

# actueel

## Moestuïneren in dementievriendelijk Izegem

**Word vormingsbegeleider!**

**Nieuwe erfrechtregeling**



**vlaamse  
ouderenraad**



Cover: © Woonzorgcentra Izegem

- 3 **Voorwoord:** nieuwe gemeentebesturen en... nieuwe ouderenraden
- 4 Ouderen kiezen voor hun buurt tijdens de **Ouderenweek**
- 5 De **betekenisvolle activiteiten methode**
- 9 **Dossier Brussel:** Karen De Clercq
- 11 **Ipad, da's straffe koffie**
- 13 **Vlaamse Sociale Bescherming** breidt uit: advies
- 17 **Moestuiniëren** in dementievriendelijk Izegem
- 20 Frisse wind in de zeilen voor **ouderenraden**
- 22 Word **vormingsbegeleider** voor ouderenraden
- 24 SAIL zet Oostendse ouderen in **beweging**
- 28 **Spierkracht** voor senioren
- 30 Meer vrijheid voor je **nalatenschap**
- 32 "Waarom de **vergrijzing in ontwikkelingslanden** meer aandacht verdient"



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.

# Nieuwe gemeente- besturen en ... nieuwe ouderenraden



**Jul Geeroms**  
Voorzitter

“De ouderenraad kan het (ver)nieuw(d)e lokale bestuur aangeven waar er zich in de gemeente problemen voordoen.

De gemeenteraadsverkiezingen zijn voorbij. Straks treden nieuwe of vernieuwde besturen aan, met als belangrijke opdracht een nieuw meerjarenplan op te stellen voor de komende zes jaar. In dat plan moeten de voornaamste beleidsop-ties met hun financiële consequenties opgenomen zijn. En het moet door de gemeenteraad goedgekeurd worden.

Ook voor de nieuwe of vernieuwde oudenraden ligt hier een taak weggelegd. Als zij willen - en dat zouden ze moeten - dat het gemeentebestuur in dat meerja-renplan rekening houdt met de belangen en verwachtingen van de ouderen in de gemeente, moeten ze tijdig van zich laten horen. Bijvoorbeeld met het over-maken van een memorandum aan het nieuwe bestuur én de gemeenteraad. Daarin maken zij duidelijk wat de ouderen in de gemeente de komende zes jaar van hun bestuur verwachten.

De ouderenraad kan zich hierbij laten inspireren door het memorandum dat de Vlaamse Ouderenraad maakte in het vooruitzicht van de verkiezingen. Je kan het raadplegen op [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be). En als je dat wat te veel van het goede vindt: de zeven speerpunten ervan vatten we samen in Actueel van juli 2017.

Je maakt je memorandum best zo concreet mogelijk. Een voorbeeld: mobili-teit en verkeersveiligheid. Zopas verscheen in de pers het bericht dat het aantal dodelijke verkeerslachtoffers bij ouderen in het voorjaar van 2018 gestegen is van 46 naar 53. Het gaat om voetgangers, (motor)fietsers en autoinzittenden. Bij de gewonden gaat het vooral om oudere voetgangers: een stijging van 377 naar 387. Oorzaken van deze evolutie zijn beperkingen die met het ouder wor-den toenemen, maar ook de grotere kwetsbaarheid van oudere verkeerdeelne-mers en de onaangepastheid van de weginfrastructuur, zoals de inrichting van kruispunten en het ontbreken zijn van fietspaden.

En aan die infrastructuur kan jouw gemeente iets doen. De ouderenraad kan het (ver)nieuw(d)e lokale bestuur daar op wijzen en aangeven waar er zich in de gemeente problemen voordoen inzake verkeersveiligheid. Bijvoorbeeld aan de hand van de resultaten van een knelpuntenwandeling of -fietstocht.

Gelijkaardige oefeningen zouden kunnen gemaakt worden met betrekking tot andere aspecten van een leeftijdsvriendelijke gemeente. Hoe staat het in jouw gemeente met de informatie aan de ouderen? Hebben ouderen er werkelijk inspraak? Zijn er leemten in de zorg voor ouderen? Is het goed en veilig wonen in de gemeente? Enzovoort.

Veel werk aan de winkel dus voor de (ver)nieuw(d)e gemeentebesturen en ouderenraden!

Succes!

# Ouderen kiezen voor hun buurt tijdens de Ouderenweek

Ludo die mee een zorgnetwerk uitbouwt, Rita die pleinverzorger is, Mathieu die gezamenlijke maaltijden organiseert, Karel die mee een gezamenlijke tuin voor de buurt onderhoudt, José die vrijwilliger is bij de Buurttelefoon, Julia die een samenhuishuisproject uit de grond stampt, Robert die Nederlands oefent met wijkgenoten en Mia die allochtone vrouwen leert fietsen. Stuk voor stuk zijn het ouderen die de Vlaamse Ouderenraad in de kijker zet tijdens de Ouderenweekcampagne, die loopt van 19 tot en met 25 november 2018.

## Een buurt kan niet zonder ouderen

Veel ouderen hechten een grote waarde aan hun buurt. Logisch, want naarmate mensen ouder worden, wordt hun nabije omgeving steeds belangrijker. In Vlaanderen zijn er dan ook tal van ouderen die zich engageren voor hun buurt en de handen uit de mouwen steken om er een aangename, warme plek van te maken. Die inzet wil de Vlaamse Ouderenraad tijdens de Ouderenweekcampagne in beeld brengen en verder stimuleren.

Er wordt veel geschreven over wat de buurt voor ouderen kan betekenen, maar wat ouderen in Vlaanderen allemaal voor hun buurt doen, blijft vaak onderbelicht. Die beeldvorming willen we omdraaien.

In aanloop naar de Ouderenweek bundelde de Vlaamse Ouderenraad daarom al heel wat inspirerende voorbeelden in een inspiratiegids, en ook een doe-gids helpt ouderen, verenigingen, ouderenraden, gemeentebesturen en andere organisaties op weg om ook van hun buurt een sterke buurt te maken.



## Deel nog snel jouw initiatief met de vliegende reporter

Tijdens de Ouderenweek gaat een vliegende reporter op stap om sterke buurtinitiatieven in beeld te brengen. Die verschijnen op de website, in de nieuwsbrief en in Actueel. Laat via [veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be) weten welke initiatieven voor een sterke buurt jij organiseert en wie weet pikken we jouw mailtje er uit. Belangrijk is dat ouderen een actieve rol hebben in het initiatief.

De Vlaamse Ouderenraad wenst iedereen een fijne, inspirerende en buurtversterkende Ouderenweek!

De inspiratie- en doe-gids kan je downloaden op [www.vlaamse-ouderenraad.be/ouderenweek](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/ouderenweek). Je kan de Ouderenweek ook volgen op [www.facebook.com/ouderenweek](https://www.facebook.com/ouderenweek).



# De betekenisvolle activiteiten methode

Op 13 september 2018 stelde het onderzoeks- en dienstverleningscentrum Zorginnovatie van de Arteveldehogeschool het praktijkgerichte handboek 'Betekenisvolle activiteiten methode – Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra' voor aan ruim 150 zorgverleners uit verschillende Vlaamse woonzorgcentra. Na 5 jaar onderzoek werd een gloednieuw kader aangereikt dat de levenskwaliteit van bewoners van een woonzorgcentrum centraal stelt en dit wil bevorderen door betekenisvolle activiteiten aan te bieden. De betekenisvolle activiteiten methode – of kortweg BAM – is een aanpak op maat van zorgverleners én bewoners om samen stap-voor-stap betekenisvolle activiteiten te realiseren.

## Betekenisvolle activiteiten

De hele dag door voeren we activiteiten uit. Van zodra we opstaan tot we gaan slapen, wordt een dag gevuld met activiteiten. Tandenvoetsen, eten, iets opruimen, een boodschap doen, tv kijken, een babbeltje slaan met de buurvrouw, ... alles wat we op een dag doen is een activiteit. En alles wat we doen, kan betekenisvol zijn. Betekenisvolle activiteiten zijn dan ook cruciaal in het dagelijkse leven. Ze hebben een positieve invloed op de fysieke en geestelijke gezondheid, spelen een belangrijke rol in de levenskwaliteit en dragen bij tot levenszin. Ze zijn onlosmakelijk verbonden met onze 'identiteit' en verhogen zo ons algemeen welzijn. Via betekenisvolle activiteiten verwerven en onderhouden we vaardigheden, leggen we sociale contacten en krijgt ons leven doel en betekenis. Ook wanneer mensen ouder worden, blijven betekenisvolle activiteiten erg belangrijk.

“Door actief te blijven en betekenisvolle activiteiten uit te voeren, hebben ouderen minder ouderdomsziekten en vertonen ze minder snel symptomen van een vroegtijdige veroudering.

Betekenisvolle activiteiten zijn een bepalende factor om 'succesvol te verouderen'. Door actief te blijven en betekenisvolle activiteiten uit te voeren, hebben ouderen minder ouderdomsziekten en vertonen ze minder snel symptomen van een vroegtijdige veroudering. Betekenisvol actief blijven beschermt tegen dementie en het is zelfs zo dat mensen die op hoge leeftijd betekenisvolle activiteiten blijven uitvoeren, langer leven. Ook voor kwetsbare ouderen, zoals bewoners van een woonzorgcentrum, geldt dat betekenisvolle activiteiten belangrijk zijn, bleek uit de studie van de Arteveldehogeschool. Zij hebben er baat bij om zo lang en zo veel mogelijk betekenisvolle activiteiten uit te voeren. Alleen zijn zij meestal afhankelijk van anderen waardoor bewoners van een woonzorgcentrum een risicogroep vormen wanneer het op betekenisvolle activiteiten aan komt.

Uit het onderzoek bleek dat bewoners betekenisvolle activiteiten verliezen omwille van fysieke beperkingen, cognitieve stoornissen en het verlies van interesses, maar ook door een gebrek aan adequate ondersteuning in het woonzorgcentrum. Ondanks het feit dat het Vlaamse woonzorgdecreet de expliciete opdracht formuleert om de autonomie en de zelfverantwoordelijkheid van bewoners te stimuleren en hen aangepaste activiteiten met voldoende sociaal contact aan te bieden, is dat in praktijk niet eenvoudig. En ondanks het feit dat er in de Vlaamse woonzorgcentra al

heel veel goede initiatieven bestaan om betekenisvolle activiteiten met veel enthousiasme waar te maken, staan zorgverleners voor grote uitdagingen omdat duidelijke methodes en handvatten ontbreken. Om hierop in te spelen, werd de BAM ontwikkeld en uitgetest.

## De BAM: in vier stappen naar een betekenisvolle activiteit

De BAM doorloopt vier verschillende stappen die als doel hebben om zorgverleners op een methodische manier te laten handelen.

<b>1</b> <b>Elkaar leren kennen</b>	Zorgverleners en bewoners worden tools aangereikt om 'elkaar te leren kennen'. De zorgverlener komt te weten wie de bewoner is en welke activiteiten betekenisvol zijn voor hem of haar. De bewoner leert op zijn beurt de zorgverlener en de omgeving van het woonzorgcentrum kennen en krijgt zo een indruk van wat die hem of haar kunnen bieden. Op deze manier worden elkaars noden én mogelijkheden duidelijk. Bewoners geven in het onderzoek aan dat het voor hen ook essentieel is om een idee te hebben van wat kan en wat niet kan in het woonzorgcentrum, zodat ze geen onrealistische of onvolledige verwachtingen koesteren.
<b>2</b> <b>Samen doelen bepalen</b>	In gezamenlijk overleg wordt besproken wat de bewoner wil realiseren en worden 'de doelen bepaald'.
<b>3</b> <b>Acties plannen en uitvoeren</b>	Acties worden gepland en uitgevoerd. Samen bespreken ze hoe de activiteit aangepakt zal worden en de activiteit wordt ook effectief gerealiseerd.
<b>4</b> <b>Evalueren</b>	De bewoner en de zorgverlener nemen tijd om stil te staan bij wat gerealiseerd werd en hoe het werd aangepakt. Er wordt teruggeblikt door te 'evalueren'.

