijver-dichter Rick de Leeuw tekenden elk voor een hoofdstuk als co-auteur. Bovendien werd een filmreportage als dvd toegevoegd aan het boek. De Vlaamse Ouderenraad had een gesprek met de auteur over zijn merkwaardige expeditie die, na het lezen van het boek en het zien van de reportage, niemand onbewogen laat.

## Vanwaar het idee om naar Nepal te gaan? Een tocht in de Ardennen heeft toch ook iets?

**Jurn Verschraegen:** Het idee borrelde op in de variapunten van een vergadering van de werkgroep Jongdementie waarvan ik voorzitter ben. Die werkgroep heeft als doel om de verschillende initiatieven rond jongdementie te bundelen, maar

ook prikkelt ze het beleid en de overheid met enig succes. Professor Vandenbulcke wou een bewegingsactiviteit organiseren voor mensen met jongdementie om aan te tonen dat er nog veel kan, ondanks dementie. Zelf heb ik een boontje voor Nepal omdat ik daar al vaker was geweest en het een bijzonder mooi land is waar je opnieuw naar terug wil eens je er geweest bent. We knoopten daar meteen het idee van een trektocht aan vast. Bijkomend verbeelden de hoogste bergen ter wereld zo een beetje de ernstige problemen waar mensen met jongdementie en hun partners mee te maken krijgen: schaamte, schuldgevoelens, het gevoel er alleen voor te staan, financiële problemen. De Ardennen zijn dus voor een volgende keer (lacht).

## Gaf je je wel voldoende rekenschap van de risico's die zo'n verre reis met zich meebrengt? Het blijven toch patiënten?

**Jurn Verschraegen:** Net dat aspect hebben we kunnen doorbreken. Tijdens die tocht veranderde het perspectief en zagen we hen echt niet meer als patiënt, wel als mede-stapper die het even erg vindt dat het pijpenstelen regent en die best wat hulp kan gebruiken bij de oversteek van een gammele brug. Ook wij als begeleiders waren op sommige momenten 'hulpbehoevend'. Dan vervagen die



grenzen. Kijk, in mijn vrije tijd organiseer ik regelmatig trektochten, ik ben hiermee dus wel vertrouwd op het organisatorische vlak. Nu kwam er natuurlijk nog wel de aandoening bij die de deelnemers trof, maar het merkwaardige was dat we die aandoening dus op den duur niet meer zagen. De voorbereiding was in deze zeer belangrijk, niet enkel op fysiek vlak maar ook op het gebied van de groepsdynamiek. Die evolutie van individuen (drie mensen met dementie en hun respectievelijke partner) naar een groep, daar hebben zij zelf hard aan gewerkt. Alhoewel, dat ging eigenlijk als vanzelf. In het boek beschrijf ik dat proces mooi.

### **In het boek lees ik dat jullie het niet makkelijk hadden. Hoe zat dat precies?**

**Jurn Verschraegen:** Enkele maanden voor we vertrokken werd Nepal getroffen door een verwoestende aardbeving. Ons oorspronkelijk trekkingsgebied was op enkele minuten tot een no-gozone geworden met honderden doden ten gevolge van een immense modderstroom. Toen er nadien nog een naschok kwam, twijfelden we toch even om te vertrekken. De overweging dat net nu de bevolking toeristische inkomsten nodig had om het land te kunnen herbouwen en het overleg met de groep deden ons overstag gaan. We hebben er geen spijt van gehad. Tegelijk was er het onverwachte slechte weer, had minstens een van de begeleiders boven de 3000 meter last van hoogteziekte en was er op de koop toe een brandstoftekort in het land wat de transportkost zowat verdrievoudigde. Maar de deelnemende echtparen deden het schitterend en lieten het allemaal op zich afkomen. Flexibiliteit in gedachten is ontzettend belangrijk.

### **Kan zo'n activiteit leiden tot een verdieping van de menselijke relaties?**

**Jurn Verschraegen:** Dat was een van de belangrijkste inzichten die ik door deze reis kreeg. Je trekt dagelijks op met mensen met dementie en hun partners, en elke dag groeit je respect voor hen: voor hun draagkracht, voor de wijze waarop ze door de aandoening heen kijken en hun partner bij alles betrekken. Mijn definitie van wat echte

liefde is kreeg een nieuwe betekenis. Het klinkt wat melig, maar toch is dat zo. De wijze waarop men zijn partner met dementie bijstaat, dat grenst aan het bovenmenselijke. Een van de deelnemers zette, toen ze hoorde dat ze mee kon naar Nepal, onder haar mailhandtekening de spreuk 'Carpe diem'. Ze bedoelde: leef van dag tot dag, maar lééf vooral en vooral goed.

### **Heb je daarom ook een boodschap aan hulpverleners?**

**Jurn Verschraegen:** Ik denk dat we met het hele team vandaag zeggen: durf risico's te nemen. We hebben de neiging soms erg beschermend te willen zijn voor mensen met dementie. Als je een ziektegerichte kijk hebt gaat dat bijna automatisch. Nu zeg ik: doorbreek dat automatisme! Ik heb ook geleerd dat het authentieke contact bijzonder waardevol is. In zorgvoorzieningen en bij de zorg thuis zie ik dat de contactmomenten relatief beperkt zijn. We willen wel, maar we kunnen het niet zoals we het zouden willen. Sommige hulpverleners zijn hiertoe ook niet in staat en werken zeer instrumenteel in de zin van het afwerken van lijstjes. Ik begrijp dat vanuit het feit dat niet elke persoon met dementie een hulpverlener heeft, dat zou trouwens onbetaalbaar zijn, maar de invulling van het geven van 'aandacht' kan voor mij toch nog stukken beter. Ik spreek daarom wel eens over het geven van kwaliteit (met lange ij dus) in de zorg voor mensen met dementie. Dat vergt dus ook een andere kijk van hulpverleners op wat zorg is. We moeten voorbij de aandoening durven kijken. Een belangrijke boodschap ook voor het onderwijs overigens. Die zouden de film in huis moeten halen en deze met hun studenten bespreken.

### **Jullie hadden een avant-première in het Cultureel Centrum in Harelbeke. Was het bang afwachten voor de reacties op de reportage?**

**Jurn Verschraegen:** Dat was een ongelooflijk mooi vertrekpunt. Samen met de buddywerking van Het Ventiel organiseerden we dat event. Christophe, een van de deelnemers aan de tocht, woont immers in een deelgemeente van Harelbeke

en het was voor hem een eer dat we in zijn stad de aftrap gaven. Schrik voor negatieve reacties hadden we niet. Het was vooral de kunst om uit meer dan zeshonderd uur film iets te maken dat beklijvend was voor de kijker en de boodschap die we wilden brengen voldoende in het licht zette. We hadden vooraf de reportage doorgesproken met de deelnemers. Ze vonden het schitterend en ze zijn trots op het resultaat. Zij waren voor ons de lakmoesproef in de fase van the making of. In het najaar 2017 wordt de reportage op diverse plaatsen getoond, van woonzorgcentra, tot culturele centra en bibliotheken. Bovendien kent het boek na drie weken al een tweede druk. Erg onverwacht, maar het zegt wel iets over de nood om dementie bespreekbaar te maken of gelijkaardige grensverleggende activiteiten te organiseren. En eigenlijk kan zo iets ook pakweg in de Ardennen of de Alpen.

**Onderweg kwamen jullie wellicht ook andere mensen tegen op trektocht. Jullie waren goed herkenbaar met jullie speciaal voor de expeditie ontworpen fleeces waar naast de voornaam van elkeen ook de missie ‘New Energy for Young Dementia’ op prijkte. Qua taboedoorbreking kan dit tellen.**

**Jurn Verschraegen:** Zo kwamen we na acht uur stappen in de regen doorweekt aan in een lodge waar het bitter koud was. Het was letterlijk back to basics daar. Er zat nog een groepje Zweden te kaarten aan wat voor tafel moest doorgaan. Een van die dames onderbrak haar kaartspel even en polste naar onze activiteit. Ze kreeg het warm en koud tegelijk toen ze hoorde wat we aan het doen waren. Zelf was ze betrokken bij jongdementie omdat ze in een dagcentrum had gewerkt. Ze vond het schitterend wat we deden. Ze vond het zo belangrijk voor het zelfbeeld van de mensen die met ons mee waren. Het woord ‘amazing’ galmde die avond nog na. En inderdaad: we doorbraken diverse taboes, ook in Nepal zelf waar sommige journalisten dachten dat we na onze trektocht de deelnemers alzheimer vrij konden verklaren.

**Je wordt nu overal in Vlaanderen en in het buitenland gevraagd om getuigenis af te leggen over dit project. Denk je aan een vervolg?**

**Jurn Verschraegen:** Eerst en vooral wil ik nog meegeven dat de deelnemers aan de tocht bijzonder opgetogen zijn over wat ze teweeg gebracht hebben. Ze bereikten niet enkel de top, maar beklommen elk hun berg Alzheimer. Ze hebben het gevoel niet één maar enkele stenen in de rivier te hebben verlegd. Dat zie je doordat ze vandaag zelf willen getuigen over wat ze hebben gedaan en ze doen dat schitterend. Ze vertellen hoe ze de aandoening hebben ervaren als een taboe-onderwerp en hoe ze de klik maakten om erover te getuigen. Het past trouwens erg mooi in de campagne die de Vlaamse overheid onder de titel ‘Vergeet dementie. Onthou mens’ realiseert. We hebben nog steeds contact met de deelnemers en we komen nog regelmatig samen, al dan niet met de begeleiders. Die momenten worden door iedereen als zeer kostbaar ervaren. En ja, een vervolg: graag! Net als ik zien Rick de Leeuw en Mathieu Vandenbulcke het als een start van een meer omvattende beweging waar mensen met dementie zelf aan participeren. We helpen hen daarbij. Tegelijk dromen we van een nieuw spraakmakend project, maar laten we eerst nog even nagenieten van deze emoties.

