

# actueel



**Een geslaagde Ouderenweek**  
**“Dit wil ik nog jaren doen!”**

**Met pensioen**  
**Hoe vullen ouderen hun vrije tijd in?**



**vlaamse  
OUDERENRaad**



Cover: © Veerle Quiryne

- 3 **Voorwoord:** ouderenbeleid als verkiezingsthema?
- 4 Ook dat is ons Vlaanderen: **energiearmoede bij ouderen**
- 8 Verbinding troef! Terugblik op een geslaagde **Ouderenweek**
- 13 **Dossier Brussel:** Dominique Verté
- 14 **Je eigen woning:** alles in huis voor de toekomst?
- 16 **Met pensioen:** eindelijk ontspanning of een bruisend nieuw begin?
- 18 Ouderenvereniging bouwt aan een **zorgzame buurt**
- 20 Oud en out?! **Sociale uitsluiting** op latere leeftijd
- 23 Iedereen heeft recht op **zorg zonder zorgen**
- 24 Meer smaak, dat smaakt! **Extra eiwitten en vezels** voor een betere levenskwaliteit
- 26 Een rugzakje vol zorg(en)? Terugblik op de studievoormiddag rond **persoonsvolgende financiering**
- 28 **Lekker Actief:** geef je gezondheid een boost!
- 30 **Vlaamse Actieve Senioren viert jubileum**
- 32 Brugge maakt werk van een **anti-eenzaamheidsplan**



De Vlaamse Ouderenraad is het advies- en inspraakorgaan van de ouderen bij de Vlaamse regering.

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



# 2018 Ouderenbeleid als verkiezingsthema?



**Jul Geeroms**  
Voorzitter

**“Het migratiethema is zeker niet het enige vraagstuk waarvan we wakker (moeten) liggen. Ook het stijgend aantal ouderen is een kwestie waar we niet omheen kunnen.**

De toekomst voorspellen is een hachelijke bezigheid. Wat we wel met zekerheid weten, is dat we in 2018 naar de stembus gaan om nieuwe gemeenteraden samen te stellen. Een jaar later zullen we hetzelfde doen om een nieuw Vlaams, federaal en Europees parlement te kiezen.

Minder zeker is waarover deze verkiezingen zullen gaan. Welke thema's zullen het politieke debat bepalen? Waardoor zullen de stemgerechtigde Vlamingen hun stemgedrag laten bepalen?

Zoals het er nu naar uitziet, maakt het migratiethema een grote kans. Veel mensen stellen zich vragen rond het aantal vluchtelingen dat onze gemeente, ons land of Europa kan opvangen en hoe dit moet gebeuren. En de politieke partijen zullen daar ongetwijfeld op inspelen, sommige op demagogische wijze.

Maar dat is zeker niet het enige vraagstuk waar we wakker van (moeten) liggen. Ook het stijgend aantal ouderen is een kwestie die meer aandacht mag krijgen. Kijk maar naar de demografische cijfers: in elke Vlaamse gemeente zal in de komende jaren het aantal ouderen toenemen. Hier moeten gemeentebesturen en burgers sterker aandacht voor hebben.

Is het voor ouderen in onze gemeente goed om te wonen, winkelen of wandelen? Om actief ouder te worden?

Is er voldoende mogelijkheid om beroep te doen op goede en betaalbare zorg voor mijn ouders en, later, voor mezelf?

Is mijn pensioen toereikend om menswaardig te leven? Zal ik in de toekomst nog kunnen rekenen op een (behoorlijk) pensioen?

Dat er nog wel wat werk aan de winkel is, blijkt geregeld uit berichten in de media, bijvoorbeeld over het tekort aan personeel in woonzorgcentra. Dat blijkt ook uit veel adviezen van de Vlaamse Ouderenraad, bijvoorbeeld rond energiearmoede bij ouderen. Of het blijkt uit studiewerk, bijvoorbeeld rond sociale uitsluiting van ouderen.

Zou het dus niet goed zijn om het bij de volgende verkiezingen eens te hebben over goed ouder worden in onze gemeente, over de financiering van de ouderenzorg in Vlaanderen en over de toekomst van onze wettelijke pensioenen in België en Europa?



## Ook dat is ons Vlaanderen: energiearmoede bij ouderen

Voor veel ouderen in Vlaanderen is de energiefactuur te hoog. Hiervoor zijn diverse redenen. Zoals blijkt uit de persoonlijke getuigenissen die we ontvingen, hebben veel ouderen zelf niet de nodige middelen, kennis of fysieke mogelijkheden om dit op te lossen. Daarom schuiven we vanuit de Vlaamse Ouderenraad een aantal actiepunten naar voor die zorgen voor een betere ondersteuning op vlak van wonen en energie, die de energiefactuur verlagen en die de kwaliteit van ouderen hun woning helpen verbeteren.

Wanneer het over energiearmoede gaat, wordt er maar zelden specifiek naar ouderen gekeken. Onterecht, want vooral zij maken deel uit van de getroffen doelgroep: van alle alleenstaanden in energiearmoede is de helft ouder dan 65 jaar. Vooral alleenstaande oudere vrouwen worden door energiearmoede getroffen. Gezien hun hogere

leeftijdswaardering blijven zij vaak alleen achter na het overlijden van hun partner, in een te grote en meestal weinig geïsoleerde woning. Daarnaast zijn ook huurders een kwetsbare bevolkingscategorie. Vaak zijn hun mogelijkheden om iets te veranderen aan de woonsituatie beperkt, aangezien ze voor verbeteringen aan de woning afhankelijk zijn van de huiseigenaar.

*“Wilfried: “Ouderen met een laag inkomen hebben de middelen en de kennis niet om hun huis zuiniger te maken. Ze laten zich bovendien gemakkelijk iets aansmeren. Ik heb geleerd dat je een goed contract moet kunnen opstellen met aannemers, anders ben je gezien. De papiermolen voor subsidies is zo ingewikkeld dat de meesten er de brui aan geven. Conclusie: de armste ouderen leven in de slechtste, meest ongezonde woningen.”*

**“Nelly: “Voor het bekomen van een premie bij het plaatsen van dubbel glas vroeg ik 3 prijsoffertes, liet ik de ramen plaatsen, ontving ik de factuur en ging ik met de factuur naar de gemeente met de vraag wat te doen. Voor het krijgen van de premie moest ik een plaatsingsattest vragen aan de leverancier, foto's maken van de ramen en mijn belastingaangifte van drie jaar terug opzoeken. Ondertussen zijn we twee maanden verder en heb ik het attest van de leverancier nog niet ontvangen. Als ik ooit alle documenten bij elkaar heb, moet ik blijkbaar een aanvraag versturen naar de netbeheerder en de provincie. Kan dit allemaal niet wat eenvoudiger? Hoe moet een 80-jarige - vaak ongeschoold - hieraan beginnen?”**

### **Redenen voor een te hoge energiefactuur**

De redenen waarom ouderen moeilijkheden ondervinden om hun energiefactuur te betalen zijn meestal een combinatie van de hoge energieprijzen, een laag pensioen en het wonen in een verouderde, slecht geïsoleerde en energieverslindende woning. Bovendien hebben zij niet de financiële mogelijkheden om grote energiebesparende investeringen (zoals dakisolatie, energiezuinige verwarming en dubbel glas) uit te voeren. Ook van de bank een lening krijgen, wordt moeilijker naarmate men ouder is.

**“Fons: “Een belangrijk verschil tussen ouderen en jongeren is dat ouderen in een ruimte leven die 24 uur op 24 op temperatuur moet zijn.”**

Bovendien blijkt dat ouderen minder dan andere groepen veranderen van energieleverancier. Veel ouderen onderschatten nog hoeveel ze daarmee kunnen besparen of vinden het niet evident omdat de tarieven en facturen ingewikkeld zijn, of omdat die informatie moeilijk te vinden is zonder internet.

De energiefactuur kan ook hoog zijn door een hoog verbruik. Dat kan een gevolg zijn van verouderde, energieverslindende toestellen in huis, maar ook van de tijd die

men thuis doorbrengt. Ouderen die vaak thuis zijn, hebben doorgaans een hoger energieverbruik. Bij de beroepsactieve bevolking wordt de woning vaak enkel voor en na de werkdag echt verwarmd. Bij ouderen wordt de woning meer continu verwarmd en ligt het verbruik bijgevolg hoger.

### **Gevolgen voor de gezondheid en sociale contacten**

Leven in energiearmoede heeft ingrijpende gevolgen, zowel op vlak van gezondheid als van sociale uitsluiting. Leven in een koude, tochtige woning veroorzaakt gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten en infecties, die leiden tot een hoger sterftecijfer tijdens de winterperiode. Leven in armoede vergt ook op vlak van mentale gezondheid zijn tol. Mensen besparen bijvoorbeeld op hun voeding of hun deelname aan het sociaal leven in de buurt om toch hun facturen te kunnen betalen.

**“Fons: “Als vrijwilliger merk ik bij gratis lezingen regelmatig dat veel ouderen in de wintermaanden graag naar activiteiten komen die hen niet eens echt interesseren, gewoon om zich op te kunnen warmen. Ook dat is ons Vlaanderen.”**

## Huidige beleidsmaatregelen

De huidige beleidsmaatregelen om energie te besparen zijn te weinig op maat van ouderen. Ze bereiken de kwetsbaarste groepen niet, zijn onvoldoende gekend en leggen de lat vaak te hoog. Uit cijfers blijkt duidelijk dat ouderen amper gebruik maken van de bestaande premies, minimaal investeren in groene energie en vaker in een niet of nauwelijks geïsoleerde woning wonen. De vraag stelt zich ook of de beleidsambities op vlak van klimaat en energie wel haalbaar zijn in de huidige situatie. De doelstellingen zijn nu immers vooral gericht op totaalrenovaties, maximaal isoleren en groene energie. Een verhaal dat vaak niet haalbaar is voor ouderen in een kwetsbare woonsituatie. Dit maakt de nood aan gepaste maatregelen voor ouderen nog dringender.



Het volledige advies kan je terugvinden op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

### Lien Pots

*Stafmedewerker advisering Vlaamse Ouderenraad*

## Prioriteiten en actiepunten vanuit de Vlaamse Ouderenraad

In de aanpak van energiearmoede bij ouderen schuift de Vlaamse Ouderenraad drie prioriteiten met concrete actiepunten naar voor.

### Zorg voor een betere begeleiding en ontzorging bij ouderen

# 1

Ouderen moeten beter geïnformeerd worden over de beschikbare mogelijkheden, ondersteuning en tegemoetkomingen. Een **duidelijk en laagdrempelig aanspreekpunt** is hiervoor essentieel. Naar het voorbeeld van Woonwinkel+ in Mol (zie artikel p. 15) kan hiervoor ook gewerkt worden met vrijwilligers die samen met ouderen hun woonvragen bekijken, verduidelijken en ondersteuning bieden waar mogelijk, en hen verder kunnen doorverwijzen naar de juiste professionals. Iemand die je bijstaat doorheen het hele proces maakt veel verschil. Plannen maken, vergunningen aanvragen, offertes vergelijken, de werken opvolgen, premie-aanvragen in orde brengen, ... Sommige gemeentes bieden hiervoor nu al gratis begeleiding, waardoor ze heel wat **barrières** voor ouderen **wegnemen**.

### Vergroot de betaalbaarheid van energie-ingrepen en woningaanpassingen

# 2

Ondanks de bestaande premies en energieleningen is het voor ouderen vaak moeilijk om de **hoge kosten** voor ingrepen aan de woning te betalen. Die financiële drempel moet omlaag. Dit kan door **extra premies** te voorzien, door premies **op voorhand** uit te betalen of via **een fonds** dat mensen in armoede een budget geeft om hun woning te renoveren, waarbij ze dat geld pas moeten terugbetalen wanneer ze de woning verkopen. Ook private verhuurders moeten meer stimulansen en steun krijgen om hun woning te renoveren zodat de huurder bespaart op het energieverbruik en wint aan woonkwaliteit.

### Maak de energiefactuur betaalbaar en transparanter

# 3

Ook de **energiefactuur** zelf moet **duidelijker** en betaalbaarder worden. Dit kan onder meer door de doelgroep van het sociaal energietarief te herzien en door ouderen actief te **stimuleren om van leverancier te veranderen**. Tegelijk moet de btw op energie terug naar beneden, en moet de controle op deur-aan-deur-verkopers strenger worden.