De BAM is niet iets dat een zorgverlener eenmalig doet. Het is eerder een continue aanpak, een basishouding vertrekkend vanuit een respectvolle persoonsgerichte visie. Belangrijk hierbij is ook dat de bewoners in het onderzoek zelf aangeven dat 'activiteiten' zeker niet alleen de grote zaken zijn maar dat de betekenisvolheid eerder zit in de kleine, dagdagelijkse en normale dingen.

“Wanneer zorgverleners het mentale beeld van een betekenisvolle activiteit goed kennen, zullen zij er ook beter in slagen om de activiteit te realiseren naar de wens en met de verwachtingen van de bewoner.

### Het mentale beeld van een activiteit

Uniek in de BAM is de aandacht voor 'het mentale beeld' dat iemand heeft van een betekenisvolle activiteit. Een mentaal beeld is een persoonlijk, innerlijk beeld (zoals een filmpje of een foto) dat iemand voor ogen heeft of in zijn of haar hoofd laat afspelen wanneer er aan een specifieke activiteit wordt gedacht. Het is iets dat men verwacht bij een activiteit, maar kan voor iedereen anders zijn. Zo zal Suzanne bijvoorbeeld anders denken over 'dansen' dan Roger. Suzanne kan aangeven dat ze 'bij het dansen een

goede leider moet hebben, want enkel dan kan ze echt genieten van het dansen' en Roger kan anderzijds dansen pas echt betekenisvol vinden 'als het op zijn favoriete muziek gebeurt en hij zijn goede dansschoenen aan heeft'. Het mentale beeld van een activiteit moet voor ieder duidelijk zijn, willen we de 'juiste' activiteit nastreven. Dat kan door de bewoners te laten vertellen over hoe zij een activiteit 'zien', hoe ze de activiteit normaal uitvoeren, wanneer de activiteit wordt uitgevoerd, waar de activiteit plaats vindt, met wie ze de activiteit uitvoeren en wat de betekenis en het belang van die activiteit is.

Wanneer zorgverleners het mentale beeld van een betekenisvolle activiteit goed kennen, zullen zij er ook beter in slagen om de activiteit te realiseren naar de wens en met de verwachtingen van de bewoner.

### Samen geraken we verder

In de BAM werken zorgverleners en bewoners samen en leren ze elkaar kennen. De kracht van de BAM zit dan ook in zijn unieke een-op-eendialoog waarin bewoners actief betrokken worden. Zorgverleners hebben een rol als 'actieve helpers' en als 'coaches'.

Daarnaast staat de BAM voor een multidisciplinaire aanpak en kan het – en moet het – door elke medewerker gehanteerd worden. Immers, aangezien betekenisvolle activiteiten alle activiteiten kunnen zijn die doorheen de dag uitgevoerd worden, kan het niet als de taak van één discipline gezien worden om de BAM te gebruiken en toe te passen. Integendeel, woonzorgcentra die tijdens het onderzoek de BAM uittestten, getuigen dat het noodzakelijk is dat alle medewerkers deze unieke visie meedragen en samenwerken aan het realiseren ervan. De BAM is iets dat zorgverleners zich – na enige tijd ervaring – eigen maken en met zich meedragen in de dagelijkse begeleiding van bewoners. Daardoor is een extra neveneffect van de BAM dat de verschillende medewerkers elkaar beter kennen. Ze leren elkaars sterktes waarderen en voelen zich algemeen meer tevreden in hun job.

*Robert (83 jaar) studeerde vroeger trompet aan het conservatorium. Enkele jaren geleden kreeg hij een halfzijdige verlamming, maar dat weerhield hem niet om trompet te blijven spelen. Sinds kort woont Robert in het woonzorgcentrum en speelt hij niet meer op zijn trompet, omdat deze nogal luid klinkt en dit de andere bewoners stoort. Door de BAM gaf Robert echter aan dat het voor hem belangrijk is om trompet te kunnen blijven spelen. Hij wil daarom graag de kans krijgen om te oefenen. Het woonzorgcentrum ging op zoek naar een ruimte waar Robert wel trompet kan spelen. Verder werd ook een vrijwilliger gezocht die Robert kan begeleiden. Er werd afgesproken dat de vrijwilligster Robert elke maandag, woensdag en vrijdag begeleidt naar de ruimte waar hij trompet kan spelen. Dat werd ook meegedeeld aan andere bewoners, zodat degenen die interesse hebben de kans krijgen om te luisteren. Robert is erg tevreden met die regeling.*



“De kracht van de BAM zit in zijn unieke een-op-eendialoog waarin bewoners actief betrokken worden.

### Eigen inbreng met ruimte voor creativiteit

De BAM schrijft niet voor welke activiteiten moeten ontwikkeld worden, maar laat ruimte voor de inbreng van de bewoner én de zorgverlener. In die zin is de BAM geen receptenboek met uitgewerkte activiteitenfiches, maar eerder een kookboek waarin de technieken en ingrediënten om een lekkere maaltijd klaar te maken (lees: een betekenisvolle activiteit) uitgelegd staan. De BAM beschrijft dan ook een viertal strategieën om betekenisvolle activiteiten te realiseren. Deze vertrekken van de creativiteit en het probleemoplossend vermogen van zowel bewoners als zorgverleners. Meer nog, de creativiteit om sterke punten en hulpbronnen aan te boren als compensatie voor verloren mogelijkheden staat in de BAM centraal. Een belangrijk leerpunt hierbij is dat de woonzorgcentra niet zelf in alles moeten voorzien

maar beter eens rondkijken in de buurt naar mogelijkheden. Uit ons onderzoek bleek namelijk dat bewoners die contacten behouden met de buurt, een hogere levenskwaliteit ervaren. De prachtige cases in het onderzoek naar de BAM zijn hiervan getuige.



Het boek 'Betekenisvolle activiteiten methode – Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra' en het bijhorende protocol kan je bestellen op [www.politeia.be](http://www.politeia.be).

In het voorjaar van 2019 organiseert het ondersteuningscentrum Kronkels van de Arteveldehogeschool een vijfdaagse studiereeks over de BAM. Meer informatie vind je op [www.arteveldehogeschool.be/ahsgezondheidszorg/ergotherapie/kronkels](http://www.arteveldehogeschool.be/ahsgezondheidszorg/ergotherapie/kronkels).

**Elise Cornelis, Ruben Vanbosseghem, Valerie Desmet en Patricia De Vriendt**

*Arteveldehogeschool Gent*

## De begeleider wonen en leven

Om deze diverse uitgangspunten vorm te geven in de woonzorgcontext, is er de nieuwe 'begeleider wonen en leven'. Deze medewerker heeft aandacht voor het fysiek, psychisch, sociaal en spiritueel welbevinden van de bewoner. Op die manier kunnen bewoners zich thuisvoelen en verbondenheid ervaren.

Deze begeleider van wonen en leven heeft diverse rollen:

- **Mentor:** hij begeleidt de bewoner bij het vorm geven van het leven in de voorziening. De mentor verkent bij de bewoner wat hij of zij belangrijk vindt en helpt dit mee te realiseren. Er wordt duidelijk rekening gehouden met de levensstijl van de bewoner.
- **Livingbegeleider/Woon- en leefkatalysator:** hij stimuleert de bewoners om met elkaar en de omgeving in contact te gaan. Hij betreft hen bij de woonomgeving door elementen zoals huisdieren, planten, muziek, kunst, spelmateriaal, ... Zodat het er fijn vertoeven is.
- **Activiteitenbegeleider:** hij zorgt voor een zinvol geheel van activiteiten, vaak groepsactiviteiten.
- **Cultuurcoach/Cultuurcoördinator:** hij brengt kunst en cultuur in huis. Mensen met dementie vormen een belangrijke doelgroep: er kunnen contactkoren opgezet

worden, of kunstenaars uitgenodigd worden om samen aan de slag te gaan.

- **Buurtwerker:** hij maakt de brug tussen het woonzorgcentrum en de buurt. De bewoners moeten kunnen deelnemen aan het lokale gemeenschapsleven, en omgekeerd moet de gemeenschap ook de weg vinden naar het WZC. Dat kan door participatie aan de lokale cultuurraad, initiatieven rond dementievriendelijke gemeenten, samenwerkingen met sociaal-culturele verenigingen, ...
- **Referentiepersoon wonen en leven/ Stafmedewerker wonen en leven:** hij zorgt voor een verandering in de werking en de organisatiecultuur. Bedoeling is dat er volwaardig aandacht gaat naar de kwaliteit van wonen en leven, onder andere door vorming, kritische reflectie, het bevorderen van samenwerking tussen verschillende disciplines, ... bij medewerkers van het WZC.

Eenzelfde medewerker hoeft niet alle rollen te vervullen. Er is nood aan een divers team met complementaire competenties. Daarnaast blijft het wel nodig een sterke gemeenschappelijke basis te hebben.



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.

## **Karen De Clercq: "Het LDC is bij uitstek een actor die buurtgericht werkt."**



Karen De Clercq is directeur van LD3 vzw, een collectief van drie lokale dienstencentra in Brussel (Het Anker en Forum in Brussel-Stad en Miro in Vorst). Dag in dag uit werkt ze samen met een team van een 15-tal mensen aan de realisatie van hun missie: de creatie van zorgzame buurten in Brussel opdat iedereen succesvol ouder kan worden. Karen heeft een heel duidelijke visie op de toekomst van lokale dienstencentra en is daarmee de vierde en laatste gaste voor ons 'Dossier Brussel'.

### **Hoe kunnen lokale dienstencentra ouderen helpen succesvol ouder te worden in Brussel?**

"Het Anker zet bijvoorbeeld in op twee nieuwe wijken binnen haar woonzorgzone. Wijken die als 'atypisch' worden gekwalificeerd vanwege de aanwezigheid van heel wat winkels, kantoren en andere niet-residentiële actoren. Het Anker wil met de steun van Innoviris (het Brussels Instituut voor onderzoek en innovatie) uitzoeken welke vorm een zorgzame wijk kan aannemen in een dergelijke setting.

Forum is in 2016 gestart met de ontwikkeling van een intergenerationeel en solidair project van samenwonen om een antwoord te bieden op de noden inzake aangepaste woonmogelijkheden voor ouderen met een migratie-achtergrond."

### **Het Masterplan Woonzorg Brussel stelt dat de oprichting van lokale dienstencentra een duidelijk antwoord is op de nood aan buurtgerichte zorg. In welke mate zie je de impact van lokale dienstencentra op het welzijn van de buurtbewoners?**

"Buurtgerichte Zorg is een concept voor de organisatie van de hulp- en zorgverlening op een bereikbare, beschikbare en betaalbare manier. Het beoogt een buurtgerichte aanpak van wonen, zorg en welzijn. Het lokale dienstencentrum is bij uitstek een actor die buurtgericht werkt. In een context als Brussel biedt dit mogelijkheden om veel ouderen en andere buurtbewoners vlot te bereiken. Zo zet Het Anker al een aantal jaren in op de ontwikkeling van het informele zorgluik, door het koppelen van talenten in de wijk met de noden van ouderen. Binnenkort zetten we een samenwerking op met het jeugdhuis om ouderen te helpen met boodschappen dragen.