Jongdementie. De beklimming van de berg Alzheimer (boek met dvd) is te verkrijgen bij de boekhandel voor 19,95 euro. Via deze link bestel je het via het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen: [http://infocentrum.dementie.be/mod\\_catalog/51/](http://infocentrum.dementie.be/mod_catalog/51/).



# Vlaamse Armoedemonitor

## Armoederisico ouderen daalt licht, maar blijft problematisch

Het armoederisico onder ouderen daalde in 2015 licht, van 15% naar 14%. Dat blijkt uit de nieuwste Vlaamse Armoedemonitor. Toch ligt het daarmee ver boven het Vlaamse gemiddelde van 10%. Van alle mensen in armoede is momenteel bijna 1 op 4 ouder dan 65 jaar.

Pijnpunten op vlak van armoede zijn onder meer het aantal ouderen met te zware woonkosten (10% van de ouderen, tegenover 7% bij de Vlaamse bevolking). Ook op vlak van maatschappelijke participatie en geletterdheid kampt een grote groep ouderen met barrières. Zo participeert 37% van de ouderen niet aan cultuur, tegenover 17% van de totale bevolking.

Lees het rapport van de Vlaamse Armoedemonitor 2017 op [www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/vlaamse-armoedemonitor](http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/vlaamse-armoedemonitor)

## 60 met een +

### Zinvol, creatief en succesvol ouder worden

*Els Messelis*

In België bedraagt de wettelijke pensioenleeftijd momenteel 65 jaar. Die leeftijd wordt in 2025 verhoogd tot 66 jaar en in 2030 zelfs tot 67 jaar. Ondanks het feit dat we met zijn allen straks langer aan de slag moeten, tel jij misschien al met zin of tegenzin af naar jouw pensioen. Of misschien ben je al korte of langere tijd ervaringsdeskundige?



Met pensioen gaan is van alle tijden, maar de tijden zijn veranderd! Wanneer mensen vijftig jaar geleden met pensioen gingen, waren ze 'oud', hadden ze gemiddeld niet lang meer te leven en telden ze niet meer mee in de maatschappij. Gepensioneerden van nu zien er vaak nog jong, dynamisch en actief uit. Ze staan 'vol goesting' in het leven. Kijk maar even naar jezelf...

Ook jij wil nog het verschil maken en 'ertoe doen', bijvoorbeeld door een nieuwe carrière uit te bouwen, als vrijwilliger of mantelzorger aan de slag te gaan, je kinderen en kleinkinderen te ondersteunen, meer tijd aan je partner te besteden, ... Je bucketlist is wellicht oneindig.

Dit boek biedt een boeiend 'receptenboek' aan om – in verbondenheid met jezelf en met alles en iedereen om je heen – zinvol, creatief en succesvol ouder te worden, met het diepe besef dat het leven niet altijd even lief voor je is.

Uitgeverij NENO – 19,95 euro

## Bewegen op Verwijzing, ook in jouw vereniging?



**1** Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw bewegen op verwijzing-coach.



**2** Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



**3** Je maakt een bewegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



**4** Je probeert het bewegplan uit.



**5** Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



**6** Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



**7** Je huisarts volgt je verder op.

Dagelijks bewegen. Soms denken we er te weinig tijd voor te hebben of is simpelweg de goesting er niet. Beperkte (financiële) kansen verhogen de drempel nog meer. Maar wat als je gezondheid eronder lijdt? De komende jaren kunnen huisartsen dankzij het project 'Bewegen op Verwijzing' hun patiënten doorverwijzen naar een Bewegen op Verwijzing-coach. Dit project wordt gecoördineerd door het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie (VIGeZ) met steun van de Vlaamse overheid, Domus Medica en het Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo).

De Bewegen op Verwijzing-coach motiveert volwassenen om meer te bewegen. Hij maakt samen met de deelnemer een bewegplan op maat (rekening houdend met onder andere ouderdomsaandoeningen): een dagelijkse fietstocht, elke week een wandeling met de

buurman, werken in de tuin, een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt, ... De mogelijkheden zijn eindeloos en worden individueel besproken.

**De Bewegen op Verwijzing-coach motiveert volwassenen om meer te bewegen.**

Voor de coach is het belangrijk dat hij zicht heeft op het lokaal beweegaanbod. Zo kan hij de deelnemers gericht naar dat aanbod doorverwijzen en een zo goed mogelijk bewegplan opstellen. Dit beweegaanbod wordt zeer ruim bekeken.

De bedoeling is dat de deelnemer het bewegplan zelfstandig uitvoert en/of aansluiting vindt bij een lokale vereniging. De taak van de coach is de



Dagelijks bewegen. Soms denken we er te weinig tijd voor te hebben of is simpelweg de goesting er niet.

deelnemer motiveren om het uit te voeren en vol te houden.

### **Hoeveel betaal je voor begeleiding bij een Bewegen op Verwijzing-coach?**

Voor een individuele begeleiding bij een professionele coach betaalt een deelnemer maximaal 5 euro per kwartier (20 euro per uur). Heeft de deelnemer recht op een verhoogde tegemoetkoming\*, dan betaalt hij maximaal 1 euro per kwartier (4 euro per uur).

Voor een groepsbegeleiding betaalt een deelnemer maximaal 1 euro per kwartier (4 euro per uur). Heeft de deelnemer recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan betaalt hij maximaal 0,50 euro per kwartier (2 euro per uur).

*\*Onderaan de klever van je ziekenfonds staat een code. Als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, dan eindigt deze code op 1. Je kan ook rechtstreeks aan het loket van het ziekenfonds vragen of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming.*

**"Ik was eerst bang voor de druk in een sportclub. Dankzij mijn Bewegen op Verwijzing-coach voel ik me rustiger. Ik hoef het niet altijd sneller en beter te doen."**

Kim

### **Hoeveel keer kan je naar de Bewegen op Verwijzing-coach?**

Na verwijzing door de huisarts, krijg je 84 punten voor terugbetaalde begeleiding bij een Bewegen op Verwijzing-coach. Voor die 84 punten betaal je dus enkel een persoonlijke bijdrage. Per consultatie bij de coach gaan er punten af.

Voor een individuele begeleiding gaan er drie punten per kwartier af (of 12 punten voor een uur). Voor een groepsbegeleiding gaat er een punt per kwartier af (of 4 punten per uur). Een combinatie van individuele begeleiding en groepsbegeleiding is eveneens mogelijk. Onderzoek heeft uitgewezen dat 84 punten voldoende zijn om zelfstandig meer te bewegen.

**"Ik wil eigenlijk al lang de stap zetten om meer te bewegen. Mijn huisarts zei het al vaker. En ik geloofde het wel. Maar met de verwijsbrief in mijn handen voel ik me toch sterker."**

Marc

### **Verenigingen kunnen hun steentje bijdragen**

Heeft jouw vereniging een laagdrempelig aanbod voor mensen die meer willen bewegen? Een aanbod dat bovendien betaalbaar is? Wil jouw vereniging laten zien dat ze open staat voor iedereen? Neem dan zeker contact op met de lokale sportdienst. Zo ben je zeker dat het aanbod van jouw vereniging wordt opgenomen in het lokaal beweegaanbod. Kijk eerst na of 'Bewegen op Verwijzing' al in jouw regio gestart is op [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

Luc Lipkens, VIGeZ

# Samen de bus op!

Voor mensen met een beperking of mensen die minder mobiel zijn is het nemen van de bus of tram niet evident. Zelfstandig kunnen reizen met het openbaar vervoer heeft nochtans heel wat voordelen. Je bent onafhankelijk en je kiest zelf wanneer je waar naartoe wil. Aangepast vervoer is vaak duur en je bent soms langer onderweg... In de regio's Gent en Vlaamse Ardennen werden twee alternatieven uitgewerkt.

## Openbaar Vervoer-buddy's in regio Gent

TreinTramBus lanceerde het concept OV-buddy's in de regio Gent en omliggende gemeenten: een mooi initiatief dat ondersteuning biedt aan iedereen die moeilijkheden ervaart bij het nemen van het openbaar vervoer.

### Wat doet een OV-buddy?

Openbaar Vervoer-buddy's (OV-buddy's) zijn vrijwilligers die mensen met een (fysieke of mentale) beperking helpen om de bus of tram te leren gebruiken.

Het kan hierbij gaan om eenmalige ondersteuning (de buddy gaat mee op de bus/tram en helpt waar nodig), maar soms willen gebruikers ook graag een specifiek traject (bijvoorbeeld van thuis naar school of werk) aanleren, met de bedoeling om dit na enkele keren oefenen zelfstandig te kunnen afleggen.

"De dag van de afspraak was ik een beetje vroeger dan afgesproken. De rit heen en terug was een aangename en leerrijke ervaring voor A. en mezelf. Ik kijk uit naar een verdere samenwerking!"

Guido (OV-buddy)

### Gezocht: OV-buddy's

Neem je zelf soms het openbaar vervoer en wil je graag anderen hierbij helpen? Dan leren wij jou graag kennen!