# Kwetsbare gezinnen kunnen ook besparen op energie

Bijna één derde van de Vlaamse gezinnen is niet bezig met hun energiecontract. Zeker kwetsbare gezinnen hebben vaak nog oudere en duurdere standaardcontracten. Door te kiezen voor een goedkoper contract of een andere leverancier is het mogelijk honderden euro's per jaar te besparen. Om deze groepen te informeren en te ondersteunen lanceert de Vlaamse energieregulator (VREG) een campagne specifiek gericht naar kwetsbare gezinnen.

Vaak hebben kwetsbare gezinnen nog de oudere en duurdere standaardcontracten of wonen ze in slecht geïsoleerde woningen. Door te kiezen voor een goedkoper contract of leverancier is het mogelijk honderden euro's per jaar te besparen. Iedereen wil immers graag een energiecontract bij de beste energieleverancier. Dat betekent: een energieleverancier die een optimale klantenservice garandeert en de scherpste prijzen aanbiedt. Dit laatste is heel belangrijk voor gezinnen met een laag inkomen die

geen recht hebben op het sociaal tarief. Zij kunnen veel geld besparen door het juiste energiecontract te kiezen.

## Nieuwe flyer

De VREG maakte samen met Samenlevingsopbouw, Netwerk tegen armoede, het Vlaams Energieagentschap, VVSG en Steunpunt tot bestrijding van armoede een nieuwe flyer. Daarmee moedigen ze gezinnen aan om energiecontracten te vergelijken en te kiezen voor de goedkoopste en meest klantvriendelijke leveranciers.

Omdat het voor kwetsbare groepen vaak te ingewikkeld is, kunnen ze terecht bij het OCMW in hun gemeente en dikwijls ook bij hun vereniging, buurthuis of een Centrum Algemeen Welzijnswerk. Vanaf 2018 begeleiden de energienoeiers ook de overstap naar een ander contract of een andere energieleverancier.

Daarnaast werd een uitgebreide online brochure gemaakt voor de hulpverleners, met een antwoord op heel wat energie vragen.

## Meer informatie

[www.VREG.be](http://www.VREG.be)  
[www.energiesnoeiers.net](http://www.energiesnoeiers.net)

**VREG**

uw gids op de  
energiemarkt



## Verbinding troef!

# Terugblik op een geslaagde Ouderenweek

Tussen 20 en 26 november 2017 vierden we de Ouderenweek. Onze vliegende reporter doorkruiste de verschillende provincies, en wat bleek? Er is heel wat verbinding te vinden! Een kinderopvang, een lokale ouderenraad, een klas voor anderstalige nieuwkomers, een cultuurbeleidscoördinator, een opvanginitiatief voor vluchtelingen, een dienstencentrum, een lagere school, ... Allemaal droegen ze hun steentje bij.



Cultuur heeft de kracht om mensen te verbinden. Cultuur gaat om gewoontes, tradities, ervaringen, kennis, opvattingen, normen en waarden die mensen hanteren. Deze kunnen verschillen van generatie tot generatie of van gemeenschap tot gemeenschap. Door met elkaar te delen, door andere perspectieven te leren kennen, door het verkennen van het onbekende, kan een sterke samenleving ontstaan die mensen met elkaar verbindt!

Met 'Cultuur verbindt!' gingen we twee belangrijke uitdagingen aan: interculturaliteit en intergenerationaliteit. Onze samenleving veroudert en verkleurt. Dat is niets nieuws, er worden al jaar en dag geslaagde initiatieven genomen om verschillende generaties en verschillende culturen dichter bij elkaar te brengen. Toch blijft het voor ouderenverenigingen, lokale ouderenraden en organisaties een hele uitdaging om die verbindingen waar te maken.

Wij vonden tijdens de Ouderenweek mooie verbindende initiatieven. Een terugblik van onze vliegende reporter. Laat je inspireren.

### Met een boek naar de burens in Hoboken

Dienstencentrum Groen Zuid en kinderdagverblijf Patrasche zijn al ongeveer een jaar burens in Hoboken. Toch kenden de peuters en de ouderen elkaar niet. Tot vandaag. Enkele medewerkers van de organisaties ving op dat de Ouderenweek en de Voorleesweek dit jaar samen vallen. Een mooie gelegenheid om de handen in elkaar te slaan, dachten ze.

*“Nele: “We zochten het niet ver. Deze activiteit vraagt niet te veel energie en veroorzaakt toch een groot effect.”*”



De ouderen van het dienstencentrum gingen op bezoek bij de peuters en enkele kleintjes trokken met hun bolderkar naar het dienstencentrum. Ter plaatse lazen de ouderen verhaaltjes voor en zongen ze samen liedjes. In de toekomst zullen de burens elkaar nog vaker tegen komen, want er zijn plannen om regelmatig gezamenlijke activiteiten te organiseren.

### **Vluchtelingen en ouderen leren elkaar kennen in Diksmuide**

Enkele jaren geleden drukte Christine voor de lokale ouderenraad een document af dat per ongeluk uit de printer van het dienstencentrum in Diksmuide rolde. Ze ging het daar oppikken en

leerde zo Lies kennen. Ze geraakten aan de praat en Lies vertelde over haar job in het Lokaal Opvang Initiatief. Christine was geïntrigeerd en bracht er een bezoekje. Nadien bleef ze langsgaan en leerde ze de bewoners goed kennen. De basis voor een verbindend initiatief van de lokale ouderenraad was gelegd.

### **Lokaal Opvang Initiatief (LOI)?**

In het opvanginitiatief wonen 11 vluchtelingen die er gemiddeld 6 maanden tot 1,5 jaar verblijven. Het is een mooi herenhuis vlakbij het station van Diksmuide dat open staat voor iedereen. De bewoners komen uit verschillende wereldhoeken en trachten in de West-Vlaamse stad een leven op te

bouwen na hun vlucht. Het LOI begeleidt hen in de zoektocht naar een woning en een job en biedt hen praktische ondersteuning.

*“Jeanette: “We kwamen elkaar regelmatig tegen, maar we kenden elkaar niet.”*

In het kader van het ouderenweekthema staken Christine en Jeanette, voorzitter van de lokale ouderenraad, de koppen bij elkaar. 'Cultuur verbindt!' leek hen een mooie gelegenheid om de leden van de lokale ouderenraad kennis te laten maken met de bewoners van het LOI. Ze contacteerden Lies en planden een moment tijdens de Ouderenweek.

### **Wereldse hapjes**

De ouderen werden hartelijk ontvangen met hapjes zoals falafel, dadels, hummus, Libanees brood en zoete muntthee. Lies sprak over de werking van het LOI en nadien vertelden enkele bewoners over de moeilijke route die ze aflegden vanuit Syrië, Eritrea of Irak. Er ontstond een zeer gemoedelijke babbel en aan het einde overhandigde Jeanette nog een amandeltaart aan de bewoners van het LOI, een streekgerecht. Dat smaakt naar meer!

*“Lies: “Wij willen een open huis zijn. Iedereen is hier steeds welkom voor koffie en een babbel!”*

De verhalen van de vluchtelingen verriimden de blik van de leden van de ouderenraad. Voor het eerst kregen zij inzicht in hun persoonlijke situatie. De leden van de lokale ouderenraad zien deze verrijkende kennismaking als een opstapje naar meer gezamenlijke activiteiten. De verbindende toon is gezet!





© Veerle Quiryne

### Met de OKAN-klas naar het WZC in Tienen

In het Provinciaal Instituut voor Secundair Onderwijs in Tienen is een OKAN-klas, een onthaalklas voor anderstalige kinderen. In een jaar tijd leren de leerlingen er Nederlands. Juf Sarah probeert dit op een originele manier te doen en is steeds op zoek naar fijne activiteiten. Tijdens de Ouderenweek trok ze met haar leerlingen uit Eritrea, Tanzania, Afghanistan, de Verenigde Staten en Guinea naar woonzorgcentrum Tweepoorten, waar ze reeds een goed contact had met het animatieteam.

*“Aisha: “Ik wil later verpleegster worden. Volgend jaar ga ik Gezondheids- en Welzijnswetenschappen studeren op onze school. Dit is een goede oefening.”*

Tijdens een eerdere les zochten de leerlingen in de bibliotheek boeken over hun favoriete kunstenaar. Die boeken namen ze mee naar het woonzorgcentrum waar ze de bewoners vertelden over Van Gogh, Renoir, Da Vinci, ... Ook het animatieteam van Tweepoorten las mee.

Naast een gesprek over kunst, ontstonden er ook gesprekken over de thuislanden van de leerlingen. Bewoonster Maria wil in de toekomst wel eens een tripje maken naar Iowa en Julia was erg geïnteresseerd in het leven in Eritrea.



© Veerle Quiryne

### Afghaans borduurwerk in Bergerhout

Elk jaar tijdens de Ouderenweek organiseert District Bergerhout een feest voor alle oudere bewoners. Deze keer ging dat gepaard met een toonmoment van de workshops die zij sinds juni 2017 konden volgen. Deze workshops, bovendien gegeven door ouderen, waren snel volzet. Het aanbod gaf deelnemers de kans om nieuwe technieken zoals borduren, zijdeschilderen, striptekenen, aquarel en beeldhouwen aan te leren én om nieuwe culturen te leren kennen.

Tijdens de workshop borduren ontdekten de deelnemers Afghaanse borduurtradities, en konden zij ook hun eigen technieken delen. In een gezellige omgeving leerden ze van elkaar. Kortom: een opstap om met elkaar in dialoog te gaan over hoe je woont, over je kinderen en nog zo veel meer.

*“Anna: “Het zorgt voor een erg persoonlijke ontmoeting die je minstens doet nadenken over tradities, zowel bij nieuwkomers, maar ook in je eigen leefomgeving.”*

### Initiatief van ouderen én culturele spelers

De ondervoorzitster van de lokale ouderenraad is geboeid door cultuur en probeert dat enthousiasme ook mee te geven aan anderen. Ze klopte aan bij de ouderenbeleidscoördinator die samen met haar naar de cultuurbeleidscoördinator stapte. En zo geschiedde: samen werken ze

een divers workshopprogramma uit, gecombineerd met bezoeken aan galeries.

**“Ouderenbeleidscoördinator Kamal: “De workshops waren een groot succes. Ook onze schepen staat volledig achter het initiatief.”**

Tijdens het toonmoment zijn heel wat fiere ouderen te zien. Het district denkt er aan om ook volgend jaar workshops te organiseren zodat nog meer mensen kunnen kennismaken met culturen en culturele technieken.

### **Een reis naar het verleden in Bilzen**

De lokale ouderenraad van Bilzen zet al langer in op interactieve contacten tussen verschillende generaties. Tijdens de Ouderenweek trokken enkele ouderen naar het vijfde leerjaar van de Sint-Mauritiuschool om een reis naar het verleden te maken. Tegelijk ontdekten de ouderen hoe kinderen vandaag de dag groot worden. Eigenlijk zijn de verschillen niet zo groot. Jonge mensen dromen van een mooie toekomst waar en wanneer ze ook opgroeien.

**“Rosette: “De kinderen vertellen waar ze van houden en wat ze meemaken. Dat is vrij gelijklopend, waar ze ook vandaan komen, wie ze ook zijn.”**

### **Een koffer vol oude voorwerpen**

Lisette start het gesprek met 5A met een heel gewone vraag: hoe kwamen jullie deze ochtend naar school? De auto is hét vervoermiddel zo blijkt. Het is voor de kinderen vreemd om te horen hoe alle kinderen zestig jaar geleden te voet naar school stapten. En niet meteen naar school. Eerst maakten ze nog een tussenstop bij de kerk voor een mis. Als er toch een kind met de auto werd gebracht, reed papa. Mama's zaten niet of heel zelden achter het stuur.

Lisette heeft een koffer bij waarin heel wat voorwerpen zitten. Vroeger schreef je bijvoorbeeld op een lei met een griffel. De eerste rij mag het even proberen. Best moeilijk. Lisette doet verder de kroontjespen en de penhouder uit de doeken. Ze laat ook een inktpot zien. Sajad woont nog niet zo lang in Bilzen. Hij komt uit Afghanistan. Voor hem is die penhouder helemaal niet vreemd. Hij leerde er in zijn thuisland mee schrijven.

**“Annie: “Wat een toffe klas. Zoveel vragen, zoveel interesse. Dit wil ik nog jaren doen!”**

### **Mama's deden het huishouden, papa's verdienden de kost**

Intussen in 5B ... Daar zijn Annie en haar collega over spel en speelgoed bezig. Een springtouw, knikkers, tollens, bikkels, een Monopoly met Belgische franken, ... De kinderen blijken veel van dat materiaal nog te kennen en te gebruiken.