Maar ook de krachten en competenties van de ouderen worden op hun beurt ingezet voor andere buurtbewoners. In Miro is er een partnerschap met de vzw Arm in Arm. Samen plantten ze de afgelopen zomer een caravan neer in verschillende wijken in Vorst, om de noden en behoeften van ouderen te beluisteren en informatie te voorzien over het lokale aanbod, en om tegelijk ontmoetingen mogelijk te maken voor geïsoleerde ouderen, in het hart van hun leefwereld.

De lokale dienstencentra dienen nieuwe methodieken te gebruiken om de Brusselse doelgroepen te bereiken en hun noden te beantwoorden: meer en zichtbaarder aanwezig zijn in de straat, op huisbezoek, in andere sociale organisaties. Het is een opbouwverhaal geworden.

Het toekomstig decreet zal de lokale dienstencentra meer instrumenten geven om een rol op te nemen in de ontwikkeling van zorgzame wijken. Dat is absoluut een positieve evolutie."

*“De lokale dienstencentra dienen nieuwe methodieken te gebruiken om de Brusselse doelgroepen te bereiken en hun noden te beantwoorden.”*

### **Waar gaat het naartoe in de toekomst? Zijn er behoeften waarop nog geen antwoord is gegeven?**

"Uiteraard kan een LDC, gezien het beleids- en financieringskader, niet alle antwoorden bieden. Met de opdracht die de LDC's volbrengen, raken ze bovendien aan verschillende maatschappelijke problemen zoals het gebrek aan degelijke (sociale) huisvesting, armoede en sociale uitsluiting, mobiliteit, de leeftijds(on)vriendelijkheid van de stad, enzovoort.

Onze toekomst is er één van samenwerken. In een Brusselse beleidscontext vind ik dit als Nederlandstalige organisatie niet altijd evident. Maar er zijn duidelijk verbeteringen merkbaar. Ik heb de indruk dat de netwerken met de Franstalige partners en beleidsmakers sterker worden. In Miro hebben een goede samenwerking met het OCMW van Vorst en de lokale gemeentelijke cultuur- en welzijnsorganisaties. We werken vanuit een algemeen belang, over de muurtjes heen. Incentives om deze hokjes te doorbreken zijn noodzakelijk. Het project Casa Viva is hier een mooi voorbeeld van: een samenwerking tussen Sociaal Verhuurkantoor Baita en LDC Forum, met financiële ondersteuning vanuit privéfondsen, maar ook met middelen en steun vanuit de VGC (Welzijn), het Brussels Gewest (Huisvesting) en het Vlaams Brusselfonds."

### **Het BOp-team**



# iPad, da's straffe koffie

In het project 'iPad, da's straffe koffie' beten tweehonderd ouderen de spits af om dicht bij huis, in kleine groepjes en dankzij de tablet, een brug te slaan met buurtbewoners, familie, vrienden en allerlei diensten en voorzieningen. Met succes, want vandaag hebben zij vlotter toegang tot informatie en staan zij meer dan ooit in contact met elkaar en met hun omgeving.

## **Sociale inclusie én digitale geletterdheid**

Het project maakt deel uit van het zorginnovatieplatform ONLINE buurten en is een initiatief van OCMW Brugge en Sociaal Huis Oostende. Samen met Cubigo werkten zij aan sociale inclusie én digitale geletterdheid.

*“Projectleider Bert Desmet: “Lokale besturen merken dat veel inwoners zich eenzaam voelen. Tegelijkertijd stellen ze vast dat ze geen goede manier hebben om die eenzaamheid te bestrijden.”*

Dit project focust op sociaal geïsoleerde ouderen die geen computer en geen kennis van het internet hebben. Door hen in hun eigen buurt met enkele lotgenoten samen de digitale wereld te laten ontdekken, krijgen ze kansen om nieuwe contacten uit te bouwen. Ook krijgen ze tegelijk middelen aangereikt om hun deelname aan de gemeenschap te verbeteren.

## Pluspunten op verschillende vlakken

Het project 'iPad, da's straffe koffie' mikt op verschillende doelstellingen op verschillende niveaus.

Voor de deelnemers wou het proeftuinproject 'iPad, da's straffe koffie' kwetsbare ouderen meer autonomie en levensvreugde schenken door hen fysiek samen te brengen in kleine groepjes, maar ook door hen de mogelijkheid te bieden om via de tablet contacten te onderhouden met vrienden, familie en buurtvoorzieningen zoals bijvoorbeeld organisaties rond zorg en welzijn. Het project wou zo op twee manieren ouderen verbinden met hun directe omgeving. Er werd ingezet op inclusie door de digitale zelfredzaamheid en zelfstandigheid van kwetsbare ouderen te vergroten via het leren werken met een tablet en hen samen met anderen uit de buurt digitale vaardigheden aan te leren. En dat onder begeleiding van een coach.

Voor de lokale overheid wou het project een nieuwe manier ontwikkelen om bij een grote groep sociaal en financieel kwetsbare ouderen het isolement te doorbreken en hen te verbinden met hun omgeving en naar bestaande lokale voorzieningen te leiden. Met andere woorden, om de zelfregie, zelfredzaamheid en zelfstandigheid van de kwetsbare ouderen in de buurt te vergroten. Kwetsbare ouderen vallen vaak uit de boot bij het bestaande aanbod van computerlessen: de drempel is te groot of er is geen actieve toeleiding. Bovendien is de afstand tussen de lesgever en de oudere in het bestaande lesaanbod erg groot en gaan de lessen vaak te snel. Het project koos daarom bewust om naar de oudere toe te gaan.

**“Coach: “Wat me opvalt is hoe de deelnemers zoeken naar dingen die hen met elkaar verbinden. De mix van de verschillende deelnemers brengt heel veel bij.”**

Het project is organisch gestart vanuit een aantal basisprincipes zoals buurtgerichte oriëntering en laagdrempelig werken. Deze principes wilden de projectmedewerkers consequent hanteren en hebben een aantal keuzes binnen het project bepaald. Zo was er de afbakening van de te bereiken doelgroep, het gericht contacteren van de ouderen, de keuze voor vervoer, het ter beschikking stellen van iPads, ...

## Veel meer dan digitalisering

Van meet af aan was dit project gericht op sociale inclusie en was het dus meer dan louter digitalisering en leren werken met de tablet. De vaardigheden die ze opbouwen tijdens het project stellen de deelnemers in staat om zelfstandig te reiken naar een andere wereld, die nog breder is dan de nieuwe contacten die het project met zich meebrengt. De digitale cursus stelt de oudere namelijk in staat om toegang te krijgen tot een nieuw medium dat hem of haar de mogelijkheid geeft het isolement te overstijgen.

**“Deelnemer: “Ik ben nu vaker in contact met andere mensen. Mijn eenzaamheid is weggenomen.”**

Het aan het project verbonden onderzoek wees uit dat de beoogde doelgroep bereikt werd en stelde een verhoogd gebruik van ICT en internet vast. 52,8% van de ouderen gaf aan dagelijks de tablet te gebruiken en 64,5% stelt dat ze via de tablet of computer contact houden met mensen met wie ze anders geen contact zouden hebben.



Het boek ONLINE Buurten, iPad da's straffe koffie kan je bestellen via [www.acco.be](http://www.acco.be)

### Bie Lambrechts

Pedagoge verbonden aan de Dienst Onderzoek van de hogeschool VIVES



ACCO

# Vlaamse sociale bescherming breidt uit met financiering ouderenzorg en mobiliteitshulpmiddelen

## Advies Vlaamse Ouderenraad

Elke Vlaming betaalt vanaf zijn 26ste jaarlijks een zorgpremie van 51 euro of 26 euro aan zijn zorgkas. Wie veel zorg nodig heeft, kan in België rekenen op de federale sociale zekerheid voor de terugbetaling van dokterskosten, medicatie en andere kosten. Daar bovenop is er ook de Vlaamse sociale bescherming (VSB). Een onderdeel daarvan zijn de zorgbudgetten voor zwaar zorgbehoevenden, ouderen met een zorgnood en mensen met een handicap. Je kan ze aanvragen bij je zorgkas.

Vanaf 2019 vallen ook de financiering van woonzorgcentra, centra voor kortverblijf en centra voor dagverzorging onder de VSB, zonder grote wijzigingen tegenover het huidige systeem. Ook de tegemoetkomingen voor een rolstoel, rollator, scooter of andere mobiliteitshulpmiddelen krijgen onderdak binnen de VSB. Zij ondergaan wel een transformatie.

De Vlaamse overheid legt deze regels vast in een besluit waarin de procedures worden verfijnd en voorwaarden en criteria concreter worden bepaald. De Vlaamse Ouderenraad gaf advies op het ontwerpbesluit, waaruit je hier enkele aanbevelingen leest.

### 1

#### Een betere bescherming voor mensen met zorgnoden?

Momenteel is het zeer moeilijk om een goed beeld te krijgen op de gevolgen van al deze hervormingen. Het is kof-fiedik kijken naar de impact die er op korte en lange termijn zal zijn voor mensen met een zorgnood of mobiliteitsbe-perking.

De Vlaamse Ouderenraad vraagt in zijn advies jaarlijkse eva-luatiemomenten voor alle onderdelen van de VSB en vraagt op basis daarvan ook bij te sturen en te verbeteren.

### 2

#### Recht op een gelijkwaardige behandeling en ondersteuning

Op dit moment glijpen mensen met zorgnoden tussen de mazen van het net. Ze komen voor verrassingen te staan op momenten dat ze zorg en ondersteuning het meest nodig hebben.

Een prioriteit voor de Vlaamse Ouderenraad is een gelijk-waardige behandeling en ondersteuning voor personen met dezelfde zorg- en ondersteuningsnoden. Iedereen heeft recht op betaalbare en kwalitatieve zorg en onder-steuning. Leeftijdsgrenzen, voorwaarden omtrent aan-sluiting, sancties bij (niet)betaling van premies en de wijze waarop de zorgbehoefte wordt vastgesteld, dreigen de toe-gang daartoe te vertragen of te belemmeren.

De Vlaamse Ouderenraad staat erop dat de zorgkassen, diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen en OCMW's vroeger actie ondernemen zodat mensen hun VSB-premie tijdig en correct betalen en dus geen boetes krijgen.

Ook voor Brussel is bijzondere aandacht nodig. Goed over-leg en samenwerkingsakkoorden zijn nodig om hulp te kun-nen garanderen.



© Sien Verstraeten

### 3

#### Eenvoud en duidelijkheid troef

Ouderen met een zorgnood zijn doorgaans onvoldoende op de hoogte van hun rechten en beschermingsmaatregelen, en hebben niet altijd een goed zicht op het aanbod aan zorg en ondersteuning en de kostprijs ervan. Vaak begint het al met een zoektocht naar de juiste contactpersoon. Bovendien is het voor veel mensen niet duidelijk dat ze beroep kunnen aantekenen tegen beslissingen waarmee ze niet akkoord gaan.



De Vlaamse Ouderenraad vraagt een communicatiecampagne, een toegankelijke klachteninstantie én extra inspanningen van alle betrokken partners bij de VSB om meer en beter te informeren.

### 4

#### Zorgbudget voor mensen met een ondersteuningsnood

De zorgbudgetten bestaan nu uit een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (vroegere zorgverzekering), zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (vroegere Tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden) en het zorgbudget voor mensen met een erkenning handicap.