Wie interesse heeft om OV-buddy te worden, meldt zich aan en we maken een afspraak voor een intakegesprek. Als buddy ben je uiteraard verzekerd, we voorzien een onkostenvergoeding en we organiseren ook bijeenkomsten en infosessies over specifieke thema's.

Je kiest zelf hoeveel tijd je investeert. Dankzij jouw hulp raken mensen met een beperking de deur uit!

### Of wil je graag hulp van een OV-buddy?

Woon je in de regio Groot-Gent, of kom je geregeld in Gent en kan je wel wat hulp gebruiken om op je bestemming te geraken? Dan kan jij beroep doen op een OV-buddy. Onze vrijwilligers staan vol enthousiasme klaar om met jou op pad te gaan!

Nog tot het eind van het jaar kan je je aanmelden. Begeleiding door een OV-buddy is volledig gratis. Hiervoor werken we samen met Mobar vzw (de mobiliteitscentrale aangepast vervoer voor Oost-Vlaanderen).

*OV-buddy's is een initiatief van TreinTramBus i.s.m. IMOB, De Lijn en Mobar, en wordt gerealiseerd met de steun van de Vlaamse Overheid, Departement Mobiliteit en Openbare Werken.*



**REGIO GENT EN OMSTREKEN**  
Interesse om OV-buddy te worden – of  
wil je graag hulp van een OV-buddy?

Neem dan contact op:  
buddywerking@treintramBus.be of bel  
naar 09 223 86 12. Meer info vind je ook  
op buddywerking.treintramBus.be

## Help je buur op weg in regio Vlaamse Ardennen

Ouderen die zich moeilijk of niet meer kunnen verplaatsen, dreigen te vereenzamen. TreinTramBus en RWO Oudenaarde werken hiervoor in de Vlaamse Ardennen aan een oplossing: 'Senioren helpen senioren op weg'.

### Waar?

Met dit project willen we ouderen in Kruishoutem, Oudenaarde en Zingem wegwijs maken in het gebruik van het openbaar vervoer én andere vormen van collectief vervoer zodat zij zich kunnen blijven verplaatsen.

### Hoe?

We zoeken geëngageerde 55+'ers in de regio die kwetsbare ouderen in hun buurt willen helpen om hun mobiliteit te verbeteren door bij hen langs te gaan en uit te leggen hoe ze het openbaar vervoer, de MinderMobielenCentrale, de sociale taxi, ... kunnen gebruiken.

Wat we van vrijwilligers vragen is een kortdurend engagement: we voorzien eerst een infosessie (gespreid over 2 halve dagen), vervolgens ga je bij een vijftal ouderen uit de buurt op bezoek en ga je samen eens op uitstap: 5 bezoeken en 5 uitstapjes, zelf in te plannen van juni tot november 2017.



**REGIO KRUISSHOUTEM-  
ZINGEM-LOUDENAARDE**

**Help jij je buur op weg  
of wil je zelf graag hulp?**

Contacteer dan  
[rebecca.debacker@treintramibus.be](mailto:rebecca.debacker@treintramibus.be)  
of 09 223 86 12



# Brandveiligheid thuis: nooit te laat om eraan te beginnen!

Brand is een ingrijpende gebeurtenis met niet alleen stoffelijke schade, maar ook met emotionele gevolgen.



**‘Het brandt altijd bij een ander’, zegt men wel eens. Dat klopt vaak, maar niet altijd. Want in België zijn er jaarlijks toch zowat 10 000 woningbranden. Ongeveer de helft van de mensen die daarbij overlijden (in 2016 waren het er 77) zijn 65-plussers. Brand is een ingrijpende gebeurtenis met niet alleen stoffelijke schade, maar ook met emotionele gevolgen. Veel mensen weten bovendien niet dat de rook zeer giftig is en dat men daardoor soms maar 3 minuten de tijd heeft om veilig buiten te geraken.**

## **‘Voorkomen is beter dan blussen’**

Je zal niet altijd kunnen vermijden dat er thuis brand ontstaat. Wat je wel kan doen, is vooraf nadenken over de verschillende brandgevaaren in je woning. Eens je ze kent, kun je ze aanpakken.

Brandveiligheid verbeteren betekent in ieder geval je **gedrag aanpassen**. Het is hetzelfde als je gordel ondoen telkens je in de wagen stapt. Smeulende sigaretten kunnen bijvoorbeeld brand veroorzaken. Dus: roken kan, maar dan niet als je slaperig bent of slaapverwekkende medicijnen of alcohol gebruikt. Brand ontstaat ook vaak tijdens het koken. Loshangende kleren kunnen vuur vatten, maar de potten en pannen onbewaakt achterlaten voor een telefoontje of een andere klus is even gevaarlijk. Met elektrische toestellen is het ook opletten geblazen. Je ziet wel eens een wirwar van kabels en stekkerdozen waarop verschillende toestellen zijn aangesloten. Als hier overbelasting optreedt, is brand vaak niet ver weg. Ook ‘s nachts toestellen opladen kan je beter vermijden, zij kunnen immers oververhit raken en vuur vatten.



Daarnaast zijn er een paar eenvoudige (en vaak niet zo dure) ingrepen die je beter voorbereiden op een brand. Om te beginnen: zorg ervoor dat er **voldoende rookmelders** hangen in je woning. Hoewel volgens het Vlaamse Gewest slechts 1 rookmelder per verdieping verplicht is, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat dit niet volstaat en je de pieptoon van de rookmelder niet altijd en overal kan horen. Behalve in de keuken, de badkamer en de garage is het aangewezen om in elke kamer een rookmelder op te hangen. Rookmelders werken het best als zij regelmatig onderhouden en getest worden. Een goede rookmelder (met een niet-vervangbare batterij die 10 jaar meegaat) koop je voor 25 euro.

Als het brandt, heb je geen tijd meer om nog na te denken over de weg naar buiten en wie wat meeneemt. Daarom is het beter om vooraf een **vluchtplan** te bespreken. Als je dan de rookmelder hoort, kan je zo rustig mogelijk naar buiten gaan. Een zaklamp en een telefoon kunnen hier goed helpen. Geen rommel op de weg naar buiten en de huissleutel die klaar hangt bij de deur zijn onontbeerlijk. Als je buiten bent, kan je 112 bellen en de komst van de brandweer afwachten. Het is ook beter om enkel een bluspoging te doen als je daarvoor bent opgeleid, anders breng je wellicht je eigen leven in gevaar.

Je hoeft dit uiteraard niet allemaal zelf uit te zoeken. In veel gevallen kan een **brandpreventieadviseur** van de brandweer gratis advies verschaffen. Zij kunnen ook uiteenzettingen geven aan ouderenverenigingen.

Een brandpreventieadviseur kan gratis advies verschaffen en uiteenzettingen geven aan ouderenverenigingen.

Je vindt nog meer informatie in de handige brochure voor ouderen die de Federale Overheidsdienst Binnenlandse Zaken heeft samengesteld in samenwerking met de brandweer. Raadpleeg ze op [www.speelnietmetvuur.be](http://www.speelnietmetvuur.be).

De 14-daagse van de Veiligheid is een initiatief van de FOD Binnenlandse Zaken om burgers te sensibiliseren rond brandveiligheid in hun eigen woning.

Deze jaarlijkse campagne dient ook als ondersteuning van de hulpverleningszones (de vroegere brandweerkorpsen die tot een groter geheel samengesmolten zijn). Zij zijn immers op het terrein aanwezig en kunnen allerlei vragen van burgers gratis beantwoorden en advies verschaffen. Brandpreventieadviseurs worden hiervoor speciaal opgeleid.

De 14-daagse van de Veiligheid gaat dit jaar door van 9 tot 24 september en heeft als thema 'Brandveiligheid voor ouderen'.

Meer informatie over brandveiligheid vind je op [www.speelnietmetvuur.be](http://www.speelnietmetvuur.be)



## Seminarie 'Samen bouwen wij aan de toekomst van Vlaamse dove senioren'

Op zaterdag 25 maart 2017 organiseerden Fevlado Senioren en Doofbewust (de vrijwilligerswerkgroep van Fevlado) een succesvol seminarie over de toekomst van dove ouderen in Vlaanderen. Het seminarie gaf de kans aan een honderdtal van hen om hun mening te laten horen over hun toekomst, waaronder de toegang tot residentiële diensten en woonvormen die doofbewust en Vlaamse Gebarentaalvriendelijk moeten zijn.

De voorzitter van Fevlado Senioren, Boudewyn De Roose, opende het seminarie dat haar inspiratie vindt in een Europees seminarie over dove ouderen (2013, Denemarken) met als sleutelwoorden: "Het is nu de tijd voor dove senioren om de regie in eigen handen te nemen en beluisterd te worden op beleidsniveau." De Vlaamse Ouderenraad, vertegenwoordigd door voorzitter Jul Geeroms, erkende de huidige knelpunten en noden van dove senioren en ouderen in Vlaanderen en nam zich voor hiermee rekening te houden in toekomstige

acties. Naast een inhoudelijke lezing van de cel Belangenbehartiging van Fevlado omtrent het bestaande aanbod van residentiële diensten en woonvormen in Vlaanderen, werden buitenlandse voorbeelden toegelicht. In de namiddag vond een interactieve workshop plaats om de deelnemers de ruimte te geven om hun verwachtingen over hun toekomst uit te drukken. Fevlado en Fevlado Senioren zullen hiervoor de komende jaren samen ijveren. Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, de heer Jo Vandeuren, sprak belangrijke slotwoorden uit in verband met de huidige beleidshervormingen, met aandacht voor de noden van dove ouderen.