De lokale ouderenraad toont ook een presentatie over het gezinsleven en het huishoudelijk werk. Mama's deden het huishouden, papa's verdienden de kost. De kinderen vertellen dat nog maar weinig mama's niet buitenshuis

werken. Papa's die thuisblijven zijn op één hand te tellen.

De uiteenzetting wordt afgerond met een proeverij van tafelbier. Zalig!

### **Holebi's en transgenders werken intergenerationeel in Oostende**

Holebi's en transgenders van alle leeftijden en generaties verzamelden tijdens de Ouderenweek in Rebus, het West-Vlaamse regenbooghuis te Oostende. KliQ vzw en Rebus verzorgden er een programma rond intergenerationaliteit.

In een speeddate leerden de deelnemers elkaars leefwereld kennen: hoe was het bijvoorbeeld om in de jaren '60 als holebi of transgender uit de kast te komen, elkaar te ontmoeten of het uitgaansleven te verkennen? Na de speeddate namen intergenerationeel samengestelde teams het tegen elkaar op in een multimediale quiz. Vragen over de LGBT-geschiedenis (lesbian, gay, bisexual, transgender) en de LGBT-beweging kwamen aan bod, maar ook kunst, muziek en politiek passeerden de revue. De leden van het winnende team mochten als eerste de prijzentafel besnuffelen.

**“Projectmedewerker woonzorgcentra bij KliQ vzw, Leen De Wispelaere: “Uitwisseling tussen verschillende generaties is belangrijk. Ook als het over holebi's en transgenders gaat. Het was dan ook evident om deel te nemen aan de Ouderenweek.”**

### Holebi's en transgenders in een woonzorgcontext

'Was het nu 20, 50 of 80 tinten' verwijst naar 'Tachtig tinten', een project van KliQ vzw dat nu al een tweetal jaar loopt en ondersteund wordt door het Agentschap Zorg en Gezondheid. Hiermee informeert KliQ vzw woonzorgcentra over de specifieke noden van holebi's en transgenders in een woonzorgcontext.

KliQ vzw hoopt in de toekomst nog meer provinciale regenbooghuizen warm te maken voor intergenerationele activiteiten, want het is belangrijk om over leeftijden heen ervaringen van holebi's en transgenders uit te wisselen. Rebus sprong alvast mee op de kar, omdat de medewerkers merken dat het niet altijd makkelijk is om oudere holebi's en transgenders te bereiken of bij activiteiten te betrekken.

## Ouderenweek 2018

In 2018 zijn ouderen een onmisbare schakel in de buurt!  
De Vlaamse Ouderenraad schuift in 2018

**'Ouderen als schakel voor zorgzame buurten'**  
naar voor als Ouderenweekthema.

Door vrijwilligerswerk, door hun ervaring, ... kunnen ouderen in organisaties een actieve rol spelen in het kader van zorgzame buurten. Ze kunnen zelf zorgzame buurten waarmaken door zich actief in te zetten in een georganiseerd verband.

De Ouderenweek gaat dit jaar door van 19 tot en met 25 november.



### Inspiratiegids en doe-gids

Wil je ook na de Ouderenweek van 2017 verbindende initiatieven nemen? Ben je op zoek naar inspiratie? Onze inspiratiegids sprokkelt achtergrondinformatie en inspirerende voorbeelden die je kunnen helpen. Met de doe-gids doen we daar nog een schepje bovenop en stimuleren we ouderenverenigingen, lokale ouderenraden en andere organisaties om het heft in eigen handen te nemen. Deze gids reikt een aantal instrumenten aan die je daarbij kunnen helpen.

### Meer informatie

Wil je meer weten over de Ouderenweekcampagnes? Contacteer Veerle Quiryne via [veerle.quiryner@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:veerle.quiryner@vlaamse-ouderenraad.be) of 02 209 34 52.

### Veerle Quiryne

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Als het over ouderenbeleid gaat, is Brussel vaak een geval apart. Toch blijven de raakpunten en verschillen tussen Vlaanderen en Brussel op vlak van ouderen vaak onderbelicht. In 2018 richtten we daarom de schijnwerpers op Brussel, in samenwerking met het Brussels Ouderenplatform. In elke editie van Actueel interviewt het Brussels Ouderenplatform, telkens vanuit een andere invalshoek, een bevoorrechte getuige over hoe het is om ouder te worden in Brussel.

## Dominique Verté:

# “Brussel moet een laboratorium van diversiteit zijn”

**Wist je dat... er in Brussel 153 000 personen ouder dan 65 jaar zijn, waarvan 1 op de 3 ouder dan 80 jaar is? Dat het aantal 65-plussers tegen 2020 met 9,4% stijgt en er 220 000 ouderen zullen zijn tegen 2040? En weet je dat 27% van de ouderen er van niet-Belgische herkomst is?**

Als professor in de sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit Brussel, kan Dominique Verté de evoluties rond het leven van ouderen in onze hoofdstad van nabij opvolgen. Een mooi vertrekpunt om hem als eerste getuige aan het woord te laten over de vergrijzing en de bijhorende uitdagingen in Brussel.

### Hoe kijkt u naar de vergrijzing in Brussel? Ziet u verschillen met Vlaanderen en Wallonië?

“Iedereen zegt dat Brussel het jongste gewest is, wegens de instroom van veel jongeren en weinig ouderen. De relatieve stijging is inderdaad lager dan in Vlaanderen en Wallonië, maar in absolute cijfers zie je dezelfde evolutie als in de andere gewesten. Je kan niet stellen dat er geen vergrijzing is in Brussel.”

### Zijn er binnen die vergrijzing specifieke zaken die opvallen?

“Als we de gezinssituatie onder de loep nemen, dan merken we dat er ook in Brussel een sterke toename is van alleenstaanden. Maar de meest kwetsbare groep onder hen bestaat uit echtgescheidenen en die zijn talrijker in Brussel. In Vlaanderen schommelt dit rond de 4%, in Brussel is dat 12,7%.”

### Wat is volgens u de grootste uitdaging voor het ouderenbeleid in Brussel?

“Een van de grootste problemen, zo niet hét grootste probleem is de huisvesting. Vooral de aanpassing van de woning is een knelpunt. Men wil de mensen zo lang mogelijk thuis laten blijven, maar de woning is niet aangepast aan de zorg- of mobiliteitsproblemen. Met andere woorden,

‘ageing in place’ is meestal niet mogelijk. We botsen hier op het grote probleem van de vergrijzing: iedereen wil langer leven, maar niemand wil oud worden. Tot de leeftijd van 80 jaar zie je een geleidelijke toename van zorgafhankelijkheid en mobiliteitsproblemen, rond 82,5 jaar neemt het drastisch toe. Men denkt op voorhand niet genoeg na over waar men oud wil worden, in welke woning, in welke omgeving.

Specifiek voor Brussel is dat sommige ouderen in een gouden kooi wonen: ze hebben een mooi appartement, maar ze komen niet naar buiten omdat de voetpaden er zo verwaarloosd bijliggen en omwille van de straatcriminaliteit.”

### Brussel is bij uitstek een diverse stad. Heeft dat een invloed op het ouder worden?

“Belangrijke thema’s in het Brusselse verhaal zijn inderdaad de diversiteit en de delicate situatie waarin sommige mensen leven. Zorg en ondersteuning zijn vrij goed geregeld, behalve waar de problemen het grootst zijn. Zoals in de kanaalzone, daar is bijna niets voorzien.”

“Brussel zou een laboratorium van diversiteit moeten zijn. Die diversiteit slaat niet enkel op mensen van niet-Belgische origine, maar ook op de verhoudingen tussen Franstaligen en Nederlandstaligen. Immers, een van de sterke kanten van Brussel is de sociale cohesie. Die is sterker dan in Vlaanderen, maar het is een heel specifieke vorm van cohesie. Ze is sterk naar binnen gericht: Vlamingen op Vlamingen, Franstaligen op Franstaligen, Spanjaarden op Spanjaarden, Congolezen op Congolezen, ... Tussen die verschillende groepen zou je kruisverbanden moeten kunnen organiseren. Hoe ga je die op elkaar afstemmen, zodat die sterkte van Brussel een oplossing kan bieden voor andere zaken? Bij deze een oproep naar het middenveld en de verenigingen: pak die uitdaging aan!”

### Het BOp-team



# Je eigen woning Alles in huis voor de toekomst?

De **Vlaamse Woonraad** bracht advies uit over de problematiek van het bezit van een eigen woning. De meeste huishoudens die een woning kopen, doen dit zonder grote financiële problemen, maar woningbezit, het verwerven, behouden of onderhouden van de woning is voor een aantal bevolkingsgroepen wel problematisch. De Vlaamse Woonraad onderscheidt hierbij drie groepen: noodkopers, noodeigenaars en oudere eigenaars. De Vlaamse Ouderenraad gaf input over de problematiek en belangrijke aandachtspunten voor de oudere eigenaars-bewoners.

Sommige groepen van eigenaars ondervinden, naast problemen bij het aanschaffen van een woning, ook problemen met het behouden ervan. Dat uit zich voornamelijk in het kunnen garanderen van de kwaliteit van de woning. Aanpassingen zoals het vernieuwen van de isolatie of de verwarmingsinstallatie zijn kostelijk. Bovendien blijft er na deze kost soms onvoldoende inkomen over om menswaardig te leven.

## **Woning te groot, van slechte kwaliteit of on-aangepast**

Globaal genomen ondervinden oudere eigenaars minder dan andere groepen problemen op vlak van betaalbaarheid. In de leeftijdsgroep 65-plus beschikt bijna 75% over een eigen woning. Bijgevolg ondervinden zij vooral moeilijkheden met betrekking tot woningen die te groot, van slechte

kwaliteit of onaanangepast zijn aan hun fysieke toestand of zorgvraag. Veelal liggen deze woningen ook in buurten zonder de noodzakelijke (zorg)voorzieningen, wat problematisch is bij een toenemende zorg en een beperkte mobiliteit.

Voor oudere eigenaars ligt de focus daarom vooral op de woonkwaliteit en op de toegankelijkheid van de woning en de woonomgeving. Er moeten voldoende voorzieningen zijn op redelijke afstand en de buurt moet leeftijdsvriendelijk zijn. Bovendien moet er bij de bouw van nieuwe voorzieningen rekening gehouden worden met de beschikbaarheid van een zorgaanbod.

## Vroeger nadenken over later

Om vroegtijdig verhuizen of het vroegtijdig aanpassen van de woning te realiseren, is het belangrijk ouderen te sensibiliseren om hun keuze tijdig te maken, dus vooraleer het woonzorgcentrum de enige optie blijkt te zijn. Een verandering kan gericht zijn op woningaanpassingen aan de zorgbehoefte van de bewoner. Belangrijk hierbij is het voorzien van de nodige ondersteuning voor de oudere. Bovendien wijst de woonraad erop dat een aanpak gericht op ouderen zich niet mag beperken tot de huidige generatie, maar aandacht moet hebben voor de leeftijdscategorieën die straks ouder zullen zijn.

Het huidige beleid gericht op het individueel renoveren, aanpassen of verbeteren is niet voldoende om de zorg- en woonproblematiek op lange termijn aan te pakken. Met dit

beleid wordt bijvoorbeeld onvoldoende aandacht gegeven aan de bereikbaarheid van diensten en de aangepastheid van de omgeving. Ook biedt het geen oplossing voor de beschikbaarheid van zorg. Hiervoor is een meer omvattend beleid noodzakelijk met maatregelen op lange termijn en met een focus op begeleiding en ondersteuning van ouderen.



Het volledige advies kan je terugvinden op de website van de Vlaamse Woonraad.

### Lien Pots

*Stafmedewerker advisering Vlaamse Ouderenraad*

# Woonwinkel+ Molse vrijwilligers maken je wegwijs in woningaanpassingen

**Ouderen of personen met een beperking in de gemeente Mol die woningaanpassingen nodig hebben, kunnen voor advies terecht in de Woonwinkel+. Deskundige vrijwilligers maken hen wegwijs in de wirwar van regels, premies en diensten waarmee ze te maken krijgen.**

De werkgroep 'wonen' van de lokale ouderenraad in Mol werd geconfronteerd met heel wat vragen en signalen rond woonproblematieken. Om thuis te kunnen blijven wonen, zijn aanpassingen soms nodig. Een traplift, bredere deuropeningen, een inloopdouche, ... maken het leven soms heel wat eenvoudiger. Voor sommige woningaanpassingen ontvangen ouderen of personen met een beperking een premie, moeten ze een stedenbouwkundige vergunning aanvragen of een architect raadplegen. Om hier wegwijs in te raken, te weten wat de verplichtingen zijn en zicht te krijgen op de verschillende premies, richtten de lokale ouderenraad, het OCMW en het gemeentebestuur Woonwinkel+ op.