Mensen die ongeneeslijk ziek zijn en een palliatief forfait ontvangen moesten vier maanden wachten op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Dat werd gelukkig afgeschaft. Voor andere mensen met zware zorgnoden geldt de wachtperiode voor het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden nog wel, terwijl deze er voor de andere zorgbudgetten nu niet is.

De Vlaamse Ouderenraad geeft 4 aanbevelingen voor het zorgbudget:

1. Versmelt de 3 budgetten tot één zorgbudget dat automatisch toegekend kan worden op basis van één aanvraag en dus één vragenlijst.
2. Stap volledig af van de wachtperiode bij de samensmelting van de drie zorgbudgetten die mensen kunnen ontvangen.
3. Stel tegenover een indexering van de jaarlijkse zorgpremie die we betalen ook een automatische jaarlijkse indexering van de zorgbudgetten.
4. Zorg voor een permanente opvolging van mensen met zorgnoden en ga na of ze na verloop van tijd recht hebben op een hogere of bijkomende tegemoetkoming.

## 5

### Tegemoetkomingen voor rolstoelen, rollators, scooters, zitkussens

Mensen met een definitieve beperking van hun mobiliteit hebben recht op een tegemoetkoming voor een rollator, rolstoel, scooter of ander hulpmiddel dat hun mobiliteit kan ondersteunen en zitcomfort kan verbeteren. Vanaf 2019 maken deze tegemoetkomingen volledig deel uit van de VSB en helpt je zorgkas je hiermee verder op weg, ongeacht je leeftijd.

Ook de tegemoetkomingen voor hulpmiddelen die tot nu enkel bestemd waren voor mensen met een erkenning handicap van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap worden in de toekomst mee opgenomen in de VSB.

De Vlaamse Ouderenraad juicht alle kleine stappen in de richting van een leeftijdsonafhankelijk hulpmiddelenbeleid toe, maar had liever geen leeftijdsgrenzen meer gezien. Want hoewel de tegemoetkomingen voor hulpmiddelen leeftijdsonafhankelijk zijn, ervaren ouderen nog steeds discriminatie

in de regelgeving, bijvoorbeeld bij het aanvragen van een nieuwe rollator of rolstoel. Zij moeten als 65-plussers langer wachten op een nieuw hulpmiddel. En dit terwijl ze hun hulpmiddel misschien vaker gebruiken dan jongere mensen. Om maar te zeggen dat leeftijd toch weinig zegt over het gebruik van een hulpmiddel.

## 6

### Hergebruik van rolstoelen in de thuiszorg

Veel hulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators en scooters belanden vaak in de kelder of op zolder wanneer iemand overlijdt of de zorgnoden veranderen. Woonzorgcentra werken sinds 2007 al met een huursysteem voor rolstoelen. Omdat het aanbod niet volledig aansluit bij de noden van de bewoners in woonzorgcentra, vroeg de Vlaamse Ouderenraad om het aanbod uit te breiden met een aangepaste rolstoel voor bewoners die extra steun en comfort nodig hebben. Die moet ook hergebruikt kunnen worden.

De Vlaamse overheid kiest nu voor een uitbreiding van het huursysteem naar de thuiszorg. In eerste instantie voor alle 85-plussers en vanaf 2022 voor alle 65-plussers. Mensen met bepaalde aandoeningen zoals ALS kunnen gebruik maken van een versneld traject van huur, zodat ze op gelijk welk moment, eender welk type van rolstoel kunnen aanvragen. En dit los van leeftijd of erkenning handicap.

De Vlaamse Ouderenraad verzet zich tegen de beslissing om het huursysteem in de thuiszorg enkel te richten naar ouderen. Op zich is een uitbreiding positief want in een huursysteem kan je overschakelen naar een andere rolstoel wanneer dat nodig is en moet je niet meer wachten tot de hernieuwingstermijn om is. Ook de onderhouds- en herstellingskosten zijn inbegrepen. Maar opnieuw wordt deze

beslissing genomen louter op basis van leeftijd. Waarom niet op basis van noden?

## 7

### Nieuwe regels voor het aanvragen van mobiliteitshulpmiddelen

Je zorgkas kan je helpen bij het aanvragen van een mobiliteitshulpmiddel. Er zijn 4 procedures en afhankelijk van het soort hulpmiddel zijn er verschillende procedures mogelijk.

De Vlaamse Ouderenraad ziet mogelijkheden om het allemaal eenvoudiger te maken en tegelijk ook de kwaliteit te verbeteren. Maar wachttijden mogen zeker niet oplopen. Zeker in dringende situaties moeten snellere procedures mogelijk zijn. Daarom is een evaluatie van de systemen nodig. Elke persoon die een hulpmiddel ontvangt, moet ook een goede uitleg en begeleiding krijgen over het correcte gebruik ervan.

## 8

### Inspraak van ouderen

De Vlaamse Ouderenraad is tevreden dat gebruikers binnenkort ook inspraak krijgen in de verschillende nog op te richten adviescommissies binnen de VSB. Verder blijft het belangrijk om deze regelgeving ook naast alle andere hervormingen in de zorgsector te leggen, zodat alles veel beter op elkaar kan aansluiten in de toekomst.

Het volledige advies kan je lezen op [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)

### Meer informatie

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

### Nathalie Sluyts

Stafmedewerker advisering

# Kleine gids voor dementie



Het zijn confronterende cijfers: 65-plussers hebben één kans op vijf om later in hun leven dementie te ontwikkelen. En wanneer dat gebeurt, gaan we op zoek naar antwoorden op de vele vragen die door ons hoofd spoken. Zowel personen met dementie als mantelzorgers en zorgprofessionals hebben nood aan duidelijke en betrouwbare informatie. Alleen ... In de overdaad aan informatie die op honderd-en-een plekken te vinden is, raakt men heel snel het noorden kwijt.

## Heldere antwoorden ...

Wie behoefte heeft aan een goed kompas, kan rekenen op de 'Kleine gids voor dementie'. De auteurs helpen het bos door de bomen te zien, en belichten alle facetten van dementie op een toegankelijke en menselijke manier. Zij bieden heldere antwoorden op heel wat vragen, zoals:

- Wat is dementie nu precies? Hoe kan ik de ziekte / de symptomen herkennen?
- Hoe ga ik om met een persoon met beginnende, matige, ernstige dementie?
- Hoe pak ik moeilijk hanteerbaar gedrag aan?
- Hoe kunnen personen met dementie juridisch beschermd worden?
- Wat zijn de taken van een bewindvoerder?
- Bemoezorg: hoe ver kan/mag ik als zorgverstreker gaan?
- Waar kan ik terecht voor hulp of bijkomende informatie?
- ...

De persoon met dementie krijgt een centrale plaats. Met al zijn mogelijkheden en beperkingen, maar ook met zijn verlangens en zijn emoties.



## Bestellen

Je kan de gids bestellen op [uitgeverij.vandenbroele.be](http://uitgeverij.vandenbroele.be).

## Laat je niet misleiden door de Seniorenvoordeelkaart

Heel wat vijftigplussers kregen een mail met reclame voor de Seniorenvoordeelkaart. Daarmee zou je heel wat kortingen kunnen krijgen. Bij de FOD Economie en bij de redactie van Radio 2-programma 'De Inspecteur' zijn er echter al heel wat klachten binnengekomen over deze 'voordeelkaart', laat Radio 2 weten. Die gaan vooral over misleidende reclame en misleidende handelspraktijken.

Heb je de kaart recent gekocht? Weet dan dat je gebruik kan maken van je herroepingsrecht om de aankoop binnen de 14 dagen ongedaan te maken.



# Moestuiniëren in dementievriendelijk Izegem

Izegem is een 'dementievriendelijke gemeente' en neemt heel wat initiatieven om het creatieve bij mensen met dementie te stimuleren: creatief koken, tentoonstellingen, workshops én moestuinieren in woonzorgvoorzieningen. De Vlaamse Ouderenraad trok naar Izegem voor een groepsinterview met de initiatiefnemers van het tuinieren: het bestuur van de ouderenraad, de schepen voor ouderen en de verantwoordelijken van de stuurgroep dementievriendelijke gemeente.

## Hoe zijn jullie op het idee gekomen om te moestuinieren?

**Nadia Staes, schepen van ouderen:** De ouderenraad van Izegem wilde het sociaal contact tussen de ouderen verbeteren in de woonzorgcentra en de dienstencentra van de stad. Tegelijkertijd merkten ze dat er nood was aan activiteiten in de buitenlucht voor ouderen. Men zette in op beide noden door de aankoop van moestuinbakken.

## Carlos Vandenbroucke, voorzitter van de ouderen-

**raad:** We haalden inspiratie bij de gemeente Ardoioe, die in 2016 het project 'Zilveren vingers' lanceerde. Net zoals in Ardoioe werden de moestuinbakken voorzien op ergonomische hoogte waardoor ouderen zich niet hoeven te bukken om te planten. Ook rolstoelgebruikers kunnen zo het tuintje mee onderhouden. De moestuinbakken lieten we maken door een school in de buurt. We bekostigden ze met het budget van de ouderenraad.

## Hadden de moestuinbakken direct succes?

**Carlos Vandenbroucke:** De verschillende woonzorgvoorzieningen in Izegem waren meteen enthousiast over de moestuinbakken. We plaatsten ze daarom zowel in WZC Sint-Vincentiusrustoord, WZC De Plataan, WZC 't Pandje en dagverzorgingscentrum Dishveld. Op al die locaties gebeuren heel wat zaken!

**Ann Daens van WZC De Plataan:** We ontwikkelden een interactief spel waarbij bewoners en kinderen rond de moestuin werken. Dat was succesvol, dus we werken het momenteel verder uit zodat ook andere generaties betrokken kunnen worden bij het moestuinieren.

**Carlos Vandenbroucke:** Vanuit de verschillende woonzorgcentra, het dienstencentrum, de Misthoorn (een thuisbegeleidingsdienst voor mensen met dementie) en het dagverzorgingscentrum bundelden we recepten die de ouderen kenden van vroeger in een receptenboekje. Dit bracht herinneringen en verhalen naar boven. In het dagverzorgingscentrum koken we bovendien met producten uit de moestuinbakken (seldersiroop, confituur,...).

*“Nadia Staes: “De ouderenraad wilde het sociaal contact tussen de ouderen verbeteren in de woonzorgcentra en de dienstencentra van de stad. Tegelijkertijd merkten ze dat er nood was aan activiteiten in de buitenlucht voor ouderen.”*

**Nadia Staes:** De begeleiding van deze initiatieven gebeurt in een wisselwerking tussen professionelen en vrijwilligers. De begeleiding van de bewoners gebeurt in sommige voorzieningen binnen het animatieteam en soms zijn het vrijwilligers die met de bewoners werken en workshops begeleiden, zoals creatief koken met ingrediënten uit de moestuin.

### Hoe ziet de link met de dementievriendelijke gemeente er uit?

**Nadia Staes:** In 2015 sloot de stad Izegem een engagementsverklaring 'dementievriendelijke gemeenten' af in het kader van de campagne 'Vergeet dementie, onthou mens.' We beslisten een stuurgroep op te richten vanuit het Sociaal Huis, samen met de Misthoorn, het stadsbestuur, het dienstencentrum en de drie lokale woonzorgcentra. Alle acties in het kader van de dementievriendelijke gemeente worden gecoördineerd door deze stuurgroep. En jaarlijks zet de stuurgroep zelf ook een grote actie op poten. Zo deden we een wandeling 'Herken Izegem' met foto's van vroeger en nu, creëerden we in het stadhuis een reminiscentiewoning waar je in de woonkamer van Maria en Cyriel kan vertoeven, maakten we reminiscentiekooffers, ... In die woning kwamen ook ouderenverenigingen en scholen op bezoek.