### Stand van zaken: dove ouderen in Vlaanderen

Dove ouderen maken deel uit van een linguïstische en culturele minderheid. Hun taal is de Vlaamse Gebarentaal (VGT). Ze communiceren liever in deze taal en worden ook liever in deze taal geïnformeerd. Ze ontmoeten graag andere dove

ouderen via de dovenclubs die in heel Vlaanderen bestaan, specifiek nog via de regionale afdelingen voor dove ouderen. Wat betreft de toegang tot informatie en communicatie in de brede maatschappelijke context, ondervinden ze echter drempels doordat de maatschappij onvoldoende gebruik maakt van de Vlaamse Gebarentaal. Dove ouderen ervaren dan ongelijkheid in hun toegang tot de diensten alsook tot de woonvormen die voor ouderen bestemd zijn. Dove ouderen moeten het recht hebben op participatie in het maatschappelijk leven.

### Wat betreft de toegang tot informatie en communicatie in de brede maatschappelijke context, ondervinden ze echter drempels.

Dove ouderen ervaren eenzaamheid en sociale isolatie wanneer ze geen mogelijkheden hebben om zich naar de dovenclubs te verplaatsen of wanneer ze in een residentiële ouderenwoning gehuisvest zijn waar de activiteiten en/of ontmoetingen niet toegankelijk zijn voor hen. Wanneer er vragen komen van individuele dove ouderen, moeten de informatie en activiteiten bestemd voor ouderen in het algemeen ook toegankelijk gemaakt worden voor dove ouderen.

Hun recht op participatie in de maatschappij moet ook verwezenlijkt zijn in het zorgaanbod dat voor hen bestemd is: professionals vanuit diensten (gezinszorg en aanvullende thuiszorg, CAW's, ...) alsook vanuit ouderenwoningen (woon- en zorgcentra, dagcentra, ...) moeten kennis hebben over het doof-zijn en de Vlaamse Gebarentaal kunnen gebruiken of ten minste een tolk Vlaamse Gebarentaal voorzien voor de gespreksmomenten en/of groepsactiviteiten.

Dove ouderen wonen liever samen zodat er een gemeenschapsgevoel kan ontstaan. Er moet een breed aanbod bestaan in Vlaanderen in alle woningvormen voor ouderen, waaronder ten minste één woonzorgcentrum alsook één

### Professionals vanuit diensten alsook vanuit ouderenwoningen moeten kennis hebben over het doof-zijn.

dagcentrum/verzorgingscentrum per provincie waarin er een afdeling bestaat met zorgaanbod op maat van dove ouderen (visuele communicatie, aangepaste woning en hulpmiddelen, gebarentalige omgeving, cultureel begrip rond doof-zijn, activiteiten en culturele activiteiten aangepast aan doven).

### Op zoek naar inspiratievoorbeelden vanuit het buitenland

Markku Jokinen, de voorzitter van de Europese Unie voor Doven, vestigde de aandacht op het belang van actief ouder worden. Het is de rol van dove ouderen om het beleid te beïnvloeden door participatie in beslissingsvormingsprocessen betreffende 'doof ouder worden'. Dit omvat de thema's:

1. onafhankelijk en sociaal leven: zelf beslissingen nemen voor de eigen toekomst;
2. leeftijdstechnologie: hulpmiddelen op maat kunnen gebruiken zoals flitslampen, visueel brandalarm, ...;
3. toegang tot informatie en vrijheid van uitdrukking: informatie krijgen in Vlaamse Gebarentaal en hierdoor goed geïnformeerd kunnen beslissen, waardoor professionelen de beslissingen van dove ouderen moeten respecteren en eraan dienen te voldoen;
4. gebarentaal tolkdiensten: zorgen voor tolkkwaliteit en geschiktheid in verschillende levenssituaties, maar ook, wanneer efficiënter, VGT-talig personeel inschakelen;
5. andere diensten: doofvriendelijke woonzorgcentra en diensten met personeel dat kennis heeft van doof-zijn en VGT kan gebruiken;
6. netwerken en belangenverdediging: deelname aan en ondersteuning van dove ouderen in adviesraden, opdat zij zelf voor hun rechten kunnen ijveren.

Jan Tempelaar, directeur van De Gelderhorst, stelde het woonzorgcentrum De Gelderhorst voor als het enige dat op maat van doven ontworpen werd. Dit woonzorgcentrum, gelegen te Ede in Nederland, bevat in totaal 81 zelfstandige woonentiteiten, 62 zorghuisentiteiten en 13 intensieve zorgentiteiten voor dove en doofblinde ouderen. Alle personeelsleden van De Gelderhorst, zelfs de dokters, zijn verplicht om gebarentalig te zijn. Het personeelsbestand bestaat bovendien uit onder meer 65 dove medewerkers. Dove ouderen die in Ede wonen, mogen ook gebruik maken van enkele van de diensten: thuiszorg in gebarentaal, deelname aan activiteiten en het restaurant is open voor iedereen. Vele dove ouderen plannen hun verblijf lang op voorhand door zich in te schrijven op de wachtlijst. De belangrijkste visie van De Gelderhorst is: dove ouderen hebben de regie zelf in handen.

Sinds 1999 voert de Deense Federatie van Doven (DDL) een begeleidingsproject uit voor dove ouderen. Josephine Anker, medewerker van DDL, werkt als coach voor dove ouderen in verschillende gemeenten in Denemarken. Om bewustmaking over specifieke noden van dove ouderen te bevorderen, verleent ze informatie aan gemeenten, diensten en professionelen die dove ouderen als cliënten hebben. Ze ontmoet ook dove ouderen thuis en legt alle mogelijkheden aan hen uit, opdat zij zelf goed geïnformeerde beslissingen kunnen nemen. Haar rol bestaat vooral in het coachen van dove ouderen in hun zoektocht naar de juiste weg of oplossing in hun leven (bijvoorbeeld: een woonzorgcentrum kiezen, hulpmiddelen aanvragen, administratieve stappen ondernemen, ...).

*Delphine le Maire,  
Fevlado-Senioren*

**Fevlado Senioren** is een afdeling van Fevlado, de Federatie van Vlaamse Doven Organisaties. Fevlado Senioren werd opgericht in oktober 2002 en richt zich specifiek op de problemen die dove ouderen ervaren. Op elke vergadering zijn afgevaardigden van elke seniorenafdeling van de regionale dovenclubs aanwezig. De regionale seniorenclubs zijn: 55-plussers DHC (Kortrijk), 55+ senioren GTG (Gent), Limburgia Senioren (Hasselt), Nowedo Senioren (Brugge), Kemados (Turnhout), Dosena (Antwerpen) en Wadoda-Wadose (Sint-Niklaas). In 2016 telde Fevlado 619 dove 55-plussers. Fevlado Senioren is lid van de Vlaamse Ouderenraad en 2 van haar bestuursleden nemen deel aan zijn vergaderingen.





## Campagne 1712 focust op partnergeweld bij ouderen

Er heerst een taboe op het bespreekbaar maken van partnergeweld bij ouderen. De nieuwe campagne van 1712 richt zich dan ook specifiek op deze groep. Want ook ouderen worden geconfronteerd met vormen van geweld. Partnergeweld bijvoorbeeld, een vorm van geweld die ook bij deze leeftijdsgroepen voorkomt en moeilijk bespreekbaar is.

Jo Vandeuren, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin: “Het nummer 1712 kan nog beter ingeburgerd geraken bij ouderen, vandaar deze campagne. Hiermee willen we hen informeren dat ze terecht kunnen bij 1712 om hun verhaal te doen over geweld dat ze signaleren of dat hen overkomt. Er rust immers een taboe op geweld, zeker op latere leeftijd.” De campagne wordt gelanceerd op 15 juni, de Werelddag ter bestrijding van ouderenmis(be)handeling (World Elder Abuse Awareness Day).

### Partnergeweld

Partnergeweld kan fysieke, psychologische, seksuele en financiële mis(be)handeling zijn, maar ook verwaarlozing en schending van de persoonlijke rechten. Er zijn redenen om aan te nemen dat het even vaak voorkomt bij ouderen als bij andere leeftijdsgroepen. Elk jaar ontvangt het Vlaams Centrum voor Ouderenmis(be)

handeling zo'n 500 meldingen, maar slechts weinigen durven het geweld aankaarten. Er is dus een grotere groep waarvan geen cijfers bekend zijn.

Omdat ouderen vaak financieel afhankelijk zijn of afhankelijk van de partner zijn omwille van zorgnoden, is het vaak nóg moeilijker om er over te spreken met iemand. Vaak wordt gedacht dat een incident te triviaal was en twijfelt het slachtoffer of het echt als geweld bestempeld kan worden of men wil het zo niet benoemen uit schaamte.

### Campagne 1712

Met filmpjes en affiches worden ouderen geïnformeerd over het bestaan van 1712 en gesensibiliseerd om geweld bespreekbaar te maken. Surf naar [www.1712.be](http://www.1712.be) voor meer informatie.