Woonwinkel+ is er voor alle ouderen en personen met een beperking uit de gemeente Mol. Deskundige vrijwilligers luisteren eenmaal per maand naar de vragen en bekijken samen met hen wat de meest geschikte oplossing is. Met de informatie die de mensen krijgen, gaan ze nadien zelf aan de slag.

Ook voor groepsaankopen wordt er begeleiding voorzien. Dat was bijvoorbeeld zo voor een groepsaankoop van woonmeters. Er werd informatie gegeven over het verbruik, deur-aan-deurverkoop van energie en energievervlindende toestellen.

### Samenwerking met andere diensten

Woonwinkel+ werkt nauw samen met de gemeentelijke dienst voor ruimtelijke ordening en stedenbouwkundige vergunningen. Ook de Molse Bouwmaatschappij en het Kempens Woonplatform ondersteunen dit initiatief. De samenwerking zorgt voor een gerichte doorverwijzing en bundelt alle informatie op één plaats.

### Meer informatie

Meer weten over Woonwinkel+? Contacteer de dienst seniorenplus via 014 33 16 89 of [dienstseniorenplus@gemeentemol.be](mailto:dienstseniorenplus@gemeentemol.be) of surf naar [www.ocmwmol.be](http://www.ocmwmol.be).



## Met pensioen Eindelijk ontspanning of een bruisend nieuw begin?

**In 2016 waren ruim 2,4 miljoen Belgen met pensioen. Dit komt neer op 21% van de totale Belgische bevolking. Het is een grote groep die verre van homogeen of passief is. De vakgroep Sociologie van de VUB deed een tijdsbestedingsonderzoek dat enkele gevolgen zou kunnen hebben voor de pensioenleeftijd.**

### **Na het werk... genieten**

Uit eerder onderzoek blijkt dat mensen er verschillende ideeën op na houden over hoe ze hun pensioen willen invullen. Mensen hopen in de eerste plaats meer tijd te hebben voor kinderen, familie en vrienden en om hun hobby's terug op te pakken of verder uit te diepen. Daarnaast wenst een groot deel van hen meer tijd te investeren in zelfontwikkeling door meer te lezen, te studeren of te reizen. De meeste mensen willen het pensioen dus positief en actief invullen. In de praktijk vormt dit vaak een uitdaging, want voor wie de stap zet naar het pensioen verandert er heel wat. Het wegvallen van de arbeidsrol zorgt voor heel wat veranderingen in tal van psychosociale relaties en functies. Arbeid geeft structuur en zingeving, en is een belangrijke bron van sociale contacten. Het laat ook toe dat we status en identiteit

verwerven en onze vaardigheden verder ontwikkelen. Eens met pensioen, vallen deze zaken weg en moeten we zelf tot een nieuwe invulling komen. Wat houdt die concrete invulling precies in? Wat doen ouderen met hun herwonnen tijd? En slagen ze erin deze actief in te vullen?

### **Invulling van de vrije tijd van ouderen**

Aan de hand van een dagboekonderzoek uit 2013, waarbij Vlamingen tussen 18 en 76 jaar gedurende 7 opeenvolgende dagen nauwkeurig al hun activiteiten registreerden, konden we nagaan of ouderen en gepensioneerden meer of minder tijd besteden aan bepaalde activiteiten dan werkenden en jongere generaties. Deze gegevens werden gecombineerd met data uit de Participatiesurvey van 2014, uitgevoerd door de Steunpunten Cultuur, Jeugd en Sport.



“De meeste mensen willen het pensioen positief en actief invullen. In de praktijk vormt dit vaak een uitdaging.

Het mag niet verbazen dat het wegvallen van betaald werk de tijdsbestedingspatronen van ouderen grondig beïnvloedt. Al blijkt dit de tijdsbesteding niet noodzakelijk te verschromen, noch wordt men passiever of minder sociaal. Van gepensioneerden wordt weleens gezegd dat het de enige groep is die werkelijk de tijd heeft om van het leven te genieten. Dit blijkt ook uit de dagboekregistratie. Ouderen tussen 55 en 75 jaar spenderen gemiddeld de meeste tijd aan vrijetijdsactiviteiten en activiteiten waarin sociaal contact centraal staat. Ouderen tussen 55 en 64 jaar hebben gemiddeld ruim 4 uur meer vrije tijd per week dan de gemiddelde Vlaming, 65-plussers gemiddeld 9 uur meer. Daarnaast spenderen ouderen tussen 55 en 64 jaar ruim 1 uur meer aan sociale contacten dan de gemiddelde Vlaming, 65-plussers zelfs bijna 2 uur meer.

Binnen de groep van 55 en 64 jaar is er nog een belangrijk onderscheid te maken in de arbeidssituatie omdat een deel immers nog actief is op de arbeidsmarkt (al dan niet deeltijds). Zo heeft de groep jong gepensioneerden (55-64 jaar) een actiever en socialer activiteitenpatroon dan zij die nog betaald werk verrichten. Dit geldt vooral voor vrouwen, waarbij de participatiegraad en de tijd besteed aan actieve vrijetijdsactiviteiten (hobby's, sport, uitgaan) bij de jong gepensioneerden telkens hoger uitvalt dan bij hun werkende leeftijdgenoten. Het pensioen levert vooral bij hen een positieve bijdrage aan de actieve

tijdsbesteding. Het lijkt erop dat het wegvallen van werk hen ruimte geeft om wat meer te reizen, op café te gaan en vrienden of kennissen te ontmoeten. Overigens stellen we ook vast dat gepensioneerden - en dan vooral de jong gepensioneerden - niet alleen meer vrijwilligerswerk doen, maar ook in grotere mate betrokken zijn bij familie en vrienden dan jongere generaties.

Bij 65-plussers is er een terugval van de uithuizige en sociale activiteiten. De culturele participatie en de sociale betrokkenheid maken plaats voor eerder passieve activiteiten zoals tv kijken, lezen en muziek luisteren. De terugval van uithuizigheid is het grootst bij mannen. De verklaring hiervoor is grotendeels terug te brengen tot de algemene gezondheid van oudere mannen die minder goed is dan die van vrouwen. Sportactiviteiten zoals wandelen en fietsen, maar ook activiteiten die verband houden met uitgaan, zoals daguitstappen of iets gaan drinken, komen om die reden binnen de groep van de 65-plussers frequenter voor bij de vrouwen dan bij mannen. Mannelijke 65-plussers besteden in het algemeen meer tijd aan het verenigingsleven, tv kijken, muziek luisteren en lezen, dan eender welke groep.

### **Gevolgen voor de pensioenleeftijd**

Gepensioneerden kunnen dus zeker niet gezien worden als een passieve groep. Ze weten wel degelijk een invulling te geven aan hun nieuwe leven. Het tijdsbestedingspatroon van ouderen is gevarieerder dan dat van de gemiddelde Vlaming. Ze besteden meer tijd aan actieve vrijetijdsbesteding en sociale participatie dan de jongere werkende generaties. Vooral de jong gepensioneerden (55-plussers) houden er een actieve agenda op na. Daarnaast blijken mannen meer dan vrouwen moeite te hebben om een actieve vrijetijdsbesteding

te onderhouden op latere leeftijd. Mensen die op relatief jonge leeftijd met pensioen gaan, vangen het verdwijnen van hun arbeidsrol in grote mate op door zich in te zetten voor het verenigingsleven, maar ook voor hun familie en vrienden.

“Het tijdsbestedingspatroon van ouderen is gevarieerder dan dat van de gemiddelde Vlaming.

Eens 65 jaar of ouder zien we de activiteiten, en vaak ook de sociale betrokkenheid, afnemen. Het optrekken van de pensioenleeftijd zou de fase waarop men actief van het pensioen kan genieten daarom kunnen verkorten, gezien de fysieke mogelijkheden vanaf een bepaalde leeftijd sowieso beperkter worden. Eerder dan te pleiten voor het verder optrekken van de pensioenleeftijd boven de 65 jaar, zouden we aanraden maatregelen te nemen om de activiteitsgraad in het algemeen te verhogen. Ons advies hier is om te opteren voor een meer ontspannen loopbaan waarbij betaalde arbeid, informele arbeid en vrije tijd evenwichtiger verdeeld zijn tijdens de drukke leeftijd (tussen 25 en 55 jaar). Een meer ontspannen loopbaan zou de activiteitsgraad bij ouderen kunnen verhogen zonder de pensioenleeftijd te moeten verhogen.

Het volledige rapport 'Actief op pensioen' kan je nalezen via [www.vub.ac.be/tor](http://www.vub.ac.be/tor).

**Kyra de Korte, Julie Verbeyle & Ignace Glorieux**

Onderzoeksgroep TOR, Vakgroep sociologie aan de VUB

# Ouderenvereniging bouwt aan een zorgzame buurt

Bij wie ouder en hulpbehoevender wordt, loert het sociaal isolement al vlug om de hoek. Een sterk buurtnetwerk kan er dan voor zorgen dat mensen betrokken blijven bij initiatieven in hun dorp of stad. In Peulis nemen de ouderen van OKRA zelf het voortouw.



## 'Samen Eten' zorgt voor ontmoeting

Het is een gezellige drukte in de parochiezaal van Peulis, een deelgemeente van Putte nabij Mechelen. Ruim vijftig senioren schuiven aan tafel voor de maandelijkse middag-maaltijd, een initiatief van OKRA-Peulis en het lokaal dienstencentrum. Op het menu staat deze keer erwtensoep, vol-au-vent met frietjes en als dessert een stuk taart. Dat alles voor de prijs van 7 euro. Wie recht heeft op een sociaal tarief betaalt 4,5 euro.

"Sinds januari 2017 organiseren wij 'Samen Eten', en dat elke derde woensdag van de maand", vertellen vrijwilligers Rosa, Danny, Martha, Ghis en Mathieu. "Al van in het begin was het een groot succes. Samen kunnen eten is voor veel mensen heel belangrijk. Zeker als je alleen woont of minder mobiel bent. Er is ook altijd iemand aanwezig van het lokaal dienstencentrum om mensen te helpen met hun vragen. Wie wil, kan na de maaltijd meedoen aan onze wekelijkse kaart- en bingonamiddag."

**“Samen een maaltijd nuttigen is goed voor het lichaam én de geest.”**

OKRA is een van de vele verenigingen in Peulis die leven in de brouwerij brengen. Dat is ook nodig, want het sociaal weefsel is er vandaag minder hecht. "Vroeger waren hier bakkers, beenhouwers, winkels en wel 17 cafés", vertelt Rosa. "Maar die zijn grotendeels verdwenen. Ook het aantal kerkgangers is verminderd. Daardoor zijn er minder gelegenheden om elkaar tegen te komen." "De verenigingen blijven gelukkig hun rol in ontmoeting spelen", vult Mathieu aan. "Toch stellen we bij OKRA vast dat sommige mensen afhaken en niet meer naar onze activiteiten komen. Vaak is dat omdat hun gezondheid erop achteruit gaat. Daarom vragen wij ons af of wij niet meer kunnen doen om hen te betrekken."

## “De verenigingen blijven gelukkig hun rol in ontmoeting spelen.”

Vanuit de bekommernis om het sociale leven in Peulis en de kwetsbare ouderen, stapte OKRA-Peulis in het Cera-project 'Zilver aan Zet'. Daardoor krijgt de ouderenvereniging gedurende drie jaar financiële middelen om werk te maken van een zorgzame buurt. "Samen Eten is ons eerste initiatief", zegt Danny. "En het blijkt een goede manier te zijn om mensen bijeen te brengen." Dat wordt beaamd door de mensen die maandelijks aanschuiven aan tafel. "We wonen hier 400 meter vandaan. Mijn vrouw zit in een rolstoel en nu kan ik haar al wandelend brengen. Als we naar Putte moeten, 5 km verder, dan moeten we met de auto en dat is een heel gedoe met een rolstoel. Hier in Peulis kennen we ook meer mensen." Samen een maaltijd nuttigen is goed voor het lichaam én de geest. "t Is soms gemakkelijker om in je zetel thuis te blijven zitten. Maar eens je er bent, doet het toch deugd om nog eens onder de mensen te zijn."