**Jolien Plancke, trekker van de stuurgroep dementievriendelijke gemeente:** Dit jaar staat de actie volledig in het teken van het moestuinieren. In september 2018 openden we in het stadhuis voor enkele weken een tentoonstelling 'In den hof van Maria en Cyriel'. De ruimte werd ingericht zoals een tuin en keuken van vroeger, met landbouwwerktuigen, een moestuin met tuinkabouters, een houten zitbank, een keuken met soepterrine en steriliseerbokalen, ... We hangen foto's op, werken met verhalen van ouderen, delen de receptenboekjes uit en geven kookworkshops. We verdeelden ook artisanale producten. Dit initiatief was voor iedereen toegankelijk. Het is echt de bedoeling om dementie in een positief daglicht te zetten. Zo kregen ook kunstwerken van bewoners en mensen met dementie een plaats. Heel wat groepen en individuele geïnteresseerden kwamen op bezoek.

“Nadia Staes: *“De focus op het creatieve van mensen met dementie is zeer waardevol.”*”





### De ouderenraad maakte de dementievriendelijke gemeente mee waar. Wat is precies jullie rol?

**Carlos Vandenbroucke:** Ons initiatief om vanuit de ouderenraad de moestuinbakken aan te kopen, werd zeer positief onthaald. Die financiële input zorgde ervoor dat het project mogelijk werd. Ik merk een mooie wisselwerking tussen de stad en de ouderenraad. Wij zetten bijvoorbeeld in op de bekendmaking van de initiatieven, onder andere via de ouderenverenigingen van de stad die in de ouderenraad vertegenwoordigd zijn. Bovendien is het ook een win-win voor de stuurgroep dementievriendelijke gemeente. Zij weten wat er leeft in de ouderenverenigingen.

**Nadia Staes:** Ik kan dat alleen maar beamen. Iedereen is het er over eens dat dit project bijdraagt aan een positieve beeldvorming over ouderen en mensen met dementie. Ook de focus op het creatieve van mensen met dementie is zeer waardevol.

### Welke rol heeft de stad in deze initiatieven?

**Inge Rots, diensthoofd gezins- en ouderenzorg:** De stad heeft een regisseursrol op vlak van dementievriendelijkheid. Vooraleer we van start gingen met onze acties brachten we in kaart wat er al aanwezig was voor mensen met dementie en wat er nog ontbrak.

### Welke toekomstplannen hebben jullie nog?

**Nadia Staes:** In de toekomst willen we nog inzetten op respijtzorg voor mantelzorgers, zoals oppashulp. Daardoor kan de mantelzorger even vrij nemen van de zorg die hij geeft. Ook zien we een belangrijke rol voor de buurt om mantelzorgers meer te ondersteunen.

Tot slot geven Nadia, Inge, Carlos, Jolien en Ann nog 5 tips mee voor gemeenten en steden die gelijkaardige acties willen opzetten rond dementie:

- **Hou het steeds positief.** We leggen bijvoorbeeld geen nadruk op dementie *an sich*, wel op het plezier in het tuinieren. Bovendien kan iedereen deelnemen.
- **Zorg voor continuïteit.** De moestuinbakken blijven steeds staan en er worden continu activiteiten rond georganiseerd.
- **Betrek alle leeftijden** bij je project, zowel ouderen als jongeren. Dat kan bijvoorbeeld via scholen of jeugdverenigingen.
- **Maak gebruik van bestaande activiteiten** om nieuwe ideeën aan te koppelen. In Izegem vindt bijvoorbeeld de Urban Move plaats, een loopwedstrijd ten voordele van het kinderkankerfonds. De lopers lopen doorheen de reminiscentiewoning in het stadhuis om zo mee aandacht te creëren voor het project.
- **Gebruik en benut lokale kennis**, ga in gesprek met mensen.

“*Het is echt de bedoeling om dementie in een positief daglicht te zetten. Zo kregen ook kunstwerken van bewoners en mensen met dementie een plaats.*”

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal dankt alle initiatiefnemers in Izegem voor het gesprek. Ongetwijfeld inspireren ze met hun project andere gemeenten voor een meer dementievriendelijke samenleving.

### Nadia Denayer

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal

# Frisse wind in de zeilen voor lokale ouderenraden

Nu de gemeenteraadsverkiezingen achter de rug zijn, worden ook heel wat lokale ouderenraden opnieuw samengesteld en krijgen ze nieuwe wind in de zeilen. Ouderenraden spelen een belangrijke rol bij de uitwerking en opvolging van het ouderenbeleid in de gemeente, dat ze onder andere door adviezen en tal van acties beïnvloeden.

## Gemotiveerde vrijwilligers

Ouderenraden streven veranderingen in de gemeente na door beleidsmakers te overtuigen om zich bijvoorbeeld te engageren voor betaalbare woningen in de gemeente, voetpaden zonder obstakels, ontmoetingsplaatsen, ... Ouderen die zich willen engageren voor het maatschappelijk leven in de gemeente, zitten in de ouderenraad dus helemaal op hun plaat.

Rita, Vic en Honoré zijn drie geëngageerde leden van een lokale ouderenraad. Het ontbreekt hen niet aan motivatie.

**“Rita: “Ik doe dit nu 4 jaar en wil me blijven engageren omdat er nog veel kan verbeteren in de gemeente, vooral op het gebied van beeldvorming over ouderen. De lokale ouderenraad zelf heeft me over de streep getrokken om me in te zetten.”**

**“Vic: “Ik geloof sterk in participatie en inspraak van ouderen, zodat hun bekommernissen worden opgenomen van het lokale tot het Vlaamse niveau. Ik was nieuwsgierig naar wat er in de gemeente gebeurde voor ouderen. Daarom werd ik lid van de ouderenraad.”**

**“Honoré: “Ik werkte bij een syndicale organisatie. Na mijn brugpensioen wilde ik niet stilzitten en bleef geïnteresseerd in alles wat met het ouderenbeleid te maken had. Ik sloot me op vraag van een ouderenvereniging aan bij de ouderenraad.”**

## Diksmuide, Kontich en Antwerpen geven het goede voorbeeld

In Diksmuide kreeg de ouderenadviesraad heel wat problemen te horen over de mobiliteit in de stad, zoals te hoge stoepranden, weinig onderhoud aan fiets- en voetpaden, onvoldoende zitbanken,... Ze richtten knelpuntenwandelingen in en lijstten alle problemen op die ze ondervonden. De verzamelde informatie uit de knelpuntenwandelingen was voor de gemeente een sterk argument om de mobiliteit en toegankelijkheid in Diksmuide te verbeteren. Ze maakten een budget vrij voor de herstelling van de aangegeven knelpunten.

De ouderenraad in Kontich kreeg verschillende signalen van ouderen dat er behoefte is aan meer openbare toiletten. Ze signaleerden dit aan het gemeentebestuur. De gemeente zorgde naar aanleiding van dit signaal voor gratis plaspunten, door samen te werken met horecazaken waar mensen zonder aankoopverplichting naar het toilet kunnen gaan.

Een ander goed voorbeeld van een advies uit de praktijk is het bankenplan van ouderenraad Antwerpen, met suggesties van waar in de buurt zitbanken gezet kunnen worden.

### Maak zelf het verschil

Ouderenraden verschillen enorm van gemeente tot gemeente, zowel qua samenstelling als qua werking. Gemeenschappelijke elementen zijn wel dat de leden een sterke motivatie hebben, eigen ervaringen, kennis en expertise willen delen met mensen én een luisterend oor bieden aan ouderen in de gemeente. Zo maken ze het verschil in hun gemeente.

Klinkt dat als iets voor jou? En wil je weten hoe het eraan toe gaat in jouw lokale ouderenraad? Informeer dan bij je gemeente naar de procedures om lid te worden.

# Vlaamse Ouderenraad - Lokaal lanceert

## ouderenraden.be

Met als slagzin 'Inspiratie voor en door lokale ouderenraden' willen we met **ouderenraden.be leden van ouderenraden, gemeentebesturen, ouderenverenigingen en andere geïnteresseerden inspireren, motiveren en informeren. Op deze nieuwe website vind je tal van inspirerende voorbeelden van lokale ouderenbeleidsparticipatie. Ook nieuws over het lokale ouderenbeleid wordt er uitgediept.**

Via de inspiratiedatabank die het hart van de website vormt, kunnen ouderenraden en gemeentebesturen leren van elkaar. Een bankenplan in Antwerpen, een dorpsrestaurant in Bierbeek, een toegankelijk wandelpad in Veurne, de ouderengids in Tielt, ... Het zijn allemaal voorbeelden waaronder lokale ouderenraden hun schouders zetten. Op de website vind je een beschrijving van deze en tal van andere initiatieven. Je krijgt er bovendien meer informatie over de aanpak ervan.

In onze slagzin 'Inspiratie voor en door lokale ouderenraden' nemen we het woord 'door' zeer ten harte. Ouderen ondernemen heel wat actie in hun ouderenraad. Ben jij ook 'Fier op je ouderenraad', laat het ons dan weten. Want we zijn steeds op zoek naar nieuwe inspirerende voorbeelden die we kunnen opnemen in de databank. Bovendien zetten we op geregelde tijdstippen een goede praktijk in de kijker, waarop websitebezoekers kunnen reageren.

Verder vind je op de website informatie over actuele lokale thema's en het vormingsaanbod van Vlaamse Ouderenraad - Lokaal.



Surf snel naar [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be) en ontdek wat we voor jou in petto hebben.

### Vraag een brochure aan

Geprikkeld om ook het verschil te maken? Lees dan zeker de brochure 'De stem van ouderen in de gemeente' die Vlaamse Ouderenraad - Lokaal samenstelde. Je ontdekt er antwoorden op vragen zoals:

- Waarom is een ouderenraad zo belangrijk
- Hoe gaat hij te werk?
- Op welke manier verloopt inspraak in de gemeente?
- Wat zijn enkele nuttige tips?
- Waar vind je ondersteuning als ouderenraad?

Verder komen heel wat inspirerende voorbeelden uit de praktijk aan bod.

Ook voor ouderenraden die nieuwe vrijwilligers zoeken of ouderenverenigingen die de geknipte persoon willen afvaardigen naar de ouderenraad, is de brochure een handig instrument.



Je kan de brochure downloaden op [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be) of een papieren versie aanvragen via [info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be) of 02 209 34 56.

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



# Word vormingsbegeleider voor ouderenraden

Geef je graag vorming? Heb je een hart voor participatie en inspraak van ouderen? Dan is Vlaamse Ouderenraad · Lokaal op zoek naar jou!

## Jouw engagement

Sinds april 2017 kunnen ouderenraden vormingen bij Vlaamse Ouderenraad · Lokaal aanvragen. Dat gebeurt via de regionale platformen ouderenbeleidsparticipatie (RPO) of via de ouderenverenigingen. De vormingen belichten verschillende thema's die helpen om de werking van lokale ouderenraden te versterken.

Vrijwilligers met interesse of ervaring in lokale ouderenraden staan in als vormingsbegeleider voor deze vormingen. Ben jij onze witte raaf die zich hiervoor wil inzetten?