**BEL 1712**  
BIJ VRAGEN OVER GEWELD



# Livestreaming

## brengt cultuur tot bij de bewoners van woonzorgcentra

© Lien Wevers

Veel ouderen zijn nog cultureel actief, totdat ze naar een woonzorgcentrum verhuizen. Eens je de verplaatsing naar een cultuurcentrum niet meer kan maken, wordt cultuurbeleving nu eenmaal onmogelijk. Juist? Neen! Het paramedisch team van woonzorgcentrum De Wending (Zorggroep Orion) legt zich hier niet zomaar bij neer. Op hun initiatief ging dit jaar dan ook een project van start om samen met cultuurhuis de Warande en Cultuurconnect cultuur via livestreaming tot bij de bewoners van woonzorgcentra te krijgen. Want in de digitale wereld bestaan er geen fysieke grenzen.

Door middel van drie grote experimenten onderzoeken Cultuurconnect, cultuurhuis de Warande en woonzorgcentrum De Wending de mogelijkheden, de moeilijkheden en de meerwaarde van livestreaming. Bovendien proberen we de beleving voor het publiek in het woonzorgcentrum optimaal te maken, bijvoorbeeld door interactie op te zetten tussen beide publieken.

### Eerste experiment: live interactie tussen beide publieken

Een eerste experiment vond plaats op 14 februari 2017. Slumberland van Zonzo Compagnie speelde in de Warande voor een publiek van een honderdtal leerlingen uit het eerste en tweede

### In de digitale wereld bestaan er geen fysieke grenzen.

leerjaar. Gelijktijdig volgden een twintigtal bewoners en een klasje uit het eerste leerjaar diezelfde voorstelling vanuit de cafetaria van het woonzorgcentrum.

Voordat de kinderen de theaterzaal binnengingen, voerden ze - via streaming - een gesprek met de bewoners van het woonzorgcentrum. Beide publieken maakten zo kennis met elkaar. Vervolgens zagen de bewoners de kinderen binnengaan in de theaterzaal van de Warande en op datzelfde moment dimden ook de lichten in de cafetaria. Na afloop was er nog een live interactie tussen de beide plekken: de bewoners gingen in gesprek met de kinderen, maar ook met de muzikanten.

Een week later keerden we terug naar de bewoners van het woonzorgcentrum om van hen te horen hoe ze die namiddag beleefd hadden. Samengevat mogen we zeggen dat ze heel dankbaar zijn dat ze dit mochten meemaken. Dankzij livestream kunnen ze opnieuw cultuur beleven zoals vroeger. De live interactie van de bewoners met het publiek en de muzikanten ter plaatse gaf deze ervaring een toets van authenticiteit en exclusiviteit.

## Tweede experiment: integrale livestreaming voor, tijdens en na de voorstelling

Voor een volgend experiment streamden we in april Gedeelde Smart van Jan De Smet, Lien Van de Kelder en Pieter-Jan De Smet vanuit de Warande naar het woonzorgcentrum. Ook daar bekeken we hoe we – naast het pure livestreamen – interactie konden opzetten.

De bewoners van het woonzorgcentrum kregen allemaal een toegangsticket. “Ze had ons gezegd: je komt er niet in zonder ticket. En dat vond ik wel ferm! Ge ging eigenlijk echt naar de Warande op die manier.” Het Kaffee van het woonzorgcentrum werd voor de gelegenheid omgetoverd in een gezellige theaterzaal met een inkomhal, inclusief rode loper, om de totaalbeleving zo authentiek mogelijk te maken.

Bij het binnenkomen gaven ze hun ticket af, werden ze verwelkomd door het personeel en indien nodig naar hun plaats begeleid. “Als wij niet naar de Warande kunnen gaan, dan moet de Warande maar naar ons komen”, klonk het bij vele bewoners, en gelijk hebben ze!

De bewoners genoten niet alleen van de voorstelling, maar ook van de nabespreking met de artiesten. Muzikant en acteur Frank Mercelis begeleidde deze interactieve momenten. Ook dat konden de bewoners best smaken.

“Als wij niet naar de Warande kunnen gaan, dan moet de Warande maar naar ons komen”.

## Derde experiment: livestreaming naar meerdere woonzorgcentra

Eind oktober zetten we een derde experiment op, waarbij we opnieuw een stap verder gaan. Eddy et les Vedettes brengen in de Warande een muzikaal programma met Franse chansons. Dit concert zullen we naar meerdere woonzorgcentra uit de regio livestreamen. Volg Cultuurconnect via de

nieuwsbrief of de sociale media om als eerste te vernemen hoe dit experiment gelopen is!

De cultuurcentra van samenwerkingsverband ‘t Pact zijn alvast overtuigd van de mogelijkheden die livestreaming biedt om cultuur tot bij bewoners van woonzorgcentra te brengen. Onder andere cultuurhuis de Warande (Turnhout), 't Schaliken (Herentals), de Werft (Geel), 't Getouw (Mol) en Zwaneberg (Heist-op-den-Berg) staan te popelen om ermee aan de slag te gaan.

“Ze had ons gezegd: je komt er niet in zonder ticket. En dat vond ik wel ferm! Ge ging eigenlijk echt naar de Warande op die manier.”



Ben jij ook geïnteresseerd in het project of wens je meer informatie? Stuur dan een mailtje naar [an.vanlierde@cultuurconnect.be](mailto:an.vanlierde@cultuurconnect.be).

### Livestreaming

Streaming is een techniek waarbij een audio- of videobestand via het internet direct beluisterd of bekeken kan worden, zonder het eerst te downloaden. Bij livestreaming gaat het nog een stapje verder: wat je bekijkt of beluistert, vindt op datzelfde moment ook plaats. De kijker of luisteraar maakt dus deel uit van het live publiek.

*Lieslot Van Maldeghem  
Communicatieverantwoordelijke Cultuurconnect*

# Hoeveel alcohol is te veel?

Sta jij ook wel eens stil bij hoe je levensstijl impact heeft op je gezondheid? Dan stel je jezelf misschien af en toe de vraag hoeveel alcohol je mag drinken. De richtlijn voor alcoholgebruik geeft hierop een antwoord.

## Een nieuwe richtlijn

In november 2016 stelde VAD (Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs) de nieuwe richtlijn voor alcoholgebruik voor. Wetenschappelijk onderzoek toont duidelijk aan dat de oude richtlijn te hoog lag. Zo blijkt dat zelfs aan het gebruik van kleine hoeveelheden alcohol, zoals een glas per dag, gezondheidsrisico's verbonden zijn.

De richtlijn vertrekt vanuit het idee dat iedereen die alcohol drinkt het recht heeft op correcte informatie over de risico's die verbonden zijn aan dat gebruik. De richtlijn is dan ook bedoeld om mensen bewust te maken van en te informeren over de gezondheidsrisico's van alcoholgebruik. Dit kan door een evenwicht te zoeken tussen wetenschappelijke evidentie en maatschappelijke aanvaardbaarheid. Zonder te betuttelen of te verbieden.

## Een veilige grens?

Richtlijnen voor alcoholgebruik zijn niet evident. Alcohol is een schadelijke stof die zeer diverse problemen kan veroorzaken op vlak van gezondheid en veiligheid. De Wereldgezondheidsorganisatie linkt alcoholgebruik ondertussen aan meer dan 200 ziekten en verwondingen waaronder kankers zoals keel-, darm- of borstkanker, maar ook cardiovasculaire aandoeningen of maag- en darmziekten. Bovendien heeft alcohol een impact op de geestelijke gezondheid (risico op afhankelijkheid, invloed op relaties) en het functioneren (verhoogd risico op vallen, verkeersongevallen, ...).

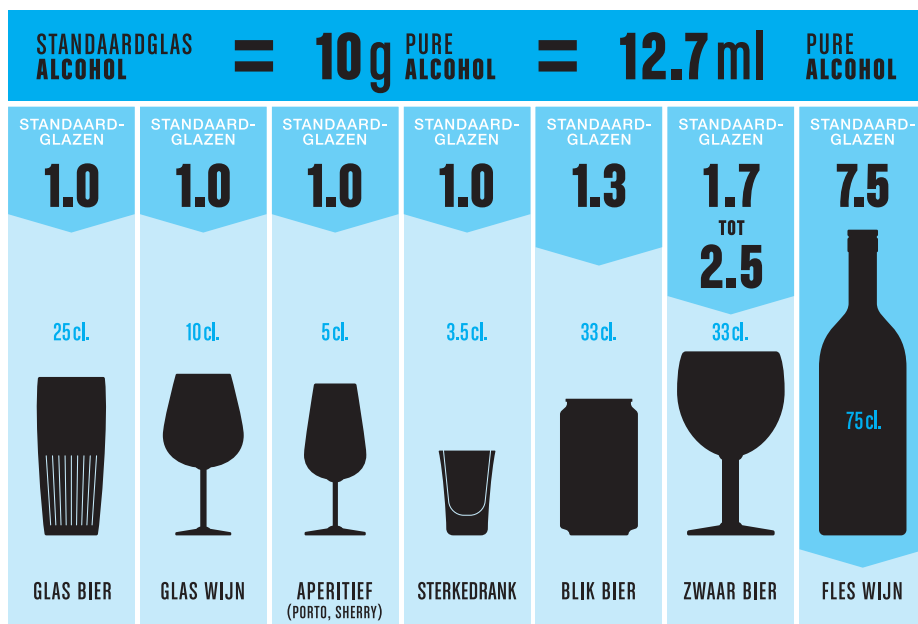
Een 'veilige grens voor alcoholgebruik' vastleggen is onmogelijk. De risico's en mogelijke schade hangen niet alleen af van de hoeveelheid alcohol zelf, maar verschillen eveneens van persoon tot



persoon: ben je een man of een vrouw, jong of oud, fit of vermoeid? Ook de omstandigheden waarin je drinkt spelen een rol: thuis of op café, in gezelschap of alleen, wanneer je ziek bent of als je nog met de wagen moet rijden. Wil je inschatten hoeveel alcohol je mag drinken, hou dan zeker ook rekening met deze omstandigheden en persoonlijke verschillen.