### Lokale partners betrekken

Vanuit deze ontmoeting kunnen ook andere initiatieven genomen worden. OKRA-Peulis ging samenzitten met de gemeente, verenigingen, school en de voetbalclub. "Wij bruisen van de ideeën voor een zorgzame buurt, maar we kunnen niet alles alleen doen", zegt Mathieu. "Gelukkig is er ook bij hen veel interesse om werk te maken van een zorgzame buurt". Zo kocht OKRA-Peulis een riksja aan van het project Fietsen zonder Leeftijd van Mobiel 21. "Het is een elektrische fiets waarmee we fietstochten kunnen doen met minder mobiele ouderen". Het is de bedoeling dat we in 2018 een vrijwilligersnetwerk uitbouwen dat hen kan meenemen voor een fietstochtje.

Het woonzorgcentrum stalt en onderhoudt de riksja" aldus Mathieu. "Daarnaast willen we samen met de school een activiteit opzetten rond dementie en hebben we plannen om ook in de andere richting te werken: ouderen die een aardig mondje Frans spreken, willen bijvoorbeeld graag de taal oefenen met leerlingen."

### Zelf een buurtnetwerk oprichten

Een buurtnetwerk zoals dat van Peulis is vandaag nog eerder uitzondering dan regel. Maar als het in hun buurt zou bestaan, willen heel wat 60-plussers zich ervoor inzetten als vrijwilligers. Dat blijkt uit een bevraging van de Koning Boudewijnstichting. Maar liefst twee op de drie van de Belgische 60-plussers (die niet zorgbehoevend zijn) zou een actieve rol willen spelen in zo'n buurtnetwerk. Een op de tien zou zelfs een besturende rol willen opnemen.

"Hopelijk inspireert het project van OKRA-Peulis mensen om zelf een buurtnetwerk op te richten" zegt Griet

Malfroid van OKRA. "Daarvoor hoef je niet te wachten tot je gemeente het initiatief neemt. Zelf iets organiseren kan ook en is vaak de beste manier om de samenleving, of in dit geval je buurt, in beweging te zetten. Dat kan door een eenvoudige activiteit zoals 'Samen Eten'. Een initiatief hoeft niet per se vernieuwend te zijn om succesvol te zijn. Doordat Zorgzaam Peulis een burgerinitiatief is, is er een breed draagvlak en dus een gelijkwaardig partnerschap met de gemeente mogelijk."

Wil je zelf aan de slag met een buurtnetwerk rond ouderen? Dan is het boek 'Het Kleine Helpen. Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen' van onderzoeksgroep VONK3 een goede leidraad.

### Griet Malfroid

OKRA-ZORGRECHT, erkende vereniging voor mantelzorgers en zorggebruikers





## Oud en Out?! Sociale uitsluiting op latere leeftijd

Een van de doelstellingen van de Europa 2020-strategie is het reduceren van het aantal mensen in armoede of sociale uitsluiting met 20 miljoen. Hoewel er relatief veel onderzoeks- en beleidsaandacht gaat naar sociale uitsluiting, zijn het voornamelijk kinderen, jongeren en volwassenen op de arbeidsmarkt die centraal staan. Tegelijkertijd toont onderzoek aan dat ouderen vaker meer nadelen op verschillende levensdomeinen ervaren.

Sociale uitsluiting komt niet alleen doordat ouder worden vaak gepaard gaat met een verslechterende gezondheid en een veranderend sociaal netwerk, maar ook processen zoals digitalisering, veranderende familiestructuren, discriminatie en stereotypering op vlak van leeftijd en bezuinigingsbeleid spelen een rol.

Sofie Van Regenmortel onderzoekt in haar doctoraat deze sociale uitsluiting op latere leeftijd.

### **Sociale uitsluiting: een breed begrip**

Sociale uitsluiting verruimt het begrip armoede dat voornamelijk op het gebrek aan financiële middelen wijst. Sociale uitsluiting wordt eerder breed beschreven als 'het geheel van nadelen binnen verschillende levensdomeinen zoals het gebrek aan toegang tot diensten, participatie, sociale relaties en degelijke huisvesting. Het is dus een multidimensioneel begrip. Dit betekent dat sociale uitsluiting meer is dan enkel een gebrek aan financiële middelen (armoede) of een gebrek aan sociale contacten (sociale isolatie), maar dat het net een opeenstapeling is van verschillende nadelen in verschillende levensgebieden. Het is daarom belangrijk om te kijken hoe deze domeinen van exclusie elkaar versterken of net kunnen compenseren.

Bekijken we recente Europese cijfers, dan zien we dat België niet goed scoort in vergelijking met zijn buurlanden op het vlak van risico op armoede en sociale uitsluiting bij ouderen. In 2015 hadden 16,2% van de 65-plussers in ons land een risico om arm of sociaal uitgesloten te zijn. Daarmee scoort België onder het Europese gemiddelde (17,4%), maar wel slechter dan buurlanden Frankrijk (9,3%), Luxemburg (8,2%)

en Nederland (6,1%). Duitsland (17,2%) en het Verenigd Koninkrijk (17,7%) schommelen rond het Europese gemiddelde.

Het doctoraatsonderzoek van Sofie Van Regenmortel (Belgian Ageing Studies, Vrije Universiteit Brussel) gaat verder dan deze Europese indicatoren en probeert sociale uitsluiting breder te benaderen door uitsluiting mee te nemen op acht gebieden (participatie, sociaal leven, digitaal, buurt, huisvesting, toegang tot diensten, financiële en ageism). Uit het onderzoek blijkt dat ouderen op verschillende levensdomeinen uitgesloten zijn. De meeste ouderen in Vlaanderen en Brussel zijn uitgesloten op het vlak van digitale participatie (64,2%), gevolgd door uitsluiting in de buurt (40,1%), en van sociale relaties (31,1%) en participatie (24,1%). De minst voorkomende vormen van sociale uitsluiting zijn ageism (10,3%) en toegang tot diensten (10,8%). Meer dan 60% van de ouderen combineren uitsluiting in twee of meer gebieden.

### Profielen van sociale uitsluiting

Het doctoraatsonderzoek van Van Regenmortel diepte het combineren van verschillende domeinen van uitsluiting verder uit en vond vier profielen van sociale uitsluiting:

- ▶ De groep met een **laag risico op sociale uitsluiting** (45,7%) heeft in vergelijking met de ouderenpopulatie een lager risico om uitgesloten te zijn op alle acht dimensies;
- ▶ De groep '**niet participerende, financieel uitgeslotenen**' (25,5%) ervaart financiële uitsluiting en is uitgesloten op het vlak van participatie aan het digitale en socioculturele leven;
- ▶ De groep '**omgevingsuitgeslotenen**' (12,5%) combineert uitsluiting op het vlak van de buurt, sociale relaties, huisvesting, toegang tot diensten en voorzieningen en heeft een hogere kans om discriminatie door leeftijd (ageism) te ervaren;
- ▶ De groep '**ernstig uitgeslotenen**' (16,2%) combineert uitsluiting op alle acht de domeinen.

### Risicofactoren sociale uitsluiting op latere leeftijd

Vrouwen, 70-plussers, lager opgeleiden, huurders (privé en sociaal), gescheiden ouderen en weduwnaars hebben een groter risico om sociaal uitgesloten te zijn. Met een analyse van de data van de Vlaamse ouderenbehoefteonderzoeken ging de doctoraatsstudie na welke omgevingsvariabelen een rol spelen in sociale uitsluiting op latere leeftijd.

Deze studie ondersteunt deels het idee dat ouderen die in gemeenten wonen met een hoge criminaliteit en weinig voorzieningen, meer kans hebben om sociaal uitgesloten

te zijn. Ook de toegankelijkheid van de buurt (de verkeersdrukte) speelt een rol voor sociale uitsluiting op latere leeftijd.

Een vervolgstudie bracht de levensverhalen van financieel uitgesloten ouderen in kaart. Tijdens individuele interviews vroegen we ouderen om hun leven te bekijken als een boek en op te delen in hoofdstukken. Voor elk hoofdstuk bespraken we hoogte-, laagte- en kantelpunten. In deze levensverhalen komen verschillende individuele levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld faillissement, pensioen, niet kunnen of mogen studeren, drankproblemen, stoppen met werken om voor een kind te zorgen) aan bod die sociale uitsluiting kunnen uitlokken, zowel kort na de gebeurtenis als vele jaren later.

Daarnaast spelen levensgebeurtenissen in de sociale omgeving (zoals een problematische opvoedings-situatie, misbruik, agressieve partner, slechte gezondheid of het overlijden van dierbaren, scheiding en nieuwe relatie) een rol voor zowel sociale exclusie als sociale inclusie. Veel financieel uitgesloten ouderen hebben (bijzonder) kwetsbare levenslopen, waarbij ze verschillende negatieve gebeurtenissen ervaren en opstapelen.

Deze levensverhalen zijn echter ook vaak veerkrachtige verhalen waarbij de ouderen het hoofd bieden aan of omgaan met hun moeilijke situatie.

### De buurt als hefboom voor sociale uitsluiting

De buurt en de lokaliteit zijn erg belangrijk bij het ouder worden. Niet alleen vinden de meeste dagelijkse activiteiten van ouderen plaats in de nabije omgeving, de meeste ouderen wensen ook om oud te worden in de vertrouwde thuisomgeving (ageing in place). Het is dan ook in die lokaliteit dat er onder andere handvaten (nodig) zijn om enerzijds sociale uitsluiting van ouderen te voorkomen en anderzijds sociale uitsluiting bij ouderen te bestrijden. Zo kan investeren in een leeftijdsvriendelijke gemeente of stad de sociale inclusie van ouderen ten goede komen.

Belangrijk is dat ouderen met risico op sociale uitsluiting het woord krijgen in het ontwikkelen van dergelijke programma's, beleid en interventies. Op nationaal en internationaal niveau zou er meer aandacht kunnen gaan naar het verbreden van de indicatoren die sociale uitsluiting meten. Deze indicatoren beperken zich nu tot inkomen en arbeid en laten andere relevante dimensies links liggen. Hierdoor zijn de hedendaagse cijfers voor armoede en sociale uitsluiting maar een tipje van de ijsberg.

**Sofie Van Regenmortel & Liesbeth De Donder**  
*Belgian Ageing Studies*

## Handicap bewijzen? Gebruik de European Disability Card

Sinds 19 oktober 2017 kan je je handicap makkelijk bewijzen dankzij de European Disability Card. Met deze persoonlijke kaart kan je voordelen voor personen met een handicap vragen bij de deelnemende instellingen voor sport, cultuur en vrije tijd.

Vaak meldden mensen zich aan met doktersbriefjes, attesten van een instelling of een parkeerkaart. Dat is voor kassamedewerkers moeilijk te verifiëren. De European Disability Card bevat een foto en geldigheidsdatum en is dus gemakkelijk te controleren.

Aanbieders kunnen zich online inschrijven voor het project en ontvangen een label waarmee ze hun initiatieven voor personen met een handicap meer zichtbaarheid kunnen geven. Partners hebben zelf de vrijheid om de aard van de voordelen te bepalen waarvoor de European Disability Card gebruikt kan worden. Het kan gaan om kortingen, audiogidsen, voorbehouden (parkeer)plaatsen, pasjes om niet aan te hoeven schuiven, ...

### Vraag je kaart aan



De European Disability Card wordt enkel op aanvraag afgeleverd. Vraag de kaart aan bij de instelling waar je een dossier hebt: de FOD Sociale Zekerheid, het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH), l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ), Personne Handicapée Autonomie Recherché (PHARE) of Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (DSL).

### Meer informatie

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

## Gratis vrijwilligers- verzekering vanaf 2018 via Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk



Tot eind 2017 zorgden de Vlaamse provincies en de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) in Brussel ervoor dat kleinschalige, occasionele of tijdelijke vrijwilligersinitiatieven beroep kunnen doen op een gratis verzekeringspolis. Omdat de provincies sinds 2018 niet langer verantwoordelijk zijn voor de persoonsgebonden bevoegdheden zoals cultuur en welzijn, zijn de Provinciale Steunpunten Vrijwilligerswerk dat ook niet langer voor de collectieve verzekeringen voor vrijwilligers. Daarom werd er een oplossing bedacht.

Vlaanderen zet deze verzekering verder via het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk. Sinds 2018 kunnen Vlaamse vrijwilligersorganisaties bij hen terecht. Brusselse organisaties kunnen nog steeds terecht bij de VGC.