## Onze troeven

Met deze regionale vormingen kan Vlaamse Ouderenraad · Lokaal de lokale ouderenraden goed bereiken. Gewapend met de opgedane kennis gaan de deelnemers aan de slag in hun lokale ouderenraad.

**“Hervé: “Ik wil me engageren om de kennis van de ouderen tot bij de beleidsmakers te brengen. Zo kan er rekening mee gehouden worden.”**

**“Joke: “Ik wil ouderenraden gebruik laten maken van alle mogelijkheden die ze hebben, zodat er lokaal rekening gehouden wordt met de wensen en behoeften van ouderen.”**

Momenteel hebben we een enthousiaste ploeg van 17 vrijwilligers. We zijn op zoek naar extra schakels voor het versterken van deze ploeg. Misschien ben jij wel zo'n schakel? Belangrijk daarbij is dat je er als vormingsbegeleider niet alleen voor staat. Vlaamse Ouderenraad · Lokaal biedt ondersteuning. Vooraleer je aan de slag gaat, bieden we een driedaagse basisvorming aan waarin je alle nodige informatie krijgt. De vormingspakketten die je dient te geven zijn kant-en-klaar uitgewerkt.

**“Rita: “Het zijn ouderen die ouderen begeleiden. Je leert van elkaar, zowel van de deelnemers, als van de andere vormingsbegeleiders.”**

Momenteel zijn volgende pakketten ontwikkeld:

- 'Sleutel aan het beleid', waarin adviesverlening en beleidsbeïnvloeding centraal staan
- 'Cultuurparticipatie op latere leeftijd', waarin ouderenraden het cultuurbeleid in hun gemeente toetsen aan drempels die ouderen ervaren.

We breiden dat aanbod geregeld uit, afhankelijk van de interesse van de ouderenraden. Bij nieuwe pakketten wordt steeds een demo-les voorzien zodat je kan oefenen. Bovendien zorgen we op regelmatige tijdstippen voor uitwisseling tussen de vrijwilligers onderling.

### Vraag en aanbod

Welke vaardigheden zijn van belang om je in te zetten als vormingsbegeleider?

- Je kan op een enthousiaste manier groepen begeleiden
- Je kent de werking van lokale ouderenraden of wil deze leren kennen
- Je neemt deel aan de driedaagse basisvorming en de terugkomdagen
- Je engageert je een drietal keer per jaar om overdag vorming te geven
- Je bent woonachtig in Vlaams-Brabant of West-Vlaanderen of bent bereid je in deze regio's te verplaatsen
- Je kan werken met Powerpoint, beamer en laptop.

Wat kunnen wij jou aanbieden?

- Een zinvol engagement met als doel het versterken van lokale ouderenraden
- Een gratis basisvorming en jaarlijkse terugkomdag, met bijscholing en uitwisseling
- Inhoudelijke en administratieve ondersteuning
- Een vrijwilligersverzekering en een onkostenvergoeding.



### Interesse?

Contacteer ons via 02 209 34 58 of [nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be).

Je wordt uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. De basisvorming vindt plaats in het voorjaar 2019.

# Neem deel aan de barometerbevraging voor lokale ouderenraden

Hoewel ouderenraden een belangrijke draaischijf zijn voor lokale ouderenbeleidsparticipatie, bestaan er niet zoveel onderzoeken of cijfergegevens die hun werking belichten. Met de jaarlijkse barometerbevraging wil Vlaamse Ouderraad - Lokaal hierin verandering brengen. **Neem daarom ook met jouw lokale ouderenraad deel aan de barometerbevraging.**

### Wat?

De barometer stelt vragen over de werking, de tevredenheid en de uitdagingen voor de toekomst van jouw lokale ouderenraad.

### Waarom?

Je ouderenraad draagt zo bij aan een grotere erkenning van activiteiten en adviezen van lokale ouderenraden. Bovendien krijg je de kans om de huidige ondersteuning van ouderenraden mee te evalueren. Je kan ook signaleren welke noden je ouderenraad voor de toekomst heeft en op die manier mee vorm geven aan ons ondersteuningsaanbod dat nu wordt uitgewerkt.



### Hoe?

Je kan de barometer invullen via [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be).

Liever op papier? Een papieren exemplaar werd naar de voorzitters van de ouderenraden verstuurd en kan je per post terugbezorgen aan de Vlaamse Ouderraad.

Doe dat voor 30 november 2018.

Bezorg ons 1 exemplaar per ouderenraad.

### Vorige barometer

De resultaten van de vorige bevraging zijn terug te vinden in 'Lokale ouderenraden in cijfers'. Je kan dit rapport downloaden via [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be).

# Europees project SAIL zet Oostendse ouderen in beweging

De Stad Oostende is trotse partner van het Europees project SAIL, wat staat voor Stay Active and Independent for Longer in the 2 Seas Area. Dit project is een Europese samenwerking tussen de kustgebieden van vier Europese lidstaten: België, het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk en Nederland. Het project schoot op 1 januari 2017 uit de startblokken en loopt tot eind juni 2020. SAIL wil ouderen meer doen bewegen, en dat samen met anderen.





De dubbele vergrijzing brengt voor de kustgebieden specifieke uitdagingen met zich mee, zij worden geconfronteerd met een opvallende mix van ouderen. Niet enkel de lokale populatie ouderen, maar ook mensen met een tweede verblijf aan de kust. Aangezien de combinatie van beide druk uitoefent op de gezondheids- en sociale zorgsystemen, is het van essentieel belang om ouderen langer actief en onafhankelijk te houden, om hun levenskwaliteit en welzijn te verbeteren en om de kosten en de druk op onze zorgsystemen te verminderen. Dat doet SAIL door onverwachte combinaties tussen de vrijetijdssector en de gezondheidsindustrie te creëren. Ouderen zullen zo minder (snel) nood hebben aan de traditionele gezondheids- en sociale voorzieningen.

In Oostende vertaalt het project SAIL zich in twee pijlers:

- >> het stimuleren van ouderen om (meer) te bewegen
- >> de strijd tegen en het voorkomen van eenzaamheid en het sociaal isolement bij ouderen.

**“Albert: “Het bewegen en het babbelen doen mij echt goed. Dan zit ik eens niet in de zetel en val ik niet in slaap. Ik ben nuttig bezig en het is buiten.”**

### **SARO als adviesorgaan**

De Senioren Adviesraad Oostende (SARO) is van bij het begin van het project SAIL betrokken. Naar aanleiding van de uitvoering van het ouderenbehoefteonderzoek in Oostende in 2014, werd een stuurgroep opgericht die verantwoordelijk was voor de uitwerking en opvolging van het onderzoek. Leden van de SARO maakten deel uit van die stuurgroep. Uit het ouderenbehoefteonderzoek kwam naar voren dat ouderen in het centrum van de stad, wijk Centrum, het minst bewegen in vergelijking met de andere wijken van Oostende en dat de leeftijd van 80 jaar hierin een kantelmoment is.

In de loop van het project staat de SARO, als spreekbuis van zo'n 35-tal Oostendse seniorenverenigingen, SAIL bij met adviezen en aanbevelingen. Bovendien dragen zij ook bij aan de bekendmaking van het project onder de doelgroep, de oudere bevolking. Op die manier worden de eindgebruikers vanaf de start van het proces betrokken.

### **Zilveressies: beweeg oefeningen voor ouderen**

Eerder dit jaar pakte project SAIL al uit met zijn eerste actie, namelijk het organiseren van gratis beweegsessies, de 'Zilveressies'. Elke week opnieuw (op dinsdagnamiddag) kunnen mobiele en minder mobiele senioren genieten van een groepswandeling langs de zitbanken in het centrum van Oostende.

**“Maria: “Voor mij is dinsdag de topdag van mijn week. Ik sta 's morgens op en kijk ongeduldig op mijn horloge of het tijd is om te vertrekken!”**

Een begeleidster met jarenlange ervaring neemt de deelnemers onder haar vleugels en laat hen een gevarieerde en gezonde mix van oefeningen uitvoeren op en aan zitbanken en ander aanwezig straatmeubilair zoals verlichtingspalen, relingen, trappen, ... Op die manier wordt de combinatie gemaakt tussen wandelen en cardiovasculaire en spierversterkende oefeningen. Dit naar eigen wens en mogelijkheden van de ouderen. Tussendoor kunnen de deelnemers genieten van wat de stad Oostende te bieden heeft, van de gezonde zeelucht en van een leuke babbel.

Ondertussen zijn we een half jaar verder en zijn de Zilveressies echt wel succesvol te noemen. Ze raken goed ingeburgerd bij de senioren en vallen er in de smaak.

Onder de senioren is er een vaste kern die op elke sessie aanwezig is. Toch hebben we na een half jaar nog elke week nieuwe instroom. Gemiddeld zijn er zo'n 18 tot 20 deelnemers per sessie aanwezig. De gemiddelde leeftijd bedraagt 76,5 jaar, onze oudste deelnemster is 92 jaar. Een aantal onder hen is voorzien van een rollator, rolstoel of wandelstok.

Uiteraard wordt er voor variatie gezorgd: van een groepswandeling op de Visserskaai of in het Leopoldpark tot een tocht rond de haven of langs de Zeedijk. Bij tegenvallende weersomstandigheden wordt er binnen, in het ontmoetingscentrum De Boeie, een reeks oefeningen op de stoel georganiseerd.

**“Ghyslaine: “Het is zeker tien jaar geleden dat ik nog in het stadspark ben geweest. Ik durf hier niet alleen te komen. Ik had nooit gedacht hier nog eens te wandelen.”**

### Ook een sociaal aspect

Naast beweging in open lucht is het sociaal contact tussen de deelnemers voor, tijdens en na de sessies een meerwaarde: mensen ontmoeten en buiten komen. Op die manier koppelt SAIL bewegen aan sociaal contact of het nuttige aan het aangename. Die combinatie werkt uitstekend en is tevens zeer aantrekkelijk. De deelnemers komen niet langer meer om te bewegen an sich, maar ook om samen te zijn en een babbeltje te slaan met de mensen die zij hebben leren kennen tijdens de Zilveressies. Op die manier nemen ze deel aan het maatschappelijke en sociale leven. Tijdens de wandelingen babbelen de deelnemers er vrolijk op los waardoor zij er eigenlijk niet meer bij stilstaan dat zij evenzeer aan het bewegen zijn en dat dit hun gezondheid ten goede komt.

**“Wilfried: “Voor mij is het sociaal contact de belangrijkste reden dat ik hier ben. Aangezien ik voldoende beweeg, kan ik dit gerust laten, maar ik doe het gewoon graag.”**

Het gebeurt vaak dat deelnemers op de bewegingssessie zelf niet aanwezig kunnen zijn omdat zij een afspraak hebben op dat moment. Maar toch komen zij nadien nog speciaal langs om even na te genieten en een praatje te maken. Misschien is dit wel het ultieme bewijs van de sociale meerwaarde van de bewegingssessies.

De deelnemers krijgen er maar niet genoeg van. Een tiental onder hen heeft al beslist om op een ander moment in de week samen te gaan wandelen en te bewegen en dit op eigen initiatief!

**“Yvonne: “Ik heb een tiental nieuwe vrienden gemaakt dankzij de Zilveressies. Wij hebben echt plezier. Ik had dit nooit verwacht.”**

### Zilverroutes: zitbankenplan

Deze zomer lanceerde stad Oostende de Zilverroutes. Het zitbankenplan op maat van senioren omvat zes wandelroutes doorheen het centrum van de stad, van zitbank naar zitbank. Op die manier reikt zij haar senioren de hand om op eigen initiatief naar buiten te komen, te bewegen en elkaar te ontmoeten.