## Wat zegt de nieuwe richtlijn?

Voor wie de risico's of de kans op schade voor zijn gezondheid wil beperken, stelt de richtlijn dat wie ouder is dan 18 jaar best niet meer dan 10 standaardeenheden per week drinkt. Een standaardeenheid of -glas bevat in Vlaanderen gemiddeld 10 gram alcohol en bevat dus altijd dezelfde hoeveelheid alcohol ongeacht de grootte van het glas of het soort alcohol. Een zwaar bier (33 cl, hoger alcoholgehalte) is bijgevolg niet één standaardeenheid, maar varieert tussen 1,7 en 2,5 standaardglazen alcohol (zie figuur). Jongeren onder de 18 jaar drinken beter niet, maar ook



oudere volwassenen zijn best voorzichtig met hun alcoholgebruik. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

### Waarom zijn oudere volwassenen best voorzichtig met hun alcoholgebruik?

Oudere volwassenen lopen omwille van het verouderingsproces meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik. Aangezien het verouderingsproces verschilt van persoon tot persoon, vraag je best advies aan een hulpverlener (bv. dokter, apotheker, ...). Over het algemeen hebben ouderen minder lichaamsvocht, meer lichaamsvet en hun lever en nieren werken minder goed, waardoor zelfs kleine hoeveelheden alcohol langer in hun lichaam blijven en een impact kunnen hebben op hun gezondheid en functioneren. Daarnaast hebben oudere volwassenen een grotere kans op gezondheidsproblemen en gebruiken ze vaker medicatie, die in combinatie met alcohol een gevaarlijke cocktail kunnen vormen. Ook de vele veranderingen in het leven van een oudere volwassene zoals pensionering, een andere tijdsbesteding, maar ook het overlijden van een partner kunnen alcoholgebruik beïnvloeden.

### Is een glasje wijn goed voor het hart?

In de kranten lees je wel eens dat het drinken van alcohol, zoals het drinken van een glas rode wijn per dag, een gunstige invloed zou hebben op je gezondheid. Dit wordt door onderzoekers sterk in twijfel getrokken. De eventuele voordelen op hart- en vaatziekten blijken slechts van toepassing op een zeer beperkte groep en wegen absoluut niet op tegen de vele negatieve gevolgen van alcohol op de gezondheid.

Bovendien wordt de kwaliteit van de uitgevoerde studies in vraag gesteld. Wie gezondheidsproblemen wil voorkomen, neemt best een gezonde levensstijl aan met gezonde voeding en voldoende beweging.

### Meer informatie over het effect van alcohol

VAD ontwikkelde enkele publicaties die oudere volwassenen informeren over hun specifieke kwetsbaarheden in relatie tot alcohol en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Deze publicaties werden eveneens aangepast aan de nieuwe richtlijn. Je kan onder andere de folder 'Ouder worden en alcohol' en de handleiding voor de infosessie 'Ouder worden en alcohol' gratis downloaden of bestellen via [www.vad.be/materiaal](http://www.vad.be/materiaal).

Ouderen, hun familie en/of vrienden kunnen terecht bij De Druglijn ([www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)) via mail, chat, skype of telefoon (078 15 10 20). Vragen over drank, drugs, pillen en gokken worden er beantwoord en ook informatie, een eerste advies of adressen voor hulp en preventie worden meegegeven. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

*Karen Vanmarcke en Jasmien De Doncker  
Stafmedewerkers VAD*

# Naar dementievriendelijke gemeenten

## Omdat dementievriendelijk ook mensvriendelijk betekent



‘Dementievriendelijke gemeente’ is in 2001 als concept ontstaan vanuit de Schotse alzheimerbeweging. Het concept omvatte toen al: mensen met dementie empoweren zodat ze vol vertrouwen en met hoge verwachtingen kunnen participeren aan hun omgeving. Het idee van de dementievriendelijke gemeente was geboren.

### Dementievriendelijk als belangrijke verbijzondering van leeftijdsvriendelijk

De dementievriendelijke gemeente staat vandaag niet los van het concept ‘leeftijdsvriendelijke gemeente’. Het is belangrijk om mensen met dementie en hun omgeving bijzondere aandacht te geven binnen het concept leeftijdsvriendelijke gemeente omdat ze specifieke wensen en noden hebben. Het ene hoeft het andere niet uit te sluiten, integendeel. Een dementievriendelijke gemeente draagt zorg in de breedste zin van het woord. Ze zorgt ervoor dat mensen met dementie nog meetellen en maakt van het behouden van hun

sociale identiteit een vanzelfsprekendheid. Het zijn de warmte, betrokkenheid en menselijkheid van iedereen binnen de gemeente die de realisatie van de dementievriendelijke acties kunnen waarmaken. Het draait bij de dementievriendelijke gemeente dus om meer dan ‘de gemeente’ alleen. Het gaat om een appel aan de hele samenleving.

Het zijn de warmte, betrokkenheid en menselijkheid van iedereen die de realisatie van dementievriendelijke acties waarmaken.

### Wanneer is een gemeente ‘dementievriendelijk’?

Verschillende gemeenten stellen nog steeds de vraag: “Wanneer worden wij nu dementievriendelijk?” of “Hoe worden wij dit?”.

Anderen willen het nog beter doen.

Vanzelfsprekend is dat een dementievriendelijke gemeente op diverse manieren vorm kan krijgen, vermits lokale noden de vormgeving en invulling van dementievriendelijke initiatieven bepalen. Momenteel is er geen officieel label of zijn er geen vastgelegde criteria die bepalen of een gemeente al dan niet dementievriendelijk is. Een aspect is duidelijk: de ambitie om een inclusief beleid te ontwikkelen en prioriteiten te durven stellen, is onontbeerlijk. Om dit te bereiken kunnen gemeenten die dementievriendelijk willen worden zich focussen op een aantal kernthema's. Gemeenten die actief met deze thema's aan de slag gaan, werken stap voor stap aan een leeftijdsvriendelijke gemeente en aan een dementievriendelijke gemeente als belangrijke verbijzondering hiervan.

Binnen Vlaanderen zijn ondertussen zeer veel waardevolle dementievriendelijke initiatieven ontstaan.

## 10 kernthema's

1. Mensen met dementie en hun omgeving betrekken bij het beleid
2. Werken aan een positieve beeldvorming
3. Organiseren van toegankelijke activiteiten
4. Het potentieel van mensen met dementie en hun omgeving erkennen
5. De vroegdetectie van dementie mee mogelijk maken
6. Praktische ondersteuning voorzien zodat mensen met dementie zich kunnen engageren in het gemeenschapsleven
7. Buurtgerichte oplossingen creëren
8. Toegankelijke vervoersmogelijkheden organiseren
9. Buurten toegankelijk maken
10. Zorgen dat voorzieningen en diensten respectvol zijn voor mensen met dementie en hun omgeving
11. Stimuleren en ondersteunen van samenwerking
12. Duurzaam inzetten van middelen voor de ontwikkeling van dementievriendelijke initiatieven

## Waardevolle initiatieven in Vlaanderen

De Koning Boudewijnstichting vond in 2009 de tijd rijp om ook in België werk te maken van het concept 'dementievriendelijke gemeente'. In het kader van een projectoproep konden diverse actoren in de samenleving een dementievriendelijk initiatief indienen. Binnen Vlaanderen zijn ondertussen zeer veel waardevolle dementievriendelijke initiatieven ontstaan zoals 't Mo(NU)ment in Mechelen dat als ontmoetingsplaats dient voor personen met dementie en hun mantelzorgers. In Genk biedt vzw Menos ouderen in hun thuisomgeving de nodige ondersteuning om een optimale levenskwaliteit na te streven. Het stadsbestuur Gent focust via het 'Inloophuis Dementie' op ontmoeting, ondersteuning en informatie voor mensen met dementie en hun naasten. Verschillende Vlaamse initiatieven wonnen in het verleden met hun project Europese prijzen. De reminiscentiewandeling 'Levend geheugen' in Aalbeke waarbij het ophalen van herinneringen centraal staat en het Leuvense initiatief 'Vergeten naar buiten te komen?!' waarbij het stimuleren van personen met dementie om opnieuw of blijvend deel te nemen aan sociaal-culturele of sportieve activiteiten, vielen onder meer in de prijzen.

Een op de drie gemeenten noemt zichzelf ondertussen 'dementievriendelijk'.

## Toename van dementievriendelijke gemeenten

Sinds 2011 groeit het aantal gemeenten in Vlaanderen dat werkt aan een dementievriendelijke gemeente en dat zich 'dementievriendelijk' noemt gestaag. Uit een recente bevraging die vanuit de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten vzw (VVSG) in 2016 werd verstuurd naar de lokale besturen, komt naar voor dat ongeveer een op de drie gemeenten zichzelf ondertussen publiekelijk 'dementievriendelijk' noemt en bijgevolg stap voor stap werkt aan een leeftijdsvriendelijke en dementievriendelijke gemeente.

## De voortrekkers van dementievriendelijke initiatieven

Vaak blijken het OCMW en het gemeentebestuur de pioniers bij de ontwikkeling van de dementievriendelijke gemeente. Andere belangrijke initiatiefnemers en partners zijn onder meer de lokale ouderenraden, het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, de Alzheimer Liga Vlaanderen, woonzorgcentra en thuiszorgorganisaties. Veelal is er sprake van samenwerking tussen verscheidene actoren, aangezien je een dementievriendelijke gemeente niet alleen ontwikkelt.