De polis voorziet in een verzekering voor burgerlijke aansprakelijkheid, lichamelijke ongevallen en rechtsbijstand. De verzekering is vooral interessant voor occasionele of tijdelijke initiatieven. Een organisatie kan gratis tot maximum 100 mandagen verzekeren.

### Meer informatie

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

Mail naar [verzekering@vsvw.be](mailto:verzekering@vsvw.be) of bel naar 03 218 59 01.

# Iedereen heeft recht op **ZORG ZONDER ZORGEN**

Coördinerend minister van Ouderenbeleid Jo Vandeurzen wil in 2018 de ouderenzorg ingrijpend veranderen. Hij doet hiervoor een beroep op de informele zorg. Dat baart de ABVV Senioren ernstige zorgen: "Is dit echt het model waar we naartoe willen?" Daarom lanceren ze de campagne Zorg Zonder Zorgen waarmee ze pleiten voor een betaalbare, warme en toegankelijke ouderenzorg.



## Zelf zorg plannen

We worden met zijn allen ouder, maar niet altijd in goede gezondheid. De stijgende vraag naar ouderenzorg is een logisch gevolg. Maar het huidige zorgaanbod is hier niet op afgestemd. Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen wil tegen 2018 de ouderenzorg ingrijpend veranderen. Op papier klinkt dit allemaal heel mooi. De zorgbehoevende kan zelf plannen, in zijn eigen vertrouwde leefomgeving, omringd door familie, vrienden en bureu. Maar in de praktijk is dit niet altijd vanzelfsprekend.

Informele zorg vraagt een grote bijdrage van de omgeving, zeker naarmate het gaat om zwaar zorgbehoevenden. Niet elke gezinssituatie leent zich hiertoe. We moeten bovendien allemaal meer en langer werken. Het risico bestaat dat veel ouderen er alleen voor zullen staan.

We gaan van een recht op professionele zorg naar de plicht om gebruik te maken van ons eigen netwerk, waar nodig aangevuld met professionele zorg. Dat baart ABVV Senioren zorgen.

## Het Nederlandse zorgmodel

We zien in de Vlaamse beleidskoers sterke gelijkenissen met het Nederlandse zorgmodel en dat baart ons oprecht zorgen. De participatiesamenleving van premier Rutte heeft op papier heel wat voordelen. Ouderen kunnen langer thuis blijven wonen en op die manier actief blijven deelnemen aan de samenleving. De zorg is kleinschalig en informeel, en vooral goedkoper.

Maar goedkoop blijkt duurkoop. Er is geen oog voor het feit dat lang niet iedereen over evenveel middelen en mogelijkheden beschikt. Hogere inkomens verkrijgen een betere verzekering, familieleden worden quasi verplicht om mantelzorg op te nemen, de zorgverlener heeft veel administratieve besommeringen en er is minder tijd voor de patiënt. Is dit de zorg die we willen?

## Zorg Zonder Zorgen

ABVV Senioren lanceerde daarom de campagne Zorg Zonder Zorgen op hun jaarlijkse tweedaagse in Blankenberge. De senioren stelden een brief op waarin ze om een betaalbare, warme en toegankelijke ouderenzorg vragen.

Extra middelen en personeel in de residentiële ouderenzorg en de thuiszorg is volgens hen broodnodig. De overheid moet prioriteit geven aan de lange wachtlijsten, de peperdure rekeningen en de onmenselijke werkomstandigheden in de ouderenzorg. Informele zorg is geen vervanging van de professionele zorg.



ABVV Senioren stelde een petitie op die je online kan ondertekenen via [www.abvvsenioren.be](http://www.abvvsenioren.be).

## Caroline Cocquyt

Coördinator ABVV Senioren

# Meer smaak, dat smaakt!

## Extra eiwitten en vezels voor een betere levenskwaliteit

Gezonde voeding is belangrijk op elke leeftijd, maar toch zijn er enkele aandachtspunten zoals de energie-inname en de verhoogde behoefte aan bepaalde voedingsstoffen. Een aangepaste voeding in combinatie met voldoende beweging zijn bij ouderen essentieel voor het behoud van hun levenskwaliteit en zelfstandigheid. Ouderen hebben nood aan voldoende eiwitten en vezels in hun voeding. In een onderzoeksproject ontwikkelde de Katholieke Hogeschool VIVES, in samenwerking met een aantal voedingsbedrijven, voedingsproducten op maat van de nog actieve oudere.

### Ondervoeding bij ouderen

Meer dan een op de drie thuiswonende 65-plussers is ondervoed of loopt een risico op ondervoeding. Naarmate we ouder worden treedt geur- en smaakverlies op en vermindert de kauw- en slikfunctie. Bovendien daalt de eetlust bij het verouderen. Daarnaast kunnen ook problemen met het gebit, ziekte, een verlies van mobiliteit, vereenzaming of beperkte financiële middelen leiden tot een minder goede eetlust. Deze factoren kunnen leiden tot het onvoldoende opnemen van belangrijke voedingsstoffen waardoor er ongewild gewichtsverlies kan optreden en het risico op ondervoeding toeneemt. De gevolgen van ondervoeding zijn groot: een hoger risico op infecties, een hoger risico op doorzitwonden of doorligwonden, daling van de mobiliteit met een hoger risico op valpartijen, verlies van interesses, gevaar voor depressie, ...

Een gepaste voeding, die alle nodige voedingsstoffen bevat, is bij ouderen van groot belang om levenskwaliteit en zelfstandigheid te behouden. Regelmatig wegen en tijdig ingrijpen is de boodschap.

**+** *De ontwikkelde voedingsproducten kunnen helpen ter preventie van ondervoeding en vormen een smakelijk alternatief voor supplementen en bijvoedingen.*

### Voeding op maat

Ouderen eten minder, maar de behoefte aan voedingsstoffen blijft gelijk. Als gevolg hiervan stijgt de behoefte aan specifieke voedingsproducten die beter geschikt zijn voor deze actieve, thuiswonende ouderen. Er is enerzijds nood

aan een evenwichtige voeding die voldoende voedingsstoffen bevat, maar anderzijds moet ook een evenwichtige inname worden gegarandeerd.

Het expertisecentrum agro- en biotechnologie, onderzoeksgroep voeding van de Katholieke Hogeschool VIVES, ontwikkelde samen met een aantal voedingsbedrijven verrijkte voedingsproducten zoals een hamburger en een brood met extra eiwitten en/of vezels. Eiwitten spelen een belangrijke rol in spieropbouw en -behoud en vezels helpen om constipatie tegen te gaan. Naast de voedingsaspecten werd er ook veel aandacht besteed aan de zintuiglijke eigenschappen (smaak, geur, textuur, ...) van de producten. Doordat smaak en geur veranderen bij het ouder worden, werd beslist om de ontwikkelde voedingsproducten door een consumentenpanel, bestaande uit 65-plussers, te laten proeven en beoordelen. Op basis van hun feedback werden de producten bijgestuurd.

Technologisch is het perfect haalbaar om voedingsmiddelen te ontwikkelen met extra voedingsstoffen die bovendien ook door 65-plussers gesmaakt worden. Het onderzoek toonde aan dat het smaakpanel nauwelijks verschil proeft tussen de standaard voedingsproducten en de aangepaste voedingsproducten. De ontwikkelde voedingsproducten kunnen helpen ter preventie van ondervoeding en vormen een smakelijk alternatief voor supplementen en bijvoedingen.

**+** *Een bevraging van ouderen leerde ons dat 1 op de 5 zich helemaal niet bewust is van het risico op ondervoeding en het belang van een voldoende opname van eiwitten en vezels.*



## Bewustwording

Supermarkten geven aan bereid te zijn om de aangepaste voedingsproducten in hun aanbod op te nemen. Toch liggen de ontwikkelde producten nog niet in de winkelrekken doordat er weinig vraag is van de consument. Waar wringt het schoentje dan? Een bevraging van ouderen leerde ons dat 1 op de 5 zich helemaal niet bewust is van het risico op ondervoeding en het belang van een voldoende opname van eiwitten en vezels. Er is duidelijk nood aan bewustwordingscampagnes aangezien wetenschappelijke studies aantonen dat ruim 1 op de 3 risico loopt op ondervoeding of ondervoed is.

**Lien Van den Broeck & Michèle Desmet**

*Katholieke Hogeschool VIVES*

## Wist je dat...

- ▶ Eiwitten zorgen voor spierbehoud en -opbouw?
- ▶ Eiwitten van nature aanwezig zijn in zuivelproducten, vlees en vis? Maar ook in vleesvervangers en noten?
- ▶ Je minstens 0,8 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag mag eten?
- ▶ De combinatie eiwitname en bewegen heel belangrijk is?
- ▶ Vezels zorgen voor een goede werking van de darmen en ook je cholesterol kunnen verlagen?
- ▶ Vezels van nature in groenten, fruit en volkorenproducten zitten?
- ▶ Het aangeraden is om minimaal 30 g vezels per dag te eten?
- ▶ De geur van vers gebakken brood of verse soep je eetlust kan opwekken?
- ▶ Je maaltijden meer smaak kan geven door verse kruiden te gebruiken?
- ▶ Het heel belangrijk is om plezier te beleven aan eten?



# Een rugzakje vol zorg(en)?

## Terugblik op de studievoormiddag rond persoonsvolgende financiering

**Er vloeide al heel wat inkt over de persoonsvolgende financiering in de sector voor personen met een handicap. Nu staan we voor een grote omwenteling in de financiering van de ouderenzorgsector.**

Ouderen met een zorgnood meer beslissingskracht geven over hun zorg. Met dat doel wil de Vlaamse regering de organisatie en financiering van de ouderenzorg in Vlaanderen hervormen. Het principe van persoonsvolgende financiering waarbij ouderen met een zorgnood een 'persoonlijk rugzakje' met geld of recht op zorg ontvangen, staat daarbij centraal. Daarmee kunnen ze zelf hun zorg en ondersteuning samenstellen en betalen.

### **Nog heel wat vragen**

Al deze wijzigingen brengen nog heel wat vragen met zich mee: wat houdt de persoonsvolgende financiering precies in? Aan welke voordelen en valkuilen mogen we ons verwachten? Zal de impact groot zijn op mantelzorgers? Wat is de visie van de zorgaanbieders? Hoe zullen gebruikers en mantelzorgers betrokken worden bij al deze wijzigingen? En wat met ouderen die de regie over hun zorg niet zelf willen of kunnen organiseren?

### **Vlaamse Ouderenraad geeft mee richting**

De Vlaamse Ouderenraad wil zich grondig voorbereiden om het debat mee aan te gaan en het nieuwe systeem mee uit te denken. Daarom organiseerden we op 8 december 2017 een studievoormiddag over de persoonsvolgende financiering vanuit het oogpunt van de gebruiker. Een honderdtal geïnteresseerden trokken naar Brussel om samen na te denken.

We luisterden naar de visie van de Vlaamse overheid en bekeken mogelijkheden, uitdagingen en aandachtspunten vanuit verschillende invalshoeken. Ook de verschillen met de persoonsvolgende financiering in de sector voor personen met een handicap werden in kaart gebracht. Nadien toetsten we alle inbreng aan vragen en bedenkingen uit de zaal.

De studiedag leverde nieuwe inzichten waarmee de Vlaamse Ouderenraad ook in 2018 verder aan de slag gaat.



Alle presentaties kan je terugvinden op [www.vlaamse-ouderenraad.be/rugzakje](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/rugzakje).



# Niet langer schorsing bij niet-betalen zorgbijdrage

Elke Vlaming dient jaarlijks een bijdrage te betalen aan zijn zorgkas. Wie dat niet (tijdig) deed, had bij zorgbehoefte niet onmiddellijk recht op een uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering. Dat leidde tot schrijnende situaties. Sinds 1 januari 2018 is daarom de zogenaamde 'opschorting met verlies van rechten' afgeschaft.

De zorgbijdrage bedraagt 51 euro (of 26 euro voor mensen met een laag inkomen) en moet je elk jaar uiterlijk voor eind april betalen. Hiermee ben je aangesloten bij de Vlaamse sociale bescherming. Als je ooit zorg nodig hebt, krijg je in ruil recht op de tegemoetkomingen van de Vlaamse sociale bescherming, zoals de zorgverzekering, het basisondersteuningsbudget en de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden.