## Wandeltrajecten in een lusvorm

De wandeltrajecten hebben verschillende afstanden en startpunten en ademen de eigenheid van de stad uit. Zij brengen de wandelaar naar pittoreske plekjes waar het leuk verpozen is. De routes worden gekenmerkt door hun 'lusvorm' en zijn bovendien met elkaar verweven. Zo kan men om het even waar op de route de wandeling aanvangen en zijn zij naar eigen wens te combineren. Ook het gemiddeld aantal stappen van een Zilverroute en de afstand tussen twee rustpunten valt heel gemakkelijk af te lezen, zodat men de wandeling van zitbank naar zitbank volgens eigen kunnen heel eenvoudig kan uitstippelen.

Naast de rustpunten worden tevens de openbare toiletten en de AED-toestellen op de routes weergegeven. Alle Zilverroutes zijn voor iedereen toegankelijk en de wandelingen werden zo uitgestippeld dat de afstand tussen twee rustplaatsen maximaal 250 meter bedraagt. Zo kan iedereen volgens eigen kunnen zijn of haar eigen mogelijkheden op het vlak van beweging verbeteren.

**“Rita: “Dit zijn zeer toegankelijke routes voor senioren en mindervaliden. Als je minder mobiel bent (kruk, rollator of rolstoel) wil je ook eens buiten en een praatje slaan met anderen.”**



**“Pol: “De wandelingen zijn zeer overzichtelijk en goed aangeduid.”**

Ook al werden de Zilverroutes specifiek ontworpen voor ouderen, ze spreken ook een breder publiek aan. Zij kunnen gerust dienen als ondersteuning voor professionals in de zorgsector (ergotherapeuten, kinesisten, gezinshelpsters, dokters, ...) en als leidraad voor toeristen, voor personen met een handicap en voor de jeugd.



## Handige brochure

De Zilverroutes werden in een handige brochure gegoten. Een echte pocketeditie die in elke handtas of broekzak past. Fleurig, eenvoudig in gebruik en vooral duidelijk.

De brochure is beschikbaar in openbare gebouwen, ontmoetingscentra, assistentiewoningen, woonzorgcentra, apotheken en op plaatsen waar ouderen vaak over de vloer komen. Bovendien gaan de Zilverroutes ook de digitale toer op. Ze zijn vrij te downloaden via de website [www.oostende.be/zilverroutes](http://www.oostende.be/zilverroutes).

## Toekomst

Wat zit er nog in de pijplijn? Er komen nog een paar acties aan rond het in beweging krijgen of houden van senioren. Verder breiden wij volgend jaar volop de fietstaxi's uit. Momenteel loopt er een klein proefproject in de Vuurtorenwijk. De fietstaxi haalt de ouderen uit de wijk thuis op en brengt hen naar hun maaltijd of een bepaalde activiteit in Ontmoetingscentrum De Ballon. Dit om hen mobiel te houden en hen een handje te helpen in het overbruggen van de kleine afstanden. Het zijn immers de korte afstanden die voor minder mobiele senioren een drempel zijn. Op die manier behouden zij hun sociale contacten en hun deelname aan het maatschappelijk leven én bindt de stad de strijd aan tegen eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen.

*De in dit artikel gebruikte namen zijn om privacyredenen fictief.*

## Meer informatie

[www.oostende.be/sail](http://www.oostende.be/sail)  
059 25 88 14  
[sail@oostende.be](mailto:sail@oostende.be)



**Nicolas Maes**  
Projectcoördinator SAIL

# Spierkracht voor senioren

Ouder worden gaat bij iedereen gepaard met een afname in spiermassa, een natuurlijk verschijnsel dat 'sarcopenie' heet en leidt tot minder spierkracht. Dagelijkse activiteiten zoals trappen lopen, zware voorwerpen dragen, rechtkomen uit een zetel, ... vragen meer inspanningen en daardoor is ook het risico op valpartijen groter. Sarcopenie is ook de oorzaak van een verlies aan elasticiteit in de spieren en pezen, wat op zijn beurt dan weer zorgt voor meer stijfheid. Het is een natuurlijk gegeven dat spiervezels minder snel herstellen op oudere leeftijd. Sport Vlaanderen lanceert daarom een bewegingsprogramma voor ouderen.

Hoewel sarcopenie vooral geassocieerd wordt met ouder worden, toont wetenschappelijk onderzoek aan dat de afname in spiermassa en spierkracht al meetbaar is op jongvolwassen leeftijd. Het kent dan ook een sluipend verloop waarbij je ongeveer elk jaar 1% verliest. Vanaf 70 jaar versnelt het proces tot 3,5% krachtverlies per jaar. Gewone dagelijkse activiteiten vergen voor ouderen dus inspanningen die zich dicht bij hun maximale capaciteit bevinden. Elke bijkomende spierzwakte, onder andere ten gevolge van ziekte, veel stilzitten of lange tijd bedrust, kan tot een verminderde zelfredzaamheid leiden.

Met het ouder worden ontstaan er ook lichte veranderingen in het afweersysteem, zelfs bij mensen in goede gezondheid. Deze veranderingen veroorzaken een zeer lichte chronische ontsteking, die kan leiden tot sarcopenie en dus minder spierkracht.

Verschillende wetenschappelijke studies, wijzen op gunstige effecten van fysieke oefeningen op het afweersysteem en sarcopenie. Ouderen die regelmatig hun spieren oefenen, hebben een grotere spiermassa, een betere spierfunctie en minder ontsteking. Fysieke oefeningen hebben zelfs effect bij de oudste ouderen die 90 jaar of ouder zijn.

## **Sport Vlaanderen lanceert bewegingsprogramma 'Spierkracht voor senioren'**

Krachttraining is dus belangrijk om goed en zelfstandig te blijven functioneren, maar veel oefenprogramma's voor ouderen focussen op conditietraining. Toch is het belangrijk dat er ook voldoende aandacht gaat naar functionaliteit en spierkracht.

In opdracht van Sport Vlaanderen en met de steun van de Vlaamse overheid werkte de universiteit van Leuven het project 'Sport en gezondheid bij senioren in Vlaanderen' uit. Het resultaat is

een laagdrempelig krachttrainingsprogramma 'Spierkracht voor senioren'.

Het programma bestaat uit een lessenreeks van 12 weken en is opgebouwd rond 9 krachtoefeningen en verschillende spel- en evenwichtsvormen. Er zijn twee delen: deel 1 richt zich specifiek naar de deelnemers (deelnemersbox), deel 2 is bedoeld als ondersteuning voor de lesgever.

Sportfederaties, sportclubs en sportdiensten spelen een belangrijke rol in het verbeteren van de fysieke fitheid van 55-plussers. Zij kunnen het bewegingsprogramma gratis aanvragen. Andere organisaties kunnen het materiaal aankopen aan democratische prijzen.





© Dirk Tonnard

*"Iedereen kan op elke leeftijd nog aan spierkracht winnen, of je nu in het verleden aan krachttraining hebt gedaan of niet."*  
Sport Vlaanderen

### Deelnemersbox

De deelnemersbox is een handige box waarin het belang van krachttraining aan bod komt. Verder krijgt de lezer ook informatie over de opbouw van het programma en waarom het zo belangrijk is om thuis verder te oefenen. De deelnemersbox bevat bovendien een logboek waarin ouderen hun vragen of vorderingen kunnen bijhouden. De overzichtelijke oefen fiches leggen elke oefening duidelijk uit en benadrukken de aandachtspunten.

### Lesgeversmap

De lesgeversmap is overzichtelijk ingedeeld per week en bevat:

- lesfiches met de aan te leren oefeningen
- inspiratieoefeningen voor de opwarming
- spelvormen om de aangeleerde oefening in te oefenen
- verschillende evenwichtsoefeningen
- posters met de aan te leren krachtoefeningen
- een korte duiding van het programma en nuttige informatie.



### Vraag je pakket aan

Ben je een sportfederatie, -club of -dienst, dan kan je het bewegingsprogramma eenvoudig aanvragen. Bovendien is het helemaal gratis.

Andere organisaties kunnen het pakket aankopen tegen een democratische prijs: 5 euro per deelnemersbox en 18 euro per lesgeversmap.

Surf voor een aanvraag naar [www.sport.vlaanderen/paginas/toolbox-spierkracht-senioren](http://www.sport.vlaanderen/paginas/toolbox-spierkracht-senioren).

Wens je meer dan 100 exemplaren aan te vragen? Mail dan naar [sportpromotie@sport.vlaanderen](mailto:sportpromotie@sport.vlaanderen).

### Sport Vlaanderen

# Meer vrijheid voor je nalatenschap

## Nieuwe regeling erfrecht van kracht

Ons erfrecht stamt nog uit de tijd van Napoleon. Hoog tijd dus om één en ander te moderniseren. Sinds 1 september 2018 beschik je over meer vrijheid om je nalatenschap te regelen. Wij sommen de voornaamste veranderingen op.

Denk vroeger aan later. Het is een prima principe dat zeker van toepassing is voor je nalatenschap. De nieuwe wetgeving is misschien het aanknopingspunt om met je notaris of successieplanner een afspraak te maken.

### Wijziging van de reserve: meer vrijheid

Bepaalde erfgenamen zoals je kinderen, de langstlevende echtgenoot en je (groot)ouders als er geen kinderen zijn, hebben recht op een vast deel van je nalatenschap. Dat is de 'reserve'. Je kan dus slechts over een beperkt deel van je nalatenschap vrij beschikken. Dat verandert door de nieuwe wetgeving.

#### >> Reserve van de kinderen

Voor de hervorming varieerde de reserve van de kinderen naargelang het aantal kinderen. Bij één kind bedroeg de reserve de helft van je vermogen, bij twee was hun reserve elk  $\frac{1}{3}$ , bij drie kinderen of meer bedraagt de reserve  $\frac{3}{4}$  van de nalatenschap (te verdelen volgens het aantal kinderen). Vanaf nu bedraagt de reserve, ongeacht het aantal kinderen, de helft van de nalatenschap. Over de andere helft kan je dus vrij beschikken. Dat noemt men dan ook het 'beschikbaar gedeelte'. Dat beschikbaar gedeelte vergroot dus door de nieuwe regeling vanaf twee kinderen.

#### >> Reserve van de (groot)ouders

Indien je geen kinderen hebt, beschikken je (groot)ouders over een reserve van  $\frac{1}{4}$  langs moederszijde en  $\frac{1}{4}$  langs vaderszijde. Wanneer je overlijdt, zullen zij dus elk recht hebben op  $\frac{1}{4}$  van je vermogen.

De hervorming schaft deze reserve af. Je (groot)ouders behouden wel het gewone erfrecht maar je kan ze nu dus via testament wel onterven. Deze verandering is vooral interessant als je feitelijk samenwonend bent en geen kinderen hebt. Je kunt dan je volledige vermogen aan je partner of een derde nalaten. Indien je (groot)ouders zorgnoden hebben, zullen ze wel aanspraak kunnen maken op een onderhoudsuitkering uit je nalatenschap.