Deze dementiemeter ondersteunt lokale besturen bij het uitwerken van dementievriendelijke initiatieven.

## De dementiemeter

Belangrijke samenwerkingspartners ter ondersteuning van dementievriendelijke gemeenten zijn het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, de Alzheimer Liga Vlaanderen en de Koning Boudewijnstichting. In samenwerking met deze partners werd enige tijd geleden door de VVSG de dementiemeter ontwikkeld, een instrument voor lokale besturen waarmee ze hun lokaal dementiebeleid kunnen inventariseren. Deze dementiemeter ondersteunt lokale besturen bij het uitwerken van leeftijdsvriendelijke en, meer specifieke, dementievriendelijke initiatieven. Het voorbije jaar werd met de diverse partners gewerkt aan een herwerking van dit instrument. Een actuele versie van deze dementiemeter zal in het najaar via een online platform beschikbaar zijn voor geïnteresseerde steden en gemeenten.

## Meer informatie

[www.dementie.be](http://www.dementie.be)

[www.efid.info](http://www.efid.info)

[www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)

*Lise Switsers  
Stafmedewerker lokaal ouderenbeleid  
Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten vzw*

## Handleiding 'Dementievriendelijke gemeenten'

In 2014 bracht de VVSG in samenwerking met de Koning Boudewijnstichting, het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Alzheimer Liga Vlaanderen de handleiding 'Dementievriendelijke gemeenten' uit. Deze handleiding werd ontwikkeld voor lokale ambtenaren, mensen met dementie, hun familie, hun omgeving, handelaars, ... Kortom, voor iedereen die zijn visie en ideeën rond een dementievriendelijke gemeente in de praktijk wil omzetten.

Deze handleiding bevat informatie, inspiratie en een dementiemeter ter ondersteuning bij de ontwikkeling van een dementievriendelijke gemeente.

ISBN: 978-2-509-02171-7

Uitgeverij Politeia

29 euro







## Hogeschool PXL Breekt Uit Het Grijs Goud

Wim De Craene zong het al uit volle borst in 1987: Breek uit jezelf! En dat deden alle studenten en lectoren van Hogeschool PXL op dinsdag 25 en woensdag 26 april onder het thema 'Het Grijs Goud'.

PXL Breekt Uit was daarmee toe aan de derde editie. 9 000 studenten en personeelsleden trokken het werkveld in om met mensen, organisaties en bedrijven samen te werken en samen te leren. Nieuw dit jaar was dat ze zich specifiek inzetten voor ouderen. Vandaar de toepasselijke ondertitel 'Het Grijs Goud'.

“Limburg is koploper in vergrijzing. Ten opzichte van tien jaar geleden steeg het bevolkingsaandeel 65-plussers in 2016 met 9,4 procent. In Vlaanderen zien we een stijging van 4,7 procent. Deze evolutie zorgt voor wezenlijke uitdagingen in de samenleving, want iedereen krijgt ermee te maken. Met PXL Breekt Uit hebben we dan ook de opportuniteiten van de vergrijzing kunnen bestuderen”, zegt algemeen directeur Ben Lambrechts. “Samen met 140 organisaties, partners en bedrijven hebben we projecten uitgewerkt waarbij onze studenten en collega's zich hebben ingezet voor ouderen.”

### Grote diversiteit aan activiteiten

Studenten lieten in woonzorgcentra ouderen kennis maken met innovatieve tools en apps. Er werd een workshop babymassage door grootouders opgezet en chef Giovanni Oosters ging samen met IT-studenten aan de slag met de recepten van hun grootouders. Studenten sociaal werk hielden een speeddate met ouderen en de muzikanten van PXL-Music zetten onder de noemer 'Oude

muziek door jonge etters' een heuse matinee op in cultuurcentrum De Muze. Jo met de Banjo zorgde voor de plaatjes tussen de originele nummers uit de jaren '50 en '60 die de jonge muzikanten brachten. Studenten van nu kregen turnles zoals in de jaren '70, en kleuters en 65-plussers speelden samen spellen onder begeleiding van studenten Education. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de vele geslaagde activiteiten van PXL Breekt Uit. We kunnen gerust stellen dat deze twee dagen de verschillende generaties bij mekaar gebracht hebben en dat dit zowel voor 'Het Grijs Goud' als voor alle studenten en personeelsleden een onvergetelijke ervaring was.

*Kenneth Ramaekers  
Directeur Communicatie & Bestuurszaken  
PXL Hogeschool*

### Hogeschool PXL zoekt uit

Hogeschool PXL wil samen met Het Belang van Limburg te weten komen wat voor jou belangrijk is en waar je (al dan niet letterlijk) wakker van ligt. De hogeschool wil met haar opleidingen, onderzoeken en studentenopdrachten immers bezig zijn met zaken die voor mensen, jong en oud, écht belangrijk zijn.

Surf naar [www.pxlzoektuit.be](http://www.pxlzoektuit.be) om de vragenlijst in te vullen. Dat duurt ongeveer vijf minuutjes.

### Meer informatie

Heb je nog vragen over het onderzoek? Mail dan naar [innovatiefondernemen@pxl.be](mailto:innovatiefondernemen@pxl.be).



## Meer besparen op je energiefactuur betekent meer geld voor leuke dingen

Koen maakt al enkele jaren gebruik van de V-test van de VREG. Hiermee kan hij gratis energiecontracten vergelijken. Zijn vader Alain heeft hier nog nooit gebruik van gemaakt maar als zijn zoon hem vertelt dat hij veel geld kan besparen op zijn energiefactuur, haalt hij snel zijn tablet erbij. Vanaf nu wil hij elk jaar kiezen voor het goedkoopste energiecontract. Hij kan daarvoor ook bellen naar het gratis nummer 1700. Een medewerkster van de VREG helpt hem dan om de contracten van alle Vlaamse leveranciers te vergelijken.

In de media en in je omgeving hoorde je misschien al dat je flink kan besparen door te veranderen van elektriciteits- en aardgasleverancier. Je kan tot 280 euro per jaar op je energiefactuur besparen. Kiezen voor een ander contract bij dezelfde leverancier kan ook voordeliger uitvallen.

**VREG**  
uw gids op de  
energiemarkt

Gratis telefoonnummer 1700  
[www.vtest.be](http://www.vtest.be)

## Besparen op je elektriciteits- en aardgasfactuur? Doe de V-test!

1. Neem je laatste jaarafrekening van je energie bij de hand, want je hebt je verbruiksgegevens van elektriciteit en/of aardgas nodig om de V-test te doen.
2. Doe de V-test via [www.vtest.be](http://www.vtest.be) of bel naar het gratis nummer 1700 zodat we de V-test samen met jou kunnen doen. Als je alle gegevens hebt ingevuld, krijg je een overzicht van de verschillende elektriciteits- en aardgascontracten, gesorteerd van goedkoop naar duur.
3. Kies het voordeligste contract voor elektriciteit en/of aardgas. Het kan gaan om een contract bij een andere leverancier of om een ander contracttype bij je huidige leverancier. Een contract aanvragen kan telefonisch, via de website of per e-mail. Vraag hulp aan je familie, je vrienden of in een lokaal dienstencentrum als je je niet volledig zeker voelt. Een lijst met de contactgegevens van de leveranciers vind je op [www.vreg.be/leveranciers-voor-gezinnen](http://www.vreg.be/leveranciers-voor-gezinnen).
4. Geef je meterstanden door aan je netbeheerder Eandis of Infrax door het kaartje dat je ontvangt in te vullen en op te sturen.
5. Je moet verder zelf niets doen. Je nieuwe leverancier zorgt ervoor dat je gratis en zonder problemen kan overschakelen.

Voor mensen met een laag inkomen of een beperking bestaat er een sociaal energietarief. Als je recht hebt op dit sociaal tarief geniet je van de goedkoopste prijs. Elke leverancier moet hetzelfde sociaal tarief aanrekenen. In dat geval is veranderen omwille van de prijs dus niet nodig. Je kan wel veranderen omdat je niet tevreden bent over de dienstverlening van je leverancier.

Vraag naar de folder voor ouderen in je vereniging, het gemeentehuis of in een lokaal dienstencentrum.



## Cultuurpauze

### Laad jezelf terug op met cultuur

Cultuurpauze.be is een initiatief van FedOS vzw. De koepelorganisatie voor ouderenverenigingen streeft ernaar om ouderen zoveel mogelijk te laten participeren aan het sociaal-cultureel leven in Vlaanderen en Brussel. Met cultuurpauze.be bieden ze een extra stimulans.

Het begrip 'ouderen' omvat vele generaties. De actieve +50'ers voelen zich geen oudere of senior omdat ze veelal nog met beide voeten in het arbeidscircuit staan. Wat wel vaststaat is dat ze in een nieuwe levensfase terechtkomen: ze krijgen vaker de kans om deeltijds te gaan werken, hun kinderen staan stilaan op eigen benen, ... Ze hebben een zekere levensstandaard verworven en maken meer tijd vrij voor zichzelf.