## Opschorting van rechten verval...

Een van de manieren om te zorgen dat iedereen zijn verplichte bijdrage tijdig betaalt, was de zogenaamde 'opschorting met verlies van rechten'. Wie zijn zorgpremie ooit niet, niet volledig of te laat betaalde, werd afgestraft op het moment dat hij zorgbehoefte werd: voor elk jaar dat de zorgbijdrage niet correct betaald was, werd de uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering met 4 maanden uitgesteld.

Op die manier kon een eenmalige nalatigheid tot gevolg hebben dat men later 520 euro (4 maanden maal 130 euro) minder krijgt van de Vlaamse zorgverzekering. Wie 3 keer niet correct betaalde, liep een heel jaar aan zorgverzekering mis, goed voor 1560 euro.

Mensen die zorg nodig hebben financieel afstraffen voor fouten of vergeletheden van jaren geleden, dat leidt tot schrijnende situaties. De Vlaamse regering schafte daarom die 'opschorting met verlies van rechten' sinds 1 januari 2018 af. Een belangrijke stap naar het garanderen van het recht op betaalbare zorg.

## ... maar vanaf 2019 legt de Vlaamse regering sneller boetes op

Naast het verlies van rechten is er ook een boete voor wie meermaals zijn bijdrage niet correct betaalt. Die boete blijft wel bestaan, en wordt zelfs verstrengd. Tot nu toe werd de boete opgelegd na 3 niet betaalde bijdragen. Vanaf 2019 wordt die termijn ingekort naar 2 niet betaalde bijdragen. De boete bedraagt 250 euro (100 euro voor mensen met een laag inkomen).

## Ook de namen veranderen

Zoals je in de vorige editie van Actueel al kon lezen, veranderen ook de namen van de tegemoetkomingen. De zorgverzekering wordt het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, en de tegemoetkoming wordt het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Deze vergoedingen kan je vrij besteden. Je kan ze bijvoorbeeld gebruiken om te betalen voor poetshulp of het woonzorgcentrum, maar ook als onkostenvergoeding voor je mantelzorger, om te betalen voor aangepast vervoer, enzovoort. Alleen wie aangesloten is, heeft recht op de tegemoetkomingen.

# Vanaf nu ook je toekomstig pensioen op mypension.be

Mensen die nog niet op pensioen zijn, kunnen sinds kort op de website mypension.be niet alleen zien wanneer ze met pensioen kunnen gaan, maar ook welk pensioen ze later allicht zullen krijgen.

Mypension.be werd in januari 2016 gelanceerd door de federale overheid. Wie zich met zijn elektronische identiteitskaart of een code via een token aanmeldt, krijgt er toegang tot zijn pensioendossier. Daarin zie je alle informatie over je wettelijk pensioen en je aanvullend pensioen. Je vindt er een overzicht van je loopbaan, de datum waarop je met pensioen kan, en sinds kort ook een raming van je toekomstig pensioen. In de toekomst zou het ook mogelijk worden om een simulatie te maken van de impact van bepaalde loopbaankeuzes op je toekomstig pensioen.

Sinds de lancering van mypension.be hebben al 1 124 237 Belgen hun pensioendatum opgezocht. 884 684 van hen zijn 45-plussers.



Benieuwd naar jouw overzicht?  
Surf naar [www.mypension.be](http://www.mypension.be).



## Geef je gezondheid een boost!

De komende twee jaar staat de werking van OKRA-SPORT+ in het teken van gezondheid. Met het project Lekker Actief kan iedere deelnemer zijn gezondheid in twaalf weken tijd en onder professionele begeleiding verbeteren. Het is daarenboven het jaarthema van OKRA voor 2018 en 2019.

Gezondheid is een ruim begrip. Met Lekker Actief concentreert OKRA-SPORT+ zich op drie belangrijke factoren die een positieve impact hebben op onze algemene gezondheid: gezonde voeding, regelmatige beweging en het doorbreken van langdurig zitgedrag. Het hele project is eigenlijk een vertaling in de praktijk van de nieuwe actieve voedings- en bewegingsdriehoek en is een concreet en in tijd beperkt project (12 weken). Het project werd uitgewerkt in samenwerking met PortaAL (expertisecentrum van de KU Leuven) en het Vlaams Instituut Gezond Leven. Het project wordt daarenboven ondersteund door de Vlaamse Overheid en Sport Vlaanderen.

### Beweging

In het luik beweging vormen het krachttrainingsprogramma en het stappenprogramma van 'Elke stap telt' de rode draad. In een recente publicatie van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt immers dat kracht en uithouding twee belangrijke pijlers zijn om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen functioneren.

### Krachttrainingsprogramma

Als we aan kracht oefeningen denken, spelen er automatisch gewichten en toestellen door onze gedachten. Toch heb je die niet altijd nodig. Ook met je eigen lichaamsgewicht of een zogenaamde dynaband (een elastische band) kan je aan de slag. Hiermee kan je krachtverlies verminderen of uitstellen, ongeacht jouw leeftijd of (sportieve) voor geschiedenis. Ook op oudere leeftijd kan je nog krachtwinst boeken.

Die krachtwinst heeft een rechtstreeks effect op de lichaamsspierkracht en verbetert de mobiliteit en het

evenwicht. Krachtoefeningen zijn zo ook de perfecte manier om aan valpreventie te doen.

Het krachttrainingsprogramma is opgebouwd uit een clubtraining en minstens een thuistraining per week. Bij de clubtraining ligt de focus op techniek en wordt er wekelijks een nieuwe oefening aangeleerd. De oefeningen zijn aangepast aan het niveau van de deelnemers. Zo zijn er voor elke oefening telkens drie niveaus. Nog te moeilijk? Geen probleem, op vraag van OKRA-SPORT+ werd nog een laagdrempeliger krachttrainingsprogramma uitgewerkt, bedoeld voor deelnemers die de oefeningen van het gewone programma niet kunnen uitvoeren. Na afloop van de groepssessie krijgt de deelnemer een fiche mee naar huis. Hiermee kunnen dan thuis de oefeningen in tijd en aantal worden opgebouwd.

### Elke stap telt

Met 'Elke stap telt' wil OKRA-SPORT+ iedereen aan het wandelen zetten. Een evidente keuze, want wandelen is de ideale manier om te bewegen voor jong én oud. Het is een activiteit die je makkelijk in je dagelijkse bezigheden kan inpassen. Wandelen heeft drie troeven: het is niet duur, het is de groepsbezigheid bij uitstek en het risico op blessures is minimaal. Bovendien is variatie in parcours eindeloos. Om elke drempel weg te nemen, is 'Elke stap telt' ook ontworpen op maat van de 55-plusser. Ieder kan op zijn eigen niveau, stap voor stap, conditie opbouwen.

De ingrediënten van het wandelprogramma zijn:

- **Een conditietest** aan het begin, zodat duidelijk wordt op welk van de twaalf startniveaus de deelnemer zich bevindt
- **Tien weken stappen**, met elke week een groepsmoment voor ervaringsuitwisseling en een schouderklopje
- **21 opbouwplannen**. Op het einde van elke wandelweek krijgt de deelnemer een persoonlijk opbouwplan voor de komende week
- **Een stappenteller**, aangezien het programma is opgebouwd op basis van het aantal stappen dat je ononderbroken moet zetten

Daarnaast worden er tal van nieuwe, laagdrempelige en leuke bewegingsactiviteiten aangeboden, zoals patroonstappen, een fitheidscircuit, activiteiten met de kleinkinderen, ...



De deelnemers krijgen bij de start van het 12 wekenproject een pillendoosje met bewegingspillen, met de bedoelingen aan te zetten om minstens eenmaal per week deel te nemen aan een sportieve groepsactiviteit. Het is daarenboven een krachtig signaal dat bewegen de beste medicatie is.

### **Zitgedrag**

Naast regelmatig bewegen, is het doorbreken van het zitgedrag ook belangrijk. Een ideale dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. Maar gemiddeld zit de Vlaming meer dan acht uur per dag en dat is te veel. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken én meer onderbreken.

Mensen er bewust van maken dat ze te lang stilzitten, kan op verschillende manieren. Zo ontvangt al wie deelneemt aan Lekker Actief een beweegwekker, die om het half uur het signaal kan geven om de benen eens te strekken. Door gebruik te maken van de wekker moet het mogelijk zijn om binnen de termijn van Lekker Actief de ongezonde zitgewoonte definitief te bannen.

Maar ook tijdens vergaderingen kan je actie ondernemen om het zitgedrag op ludieke wijze te bestrijden. Dat kan door een sta-secretaris aan te duiden, die tijdens een vergadering regelmatig - bij voorkeur om het half uur - even

recht staat en aan de anderen vraagt om zijn of haar goede voorbeeld te volgen.

### **Voeding**

De vertrekbasis van het luik voeding is een infosessie door een diëtist(e) van het Lokaal Gezondheidsoverleg. Die leert je onder andere etiketten lezen en interpreteren. Je wordt ook uitgenodigd om een gezondheidstest in te vullen. In de loop van de 12 weken worden heel wat leuke acties in functie van gezonde voeding gekoppeld aan de bewegingsactiviteiten.

### **Iedereen Lekker Actief!**

Het 12 wekenproject staat open voor alle 55-plussers, leden én niet leden van OKRA. Deelnemen aan het programma kost je 15 euro.



Vanaf februari vind je op de website [www.okrasportplus.be](http://www.okrasportplus.be) een overzicht van alle deelnemende OKRA-trefpunten.

### **Ingrid Peeters**

*Coördinator OKRA-SPORT+*

# “Onze ongebondenheid is een meerwaarde”

## Vlaamse actieve senioren viert jubileum

Ouderenvereniging Vlaamse actieve senioren vierde in 2017 zijn 50-jarig bestaan. Dat jubileum grijpt voorzitter Johan Velghe graag aan om de eigenheid van de vereniging in de kijker te zetten.

### Een verzetsdaad sinds 1967

Uit gezellige ontmoetingsnamiddagen in het Antwerpse Berchem ontstond en groeide in 1967 een vereniging als een positieve verzetsdaad tegen veroudering, de sleur van de gewoonte, zeurpieten aan de wal en dodelijke vereenzaming. Ongebondenheid en pluralisme wezen ook het verzet aan tegen de toen heersende knellende dogma's en maatschappelijke verzuiling. Het VVVG (Vlaams Verbond voor Gepensioneerden) - de toenmalige verenigingsnaam - richtte zich samen met de in haar schoot opgerichte vzw Centrum voor Ouderenzorg in het bijzonder op zorg voor minder gegoede senioren. Inzamelacties, voedselpakketten, hulp bij pensioenaanvragen en zelfs een kolenfonds voor brandstofleveringen aan behoeftige ouderen vormden aanvankelijk de kern van de werking. Toen eerst in het Antwerpse en later in West- en Oost-Vlaanderen, Limburg, ... afdelingen ontstonden, gleden socioculturele activiteiten de werking binnen.

### Hefbomen blijven overeind

Vandaag telt Vlaamse actieve senioren vzw (VI@s) bijna 11 000 leden in 105 afdelingen, verspreid over de 5 Vlaamse provincies. 50 jaar na het stichtingsjaar is de samenleving sterk veranderd, maar de hefbomen die de stichters hanteerden, zijn overeind gebleven: een vrije, ongebonden en pluralistische vereniging, een sociaal netwerk bieden aan senioren, een inhoudelijk rijk aanbod aan lezingen, bewegings- en culturele beleving, informatie, bedrijfsbezoeken, uitstappen, reizen, ... verrijkt met een op de wereld gerichte beleving van Vlaamse identiteit.

Samenwerken met andere verenigingen die mensen positief vooruit stuwten, zit in het DNA van Vlaamse actieve senioren. De vereniging beklemtoont het belang van het creëren van meerwaarden zoals sociale contacten, los van verzuiling en ver weg van paternalisme en nostalgie, net zoals de meerwaarde van samenwerking.

Vrijheid in denken en handelen - zo hebben onze afdelingen de grootste autonomie qua programma en organiseren van



activiteiten, aan de leden wordt ruimte voor eigen inbreng gegeven - en zonder vooringenomenheid, luisteren naar anderen om een eigen mening te vormen, dat is echte democratie.

### Vlaams, actief en senioren

De naamgeving, Vlaamse actieve senioren, houdt een driedovoudige positieve belofte in.

- ◆ De component '**Vlaams**' is een troef daar waar identiteitsbeleving synoniem is van emancipatie, inzet voor sociale rechten, gelijkwaardigheid, ons Nederlands en onze cultuurerfenis en -beleving, soevereiniteit in denken en handelen, zonder onze gezamenlijke toekomst van samenhangigheid te vergeten.
- ◆ De component '**actief**' vullen we in via onze afdelingen die dienen uit te munten in inventiviteit, kwaliteit en hartelijkheid. Optimisme is hierbij de stevige onderbouw.
- ◆ De component '**senioren**' wijst er op dat we ons richten tot levenservaringsdeskundigen. Wij hebben elkaar iets te vertellen. Wij kijken samen vooruit.

