

actueel

Maak kennis met **Cecilia**
en andere *straffe* ouderen

EENZAAMHEID

een maatschappelijk
vraagstuk

Albert (84)

**"Cultuur moet
je verrassen"**





Cover: © Sien Verstraeten

- 3 Voorwoord: **Zoeken naar wat verbindt**
- 4 Nieuwe stemmen in **lokale ouderenraden**
- 6 **Eenzaamheid** bij ouderen
- 8 Word mentor bij **DUO for a JOB**
- 10 "Bestaat er een Arabisch woord voor **dementie**?"
- 13 Terugblik op een geslaagde **Ouderenweek**
- 16 Albert (84) geniet van kunst en cultuur dankzij **Vier het leven**
- 18 Onder de loep: Het rapport van de '**vergrijzingscommissie**'
- 20 **Haal een student in huis**
- 21 15 jaar **ouderenbehoefteonderzoeken**, een gesprek met professoren Verté en De Witte
- 24 Koen Hermans, de drijvende kracht achter **sterk sociaal werk**
- 26 Diane (61) en Jos (62) over **de rol van alcohol** in hun leven
- 29 Groen licht voor een **nieuwe rijgeschiktheidstest**
- 32 **Dossier Warme zorg**: Woonzorgcentrum De Wingerd
- 34 Een **Brussels sportaanbod** op maat van ouderen



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Zoeken naar wat verbindt



Jul Geeroms

Voorzitter

“De Vlaamse Ouderenraad is op zoek naar hoe hij zijn rol in de toekomst nog sterker kan waarmaken. We hebben daarvoor geluisterd naar iedereen die van dicht of ver bij onze werking betrokken is. Die inbreng was goud waard.”

Er waait een duidelijke wind door het Vlaamse inspraaklandschap. Een getuige daarvan is de Vlaamse Woonraad: dertien jaar lang adviseerde deze de Vlaamse regering over haar woonbeleid, maar dat verhaal stopt nu. De strategische adviesraad verdwijnt, een 'proactief stakeholdersoverleg' komt in de plaats.

Hoewel we tevreden zijn dat ouderen in dit nieuwe overleg mee aan boord worden genomen, wat voorheen niet het geval was, betreuren we dat met de Woonraad een onafhankelijke stem uit het maatschappelijk debat verdwijnt. Want een goed beleid vraagt om stemmen die het steekspel tussen meerderheid en oppositie overstijgen. Die verder kijken dan de volgende verkiezingen. En die de rijkdom aan ideeën, noden en signalen van mensen en organisaties samenbrengen, om te zoeken naar wat verbindt.

Maar ons inspraaklandschap verandert. Met steeds mondigere burgers die hun stempel drukken op het debat, denk maar aan de spijbelende scholieren. Met politici die op zoek gaan naar manieren om rechtstreeks, los van pers of middenveld, in gesprek te gaan met hun kiezers. Bovendien ook met een grote groep mensen die zich niet (h)erkend voelt in het beleid dat gevoerd wordt, en dat laat blijken in het stemhokje.

Doorheen deze evoluties wil het middenveld de mediator blijven tussen burger en overheid door signalen uit de samenleving te bundelen, filteren en kaderen en vervolgens door te spelen aan de politiek. Ook de Vlaamse Ouderenraad is op zoek naar hoe hij zijn rol in de toekomst nog sterker kan waarmaken. We hebben daarvoor geluisterd naar iedereen die van dicht of ver bij onze werking betrokken is. Die inbreng was goud waard. We leggen nog volop de laatste hand aan onze plannen, maar nu al is duidelijk dat we de komende jaren heel wat uitdagingen zullen aangrijpen. Van ons beleidswerk versterken, tot onze stem in het maatschappelijk debat helder krijgen. Van het sensibiliseringswerk herdenken, tot onze banden met het onderzoeksveld aanhalen. Van de ondersteuning van lokale ouderenbeleidsparticipatie, tot de aandacht voor de specifieke situatie van ouderen in Brussel. We willen inzetten op heel wat fronten.

Doorheen dat alles blijft onze missie onveranderd: de maatschappelijke slagkracht van ouderen versterken, en bouwen aan een samenleving waarin iedereen op een actieve manier ouder kan worden. In alle diversiteit, en in elke levensfase.