De actieve +50'er streeft naar een kwaliteitsvolle vrijetijdsbesteding en -beleving, geënt op de eigen interesses en talenten. Voor deze +50'ers ontwikkelde FedOS vzw het nieuwe format cultuurpauze.be. Het biedt een waaier aan exclusieve en betaalbare culturele activiteiten voor +50'ers in Vlaanderen en Brussel. Dat gaat van tentoonstellingen en concerten tot exclusieve bezoeken achter de schermen. Er is steeds begeleiding voorzien door cultuurpauze.be.

### Hoe werkt het?

Het reserveren van deelname aan een activiteit is eenvoudig en snel door de online-inschrijving en betaling. Geen langdurig lidmaatschap, wel een korte pauze om het drukke leven af en toe te kruiden met een vleugje cultuur.

### Meer informatie

Alle activiteiten en meer informatie ontdek je op [www.cultuurpauze.be](http://www.cultuurpauze.be).

## Butterfly zoekt 80-plussers

### Onderzoek naar het voorkomen van kwetsbaarheid op hoge leeftijd

Voor de Butterfly-studie 'Brussels Study on the Early Predictors of Frailty' (ofwel 'Brusselse studie naar de vroegtijdige voorspellers van kwetsbaarheid) is de Vrije Universiteit Brussel op zoek naar deelnemers van 80 jaar en ouder. Met deze studie willen onderzoekers de risicofactoren van kwetsbaarheid vroegtijdig opsporen. Meer dan 200 ouderen namen reeds deel aan de studie, maar alle bijkomende deelnemers zijn zeer welkom.

### Het Butterfly-onderzoek

Kwetsbaarheid is een grote tegenstander van actief en gezond ouder worden en treedt op wanneer het lichaam haar reserves verliest. Met dit onderzoek willen de onderzoekers actief en gezond ouder worden stimuleren en het optreden van kwetsbaarheid inperken waardoor ouderen (langer) thuis kunnen blijven wonen.

### Deelnemers gezocht

Je kan deelnemen als je 80 jaar of ouder bent en zelfstandig kan stappen, zelfstandig thuis woont en geestelijk fit bent.

Je bent bereid om gedurende 2 jaar deel te nemen aan een 6-maandelijke evaluatie van je lichamelijke en geestelijke fitheid. De metingen vinden plaats op de medische campus van de VUB te Jette. Bij de start van het onderzoek en vervolgens om de 6 maanden zal een bloedstaal afgenomen worden en zullen je fysieke en geestelijke mogelijkheden gemeten worden met eenvoudige testen.

Dit project is een samenwerking van de Vrije Universiteit Brussel en de Universiteit Gent.

### Meer informatie

Neem contact op met Prof. dr. Ivan Bautmans via 02 477 42 08 of [ivan.bautmans@vub.ac.be](mailto:ivan.bautmans@vub.ac.be).

# Agenda

8-14 september	Week van de Geletterdheid
9-24 september	14-daagse van de (Brand)veiligheid
10 september	Werelddag Zelfmoordpreventie
16-22 september	Week van de Mobiliteit
21 september	Werelddag Dementie
24 september	Werelddovendag
1 oktober	Internationale dag van de Ouderen
10 oktober	Werelddag Geestelijke Gezondheidszorg
14 oktober	Dag van de Palliatieve Zorg

---

## Blijf op de hoogte!

Vier maal per jaar brengen we 'Actueel' uit, een informatieblad met nieuws dat ouderen aanbelangt. Daarin lees je over de initiatieven van de Vlaamse Ouderenraad, relevant beleidsnieuws voor ouderen, de Ouderenweek en andere campagnes rond ouderen, inspirerende projecten voor en door ouderen, actueel onderzoek rond ouderen, ... Een jaarabonnement kost 5 euro. Schrijf je in op [www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad).

Ook in de wekelijkse nieuwsbrief bundelen we interessante informatie. Schrijf je in op de nieuwsbrief via [www.vlaamse-ouderenraad.be/enbr](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/enbr).

# Leden van de Vlaamse Ouderenraad

## **Abbeyfield Vlaanderen**

Gemslaan 63, 3090 Overijse  
info@abbeyfield.be  
www.abbeyfield.be

## **ABVV-Senioren**

Hoogstraat 42, 1000 Brussel  
tel.: 02 289 01 30  
senioren@vlaams.abvv.be  
www.abvv-senioren.be

## **ACLVB E-team**

Poincarélaan 72-74, 1070 Brussel  
tel.: 02 558 51 60  
senioren@aclvb.be  
www.aclvb.be/senioren

## **Brussels Ouderenplatform**

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel  
tel.: 02 210 04 60  
info@bop.brussels  
www.bop.brussels

## **CD&V-Senioren**

Wetstraat 89, 1040 Brussel  
tel.: 02 238 38 13  
senioren@cdenv.be  
www.senioren.cdenv.be

## **De Grijze Panters**

Kleine Bareelstraat 108, 2800 Mechelen  
ferna37@hotmail.com

## **DOTzorg**

Bruisbeke 36, 9520 Sint-Lievens-Houtem  
tel.: 053 60 30 20  
ann.herpels@ocmw.waregem.be  
www.dotzorg.be

## **Fediplus,**

### **Federatie van Bruggepensioneerden en Gepensioneerden**

Belliardstraat 20, 1040 Brussel  
tel.: 02 514 14 44  
info@fediplus.be  
www.fediplus.be

## **FedOS,**

### **Federatie van Onafhankelijke Senioren**

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel  
tel.: 02 218 27 19  
info@fedos.be  
www.fedos.be

## **Fevlado-Senioren**

Stropkaai 38, 9000 Gent  
tel.: 09 224 46 76  
boudewyn.de.roose@telenet.be

## **GOSA,**

### **Grootouders- en Seniorenactie Gezinsbond**

Troonstraat 125, 1050 Brussel  
tel.: 02 507 89 45  
gosa@gezinsbond.be  
www.gezinsbond.be

## **Grijze Geuzen Platform**

Pottenbrug 4, 2000 Antwerpen  
tel.: 03 205 73 08  
philippe.vlayen@h-vv.be  
www.h-vv.be/grijze\_geuzen

## **GroenPlus**

Sergeant De Bruynestraat 78-82, 1070 Anderlecht  
tel.: 02 219 19 19  
groenplus.secretariaat@groen-plus.be  
www.groen-plus.be

## **Minderhedenforum**

Vooruitgangsstraat 323/4, 1030 Brussel  
tel.: 02 245 88 30  
sanghmitra@minderhedenforum.be  
www.minderhedenforum.be

## **NEOS,**

### **Netwerk van Ondernemende Senioren**

Willebroekkaai 37, 1000 Brussel  
tel.: 02 212 24 91  
info@neosvzw.be  
www.neosvzw.be

**OKRA, trefpunt 55+**

Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel  
tel.: 02 246 44 41  
secretariaat@okra.be  
www.okra.be

**OKRA-SPORT+**

Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel  
tel.: 02 246 44 36  
ingrid.peeters@okrasport.be  
www.okrasport.be

**Seniorenraad Landelijke Beweging**

Diestsevest 40, 3000 Leuven  
tel.: 016 28 60 30  
koen\_van\_den\_broeck@boerenbond.be  
www.landelijkegilden.be  
lvermeire@kvlv.be  
www.kvlv.be

**Seniornet Vlaanderen**

Koningsstraat 136, 1000 Brussel  
tel.: 015 73 04 54  
voorzitter@seniornetvlaanderen.be  
www.seniornetvlaanderen.be

**S-Plus**

Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel  
tel.: 02 515 02 56  
info@s-plusvzw.be  
www.s-plusvzw.be

**S-Sport // Recreas**

Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel  
tel.: 02 515 02 41  
info@s-sport.be  
www.s-sport.be

**Vief**

Livornostraat 25, 1050 Brussel  
tel.: 02 538 59 05  
info@vief.be  
www.vief.be

**Vlaams Ondersteuningscentrum**

**Ouderenmis(be)handeling**  
Ooststraat 27, 9620 Zottegem  
tel.: 078 15 15 70  
ouderen@cawoostvlaanderen.be  
www.ouderenmisbehandeling.be

**Vlaamse Actieve Senioren**

Lange Winkelhaakstraat 38, 2060 Antwerpen  
tel.: 03 233 50 72  
info@vlaamseactievesenioren.be  
www.vlaamseactievesenioren.be

**VVDC,****Vereniging van Vlaamse Dienstencentra**

Langemeersstraat 6, 8500 Kortrijk  
tel.: 056 24 42 00  
zonnewijzer@ocmw.kortrijk.be  
www.lokaledienstencentra.be

**VVP,****Vereniging van Vlaamse Provincies**

Boudewijnlaan 20-21, 1000 Brussel  
tel.: 03 240 61 46  
annemie.balcaen@vlaamsbrabant.be  
www.vlaamseprovincies.be

**VVSG,****Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten**

Paviljoenstraat 9, 1030 Brussel  
tel.: 02 211 55 00  
chris.peeters@vvsg.be  
www.vvsg.be

**WOAS,****West-Vlaams Overleg Adviesraden van Senioren**

Koning Leopold III-laan 41, 8200 Sint-Andries  
tel.: 050 40 33 13  
michel.dewit@west-vlaanderen.be

**Verantwoordelijke uitgever:**

Nils Vandenweghe

**Redactie:**

Nils Vandenweghe  
Veerle Quiryne  
Sonja Van Humskerke

**Lay-out:**

Eveline Soors

**Foto cover:**

Pablo Fish Angela

**Drukwerk:**

Drukkerij Lamine, Herent



**Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw**

Broekstraat 49-53 - 1000 Brussel

Tel.: 02 209 34 51

E-mail: [info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)

Website: [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)