De Vlaamse actieve senioren draaien niet mee in een malcontent verhaal. De vereniging biedt, zonder opgeheven vingertje, wel degelijk het alternatief van het sociaal netwerk.

Op het kantelmoment van het 50-jarig bestaan willen we de naamgeving Vlaamse actieve senioren nog nadrukkelijker dan voorheen waarmaken. In kernwoorden samengevat: niet aflatende creativiteit, hedendaagse communicatie, hoge kwaliteitsinvulling, aandacht voor betaalbaarheid, grote zorg voor elkaar, grote diversiteit qua aanbod, zingevende invulling van onze zoektocht naar geluk, het verbeteren van ons zelfbeeld, en samenlevingsopbouw in plaats van -afbraak.

### Focus op de toekomst

Vlaamse actieve senioren wil ver weg van het verdomhoekje waarin gepensioneerden gestopt worden: afgeschreven, zeurderig, duur kostenplaatje, afremmers van de vooruitgang. Feesten is een vorm van geloof in eigen kunnen. Een aansporing om van het jubileum een feestelijk tweeluik te maken. Eén luik behoort al tot de geschiedenis van de vereniging: de academische zitting in oktober 2017. Op dinsdag 17 april 2018 volgt in 't Bauhuis in Sint-Niklaas een verrassend belevingsfeest voor alle leden.

### Johan Velghe

*Algemeen voorzitter Vlaamse actieve senioren*



## Fevlado wordt



Sinds 30 september 2017 zijn Fevlado vzw, de federatie van Vlaamse Dovenorganisaties, en haar zusterorganisatie Fevlado-Diversus vzw omgedoopt tot Doof Vlaanderen. Met deze nieuwe en transparante naam doelen ze niet alleen op een betere zichtbaarheid binnen de samenleving, maar willen de organisaties zich ook sterker profileren als hét orgaan van en voor doven en Vlaamse Gebarentaligen.

**Doof & Senior Vlaanderen** (de afdeling voor dove ouderen in Vlaanderen) is een lidorganisatie van de Vlaamse Ouderenraad.

### Meer informatie

[www.doof.vlaanderen](http://www.doof.vlaanderen)



## Infolijn voor Brusselse ouderen

Het is niet altijd even gemakkelijk om hulp te vinden voor de kleine dagelijkse zorgen. De stad Brussel wil de drempel voor ouderen om hulp te vragen, verlagen door de gratis infolijn 'Allo? Allo!'. Via dit uniek meldpunt worden ouderen met vragen of problemen op een efficiënte manier doorgeschakeld naar de juiste dienst of organisatie in zijn wijk of omgeving. Je bereikt 'Allo?Allo!' via 02 474 03 00.

Eerste schepen van de stad Brussel Alain Courtois: "Als een oudere persoon gehospitaliseerd moet worden, maar zich afvraagt wie of welk initiatief ondertussen op zijn huisdier kan letten, dan kan die nu naar de infolijn bellen voor een oplossing."

Het project is een initiatief van de stad Brussel en de Koning Boudewijnstichting.

### Meer informatie

[www.allo-allo.be](http://www.allo-allo.be)



# Brugge maakt werk van een anti-eenzaamheidsplan

Een pijnlijk gebeuren in Brugge: het overlijden van 4 inwoners tijdens de zomervakantie waarvan men het overlijden pas na geruime tijd ontdekte, beroerde niet enkel het beleid maar ook inwoners, diensten en vele verenigingen in Brugge. Het was duidelijk dat heel wat mensen ontsnappen aan de aandacht van de initiatieven om vereenzaming tegen te gaan. Brugge maakt daarom werk van een anti-eenzaamheidsplan.

## Positieve initiatieven

Er gebeurt nu al enorm veel positiefs in de stad door professionele hulpverleners en vrijwilligers die zich dagelijks inzetten voor cliënten, patiënten, burens of vrienden. Zij maken het verschil. Dat uit zich op verschillende vlakken.

De stad investeert bijvoorbeeld in buurtinitiatieven, buurt-netwerken, buurtcheques en het project 'Uitwijken' in de deelgemeenten.

Het OCMW Brugge bereikt duizenden ouderen met een risico op vereenzaming met de dienstverlening, de poets-hulp, maaltijden aan huis of activiteiten in lokale dienstencentra. Het is immers een streven om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen op de meest haalbare manier. Al deze hulpverleners worden getraind om alert te zijn op wijzigingen en signalen die om aandacht vragen.

**“De 'zoetekoekenronde' gaat om veel meer dan het bezorgen van een kleine attentie. Het babbeltje en vooral het luisteren zijn belangrijk.**

Tijdens de Ouderenweek organiseerde de dienst Welzijn samen met de lokale ouderenraad en andere vrijwilligers huisbezoeken bij alle 85-plussers in de stad, de zogenaamde 'zoetekoekenronde'. Het gaat daarbij om veel meer dan het bezorgen van een kleine attentie. Het babbeltje en vooral het luisteren zijn belangrijk. De vrijwilligers worden opgeleid om signalen van eenzaamheid, verwaarlozing en hulpvragen te herkennen. Hulpvragen worden gesignaleerd



bij de relevante diensten en vragen (al dan niet uitgesproken door de cliënt) worden behartigd. Dit kan immers de start zijn van een vorm van hulp- of zorgverlening.

Ook de ouderenverenigingen spelen een belangrijke rol. Denk maar aan het persoonlijk bezorgen van het maandelijks ledenblad met tijd voor een babbel.

### Anti-eenzaamheidsplan voor alle Bruggelingen

Het is duidelijk dat eenzaamheid niet enkel ouderen treft. Ziekte, verlies, armoede, ... zijn zaken die iedereen kunnen overkomen en eenzaamheid in de hand werken. Het is daarom belangrijk dat alle kwetsbare mensen, ongeacht hun leeftijd, de juiste context vinden zoals een goede buur, een vriend of een dienst met geëngageerde hulpverleners.

Met het toekomstig anti-eenzaamheidsplan wil het Brugse bestuur eenzaamheid en sociaal isolement voorkomen.

Bruggelingen moeten enerzijds bezorgd zijn om hun medebewoners en anderzijds moeten ze goed geïnformeerd zijn en weten waar ze terecht kunnen met hulpvragen, eenzaamheidsgevoelens en isolement.

Het beleid wil geen nieuwe structuur creëren, maar alle actoren in het Brugse (Bruggelingen en professionals) motiveren, stimuleren en faciliteren om de problematiek van eenzaamheid met de nodige (permanente) aandacht aan te pakken.

Daarom organiseerde het beleid op 3 oktober 2017 de startconferentie 'Vierkant tegen eenzaamheid'.

Vrijwilligers en iedereen die werkt in thuiszorg, mantelzorg, buurtwerk, buurtzorg, gezondheidszorg, basisgroepen, geloofsgemeenschappen, 'Brugge Dialoogstad' of het middenveld werden uitgenodigd om mee te denken en mee te werken om eenzaamheid in Brugge tegen te gaan. Zo'n 150 mensen waren aanwezig. Na enkele inleidende sprekers werden werktafels georganiseerd om te zoeken naar concrete toekomstvoorstellen. Van daaruit wordt vertrokken om een stappenplan op te maken. De dichte buurt speelt daarbij een belangrijke rol.

**“Bruggelingen moeten weten waar ze terecht kunnen met hulpvragen, eenzaamheidsgevoelens en isolement.**

Aan enkele zaken wordt nu al concreet gewerkt:

- Een **Meldpunt Eenzaamheid** met goede opvolging vanuit de bekendmaking.
- Een **professioneel belsysteem**, waarbij mensen die eenzaam zijn opgebeld worden om te peilen naar hun gemoedstoestand. Daarna kan geoordeeld worden of een tussenkomst nodig is.
- Een strategie om de **buurtwerking te stimuleren en de sociale cohesie te versterken**. Buren moeten elkaar weer beter leren kennen en ook bereid zijn om iets voor mekaar te doen.

**Lieve Mus**

*Ereschepen Stad Brugge*

### Het anti-eenzaamheidsplan steunt op vier krachtlijnen:

#### 1 Meten en weten

Hoeveel mensen worden getroffen? Voor Brugge zouden dat 7000 tot 12 000 mensen zijn. Wie is met de thematiek en problematiek bezig?

#### 2 Detecteren en signaleren

Hoe herken je eenzaamheid? Hoe kan je vindplaatsgericht werken? Aan wie signaleer je eenzaamheid?

#### 3 Modereren, coördineren en afstemmen

Een taak voor stadsbestuur en OCMW.

#### 4 Sensibiliseren en mobiliseren



## Sleutel aan het beleid

Advies verlenen  
en beleid beïnvloeden  
als lokale ouderenraad

## Vlaamse Ouderenraad · Lokaal lanceert vorming 'Sleutel aan het beleid'

Wenst jouw lokale ouderenraad zijn impact op het beleid te vergroten? Vraag dan via het regionaal ouderenoverlegplatform of een ouderenvereniging de vorming 'Sleutel aan het beleid' aan.

### Adviesverlening en beleidsbeïnvloeding

In de vorming 'Sleutel aan het beleid' gaan we dieper in op hoe jouw ouderenraad zijn adviezen sterk(er) kan maken. Tips en inspiratie voor de opbouw van een advies worden uitgewisseld en we helpen je verder op weg om adviezen te formaliseren. Naast adviesverlening komt ook beleidsbeïnvloeding aan bod via ervaringsuitwisseling tussen de deelnemers.

Een overlegplatform of ouderenvereniging kan een vorming aanvragen via het aanvraagformulier op [www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal).

Vormingsbegeleiders geven gratis vorming aan regionale ouderenoverlegplatformen en regionale afdelingen van ouderenverenigingen voor hun vertegenwoordigers in ouderenraden. De ondersteuning is in handen van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal. We zorgen ook voor een presentatie en cursusmateriaal.

De regionale organisatie (zaal, uitnodiging, ...) gebeurt in samenwerking met een contactpersoon ter plekke. Vlaamse Ouderenraad · Lokaal neemt op voorhand met hem of haar contact op.

De vorming 'Sleutel aan het beleid' kan doorgaan **vanaf 15 februari 2018**. Ook de thema's 'Aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen 2018' en 'Cultuurparticipatie op latere leeftijd' kunnen nog steeds aangevraagd worden.

### Meer informatie

Nadia Denayer  
02 209 34 58  
[nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be)

## Campagne #bibvooriedereen

Sinds 2016 zijn steden en gemeenten niet meer verplicht om een bibliotheek te hebben. Ze bepalen nu zelf of een bibliotheek nodig is en welke werking zij moet uitbouwen. De voorbije jaren werd op vele plekken in Vlaanderen al bespaard op collectie, personeel en werking. Verschillende organisaties slaan nu de handen in elkaar om via een campagne het belang van bibliotheken te signaleren.



De campagne ijvert voor een bibliotheek voor iedereen en wil zo veel mogelijk mensen het bibliotheekcharter laten ondertekenen, als een sterk signaal dat bibliotheken belangrijk zijn en blijven.

Dit kan op [www.bibvooriedereen.be](http://www.bibvooriedereen.be).



## actueel

### je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

Al meer dan 10 jaar houden we onze lezers 4 maal per jaar op de hoogte van de initiatieven van de Vlaamse Ouderenraad, relevant beleidsnieuws, de Ouderenweek en andere campagnes rond ouderen, inspirerende projecten voor en door ouderen, onderzoek en meer.

### Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op  
[www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad)  
of bel naar 02 209 34 56.

Je kan eender wanneer een abonnement starten.  
Per jaar betaal je slechts 5 euro.

3-11 maart

**Week van de Vrijwilliger**

12-17 maart

**Week van de Zorg**

18 maart

**Dag van de Zorg**

22 april

**Erfgoeddag 'Kiezen'**

23-29 april

**Week van de Valpreventie**

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER  
Nils Vandenweghe

REDACTIE  
Nils Vandenweghe, Veerle Quiryne, Sonja Van Humskerke

LAY-OUT  
Eveline Soors

DRUK  
Drukkerij Lamine



Vlaamse Ouderenraad vzw  
Broekstraat 49-53  
1000 Brussel

02 209 34 51  
[info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)

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