	VOOR DE HERVORMING		NA DE HERVORMING	
	Beschikbaar gedeelte	Reserve	Beschikbaar gedeelte	Reserve
1 kind	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$ (te verdelen volgens het aantal kinderen)
2 kinderen	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$ per kind		
3 kinderen of meer	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{4}$ (te verdelen volgens het aantal kinderen)		



## Waardering van schenking

Een schenking als voorschot op de erfenis moet afgetrokken worden van het erfdeel. Soms dateert zo'n schenking uit het verleden en moet de waarde opnieuw bepaald worden. De hervorming bepaalt dat alle schenkingen, roerend en onroerend, gewaardeerd worden op het moment van overlijden (met een indexering tussen het moment van schenken en het moment van overlijden). Dat betekent dat gelijke schenkingen niet altijd gelijk blijven. Stel dat je drie kinderen hebt en die elk op hun 25ste verjaardag 25 000 euro geschonken hebt. In jouw ogen werden ze gelijk behandeld. Volgens het nieuwe erfrecht is dat niet zo omdat je schenkingen geïndexeerd worden tot je overlijden. De waardestijging van de oudere schenkingen wegen dan zwaarder door. Je kan dit vermijden door een verklaring af te leggen bij je notaris dat je voor het oude regime kiest (waardering van de schenking van roerende goederen op het moment van de schenking). Die verklaring moet wel ten laatste op 1 september 2019 zijn afgelegd.

	VOOR DE HERVORMING		NA DE HERVORMING	
	Waardering	Inbreng	Waardering	Inbreng
Roerende goederen (vb geld)	Op dag schenking	In waarde	Op dag schenking met indexering tot dag overlijden	In waarde
Onroerende goederen (vb woning)	Op dag verdeling erfenis	In natura	Op dag schenking met indexering tot dag overlijden	In waarde

## Testament of niet?

Als je geen testament hebt opgemaakt, hoef je niets te doen. Heb je wel een testament, dan zul je dit moeten aanpassen aan de nieuwe regels.

## Erfvereenkomsten

Een belangrijke nieuwigheid is de mogelijkheid om een erfvereenkomst op te maken. Binnen de familie kan je dan afspraken maken over je nalatenschap terwijl je nog leeft. Families krijgen de kans erfeniszaken onderling en op voorhand te regelen. Dat gebeurt soms om een generatie over te slaan of om aan een zorgenkind een bijkomend deel toe te wijzen. De erfvereenkomsten moeten verplicht voor een notaris worden opgemaakt.

### >> De familiale erfvereenkomst

Bij de familiale erfvereenkomst kunnen ouders samen met hun kinderen de schenkingen en voordelen die zij aan hun kinderen en eventueel stief- of kleinkinderen gaven of zullen geven, kunnen vergelijken. Zo kunnen ze oordelen of elk kind op evenwichtige wijze behandeld werd. De ondertekening van de erfvereenkomst zorgt er dan voor dat met een 'schone lei' gestart kan worden en dat men in het kader van de nalatenschap niet meer op de schenkingen moet terugkomen. Dat kan bijvoorbeeld nuttig zijn wanneer ouders voor één kind dure studies in het buitenland betaalden en het andere kind een gelijkaardig bedrag geschonken kreeg. Ook bij schenkingen van het familiebedrijf kan zo'n erfgoedovereenkomst een nuttig instrument blijken.

### >> De punctuele erfvereenkomst

Maar wat als het onmogelijk is om de hele familie rond de tafel te krijgen omdat niet iedereen bereid is om een akkoord te sluiten? In dat geval is er een punctuele erfvereenkomst mogelijk. Ieder kind zal ermee kunnen instemmen dat zijn reserve 'aangetast' wordt door een schenking aan een ander kind of aan een derde. Een voorbeeld: ouders willen meer middelen geven aan een zorgbehoevend kind via een schenking bij leven. In een punctuele overeenkomst kunnen de andere kinderen op voorhand afzien van hun reserve op de goederen die aan het zorgbehoevende of gehandicapte kind werden geschonken. Dit soort punctuele overeenkomsten is ook interessant voor nieuw samengestelde gezinnen. De kinderen kunnen op voorhand instemmen dat hun ouder een deel aan zijn stiefkinderen toekent via schenking, ook al heeft dit impact op hun (toekomstige) reserve.

**Grete Cornelis**

*Adjunct-directeur Neos*

# Internationale dag van de ouderen

## “Waarom de vergrijzing in ontwikkelingslanden meer aandacht verdient”

Naar aanleiding van 1 oktober, de internationale dag van de ouderen, sloegen de Vlaamse Ouderenraad, Wereldsolidariteit, FOS, Trias en de ouderenverenigingen in Vlaanderen de handen opnieuw in elkaar om aandacht te vragen voor de vergrijzing in ontwikkelingslanden. “Er is dringend nood aan een grotere internationale *sense of urgency*”.





*Estela Ospina is 74 jaar en woont in Peru. "Als ouderen zijn wij onzichtbaar in Peru, en zeker op vlak van welzijn en gezondheid. Er zijn geen gerieters; die opleiding bestaat niet aan de universiteit. In het ziekenhuis snauwen ze ons af, wassen ze ons met koud water, helpen ze ons niet naar het toilet, ... En soms willen ze nog een operatie uitvoeren, ook al liggen we op sterven, simpelweg om extra geld te kunnen bijverdienen. Ik zag die wanpraktijken allemaal gebeuren bij mijn eigen moeder die 93 werd. Daarnaast is mentale gezondheidszorg onbestaande, terwijl depressies onder ouderen veel voorkomen."*

In de kantoren van de Wereldgezondheidsorganisatie in Genève volgt men de evolutie al langer. En terecht. Niet alleen zien ze het aantal ouderen in steeds meer landen wereldwijd toenemen, ook het tempo waaraan die landen vergrijzen versnelt. "We moeten in elk land dringend de fundamenten leggen voor systemen van langdurige zorg", zo pleit de WHO in haar laatste actieplan.

Ondanks de signalen van de WHO heeft de vergrijzing zijn weg voorlopig nog niet gevonden naar de beleidsnota's voor het buitenlands beleid en ontwikkelingsbeleid van de federale regering. En ook binnen de bredere ontwikkelings-samenwerking staan ouderen zelden in de kijker. Hoe lang kunnen we ons die blinde vlek nog veroorloven? En wat zijn de gevolgen ervan?

### Verviervoudiging

Eerst even duiden met een voorbeeld. In een land als Oeganda stijgt het aantal 65-plussers in de komende dertig jaar van 929 000 naar bijna 4 miljoen ouderen. Een verviervoudiging dus, op amper 1 generatie tijd. Tuurlijk, het bevolkingsaandeel van ouderen ligt er dan nog steeds een stuk lager dan bij ons. Maar verhoudingsgewijs gaat het over een véél radicalere stijging dan we in eigen land ooit gekend hebben. En met beperktere middelen en voorzieningen om die snel groeiende noden op te vangen.

Bovendien zijn die ouderen er vandaag ook al, nog los van de vergrijzing. In Burkina Faso leven momenteel ongeveer een half miljoen 65-plussers. In Mozambique bijna een miljoen. In Tanzania 1,7 miljoen. In Marokko 2,4 miljoen. En dat lijstje van landen gaat nog even door.

**“Gezondheidsnoden vragen om langdurige zorg en ondersteuning. Vaak blijven ze onder de radar van het ontwikkelingswerk en het algemene gezondheidsbeleid in ontwikkelingslanden.**

### Onder de radar

Uiteraard biedt dat mogelijkheden. Ouderen kunnen veel betekenen voor hun omgeving: door jongere werkrachten kennis en vaardigheden bij te brengen, door de zorg voor familieleden op te nemen en te helpen met het onderwijs van de kinderen, door vrouwen gezinstaken uit handen nemen zodat ook zij actief kunnen zijn op de arbeidsmarkt, door zelf langer voor een eigen inkomen te zorgen, ...

Een goede gezondheid is daarbij de cruciale sleutel. Maar hoe dan ook wordt die groeiende groep ouderen vroeg of laat geconfronteerd met specifieke, leeftijdsgebonden gezondheidsnoden. Gezondheidsnoden die niet vragen om acute geneeskunde, maar om langdurige zorg en ondersteuning. Denk aan fysieke kwetsbaarheid, diabetes, dementie, een beroerte, valpreventie, ondervoeding, toenemende zintuiglijke beperkingen, ... Stuk voor stuk zijn dat noden die nu vaak onder de radar van het ontwikkelingswerk en het algemene gezondheidsbeleid in ontwikkelingslanden blijven.

## Onder druk

In een recente internationale studie kijken onderzoekers naar de impact van die groeiende nood aan zorg in Peru, Nigeria, Mexico en China. Telkens opnieuw is de vaststelling dat overheden achterlopen op de demografie. In vrijwel elke case valt de zorg op de schouders van de vrouwen binnen de familie: de moeders, de dochters en de kleindochters. Die daarvoor noodgedwongen hun werk voor een eigen inkomen terugschroeven. Idem voor de medische kosten, met als gevolg dat kwetsbare gezinnen (verder) in de armoede wegzakken.

Tegelijk staat het model van familiale zorg in die landen steeds meer onder druk. Blijft het houdbaar nu het aantal mensen met chronische noden toeneemt? Wanneer jongere generaties wegtrekken uit het platteland en de grootouders achterblijven? Wanneer vrouwen (terecht) hun plaats in de samenleving opeisen, ook op vlak van eigen inkomen en werk?

*“In vrijwel elke case valt de zorg op de schouders van de vrouwen binnen de familie: de moeders, de dochters en de kleindochters.*

## 3 uitdrukkelijke vragen

Het antwoord is het uitbouwen van een volwaardige publieke zorg. Met opgeleide zorgverstrekkers en een sociale bescherming die zorgkosten opvangt. Dat werk begint aan de basis. Heel wat partnerorganisaties van FOS, Trias en Wereldsolidariteit zetten zich nu al op het terrein in om ouderen te ondersteunen en te versterken. Bijvoorbeeld door gezondheidswerkers op te leiden in Bangladesh, door oudere landbouwers te verenigen en ondersteunen in Peru, geriatrische zorg uit te bouwen in Burundi of door met de overheid samen te zitten en samen een gezondheidsbeleid voor ouderen uit te tekenen in El Salvador.

Maar het vraagt ook om een structureel beleid. Naar aanleiding van 1 oktober, de internationale dag van de ouderen, slaat de Vlaamse Ouderenraad daarom de handen in elkaar met ontwikkelingsorganisaties FOS, Wereldsolidariteit en Trias en de ouderenverenigingen in Vlaanderen. Om samen de wereldwijde vergrijzing sterker op de kaart te zetten.

*“Het uitbouwen van een volwaardige publieke zorg begint aan de basis. Heel wat partnerorganisaties van FOS, Trias en Wereldsolidariteit zetten zich nu al op het terrein in om ouderen te ondersteunen en te versterken.*

We vragen onze beleidsmakers drie uitdrukkelijke engagementen:

- 1 Het versterken van de internationale *sense of urgency* rond ouderen.
- 2 Een sterkere focus op vergrijzing en gezondheid binnen het eigen Belgische ontwikkelingsbeleid.
- 3 Het mee bouwen aan een duidelijke conventie voor de mensenrechten van ouderen wereldwijd.



Lees het beleidsdossier met andere cases rond vergrijzing, gezondheid en zorg naar aanleiding van de internationale dag van de ouderen in 2018 op [www.vlaamse-ouderenraad.be/1oktober](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/1oktober).

**Dit opiniestuk werd gepubliceerd op de website van MO\*Magazine.**

**Nils Vandenweghe**

*Directeur Vlaamse Ouderenraad*

19-25 november

**Ouderenweek**

3 december

**Internationale dag voor mensen  
met een beperking**

5 december

**Internationale dag van de vrijwilliger**

10 december

**Internationale dag van de mensen-  
rechten**

# 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.

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)