Een uitdaging waar de Vlaamse Ouderenraad graag de schouders onder zet, samen met jou.

Nieuwe stemmen in lokale ouderenraden

Het voorbije jaar werden de meeste lokale ouderenraden opnieuw samengesteld. Heel wat ouwe getrouwen bleven op post, maar ook heel wat nieuwe mensen besloten zich te engageren voor de lokale ouderenraad. Wij vroegen aan **Walter** (65), **Jeanette** (69) en **Philippe** (69) wat hen prikkelde om zich kandidaat te stellen.



Walter

Ouderenadviesraad
Hove

"De ouderenadviesraad van Hove is goed gekend bij de inwoners, maar ik had er nog niet aan gedacht om er zelf in te zetelen. Tijdens een activiteit van het lokaal dienstencentrum maakte de ouderenadviesraad bekend dat ze op zoek waren naar nieuwe leden. Een vriend trok me over de streep en ik stelde mij kandidaat. Na de kandidaatstelling had ik niet echt grote verwachtingen. Ik hoopte wel dat ik een bijdrage zou kunnen leveren aan een aangename leefomgeving voor de inwoners van Hove, ook voor de oudere inwoners. Zij hebben hun hele leven gewerkt aan of op een andere manier bijgedragen tot de wereld waarin we vandaag leven."

"De eerste maanden zijn best pittig geweest. Ik ben aangesteld tot penningmeester, waardoor ik meteen deel uitmaakte van het dagelijks bestuur en er dus extra vergaderingen op de planning stonden. Er waren ook al heel wat zaken te doen, er loopt een ouderenbehoefteonderzoek in de gemeente, we hebben knelpuntenwandelingen begeleid in verschillende wijken én we hebben een seniorenfeest georganiseerd."



Jeanette

Seniorenadviesraad
Hasselt

"Als secretaris van JAPS, de Hasseltse afdeling voor 50-plussers van ouderenvereniging S-Plus, volgde ik het reilen en zeilen in de lokale ouderenraad al een tijdje van dichtbij. Binnen JAPS is het immers de gewoonte om de agendapunten van de ouderenraad steeds intern te bespreken. Bovendien heb ik in het verleden al een aantal keer onze vaste afgevaardigde vergezeld naar een vergadering van de ouderenraad. Zelf had ik honger naar meer, dus het kwam goed uit dat JAPS mij de vraag stelde om mij kandidaat te stellen voor het vast bureau van de lokale ouderenraad. Het leek mij een unieke kans om mee te denken over en te werken aan de uitdagingen waar Hasseltse ouderen op botsen. Vooral rond mobiliteit wil ik mij graag inzetten."

"Mijn kandidatuur werd aanvaard en ondertussen kan ik terugkijken op enkele verrijkende maanden waarin ik heel wat gemotiveerde mensen heb leren kennen die zich inzetten om een betere leefwereld te creëren. Ik hoop dat ik mijn rol in de ouderenraad zal kunnen verderzetten. De toenemende zorgen voor mijn echtgenoot maken het jammer genoeg moeilijker voor mij om mij voluit te blijven engageren."



© Lien Arits

Philippe

Seniorenraad
Rotselaar

"Vorig jaar vroeg ouderenvereniging OKRA mij of ik geen zin had om in de lokale ouderenraad te zetelen, waarop ik meteen enthousiast reageerde. Het was mij al opgevallen dat ongeveer een op de drie kiesgerechtigden in Rotselaar ouderen zijn, maar dat zij toch niet zoveel te zeggen hebben. Met de lokale ouderenraad trachten we daar iets aan te veranderen. Ook na je pensioen kan je immers een belangrijke bijdrage leveren aan de maatschappij."

"Via de achterban van OKRA weet ik wat er leeft onder ouderen. Dat zijn kleine bekommernissen zoals straten die er niet goed bijliggen, maar ook grote uitdagingen zoals eenzaamheid. Ik wil die signalen op tafel leggen tijdens de vergadering van de lokale ouderenraad. Tot nog toe heb ik al veel geluisterd en kennis gemaakt met waar de ouderenraad mee bezig is. Er kwamen meteen grote thema's aan bod, geestelijke gezondheid bijvoorbeeld. Daarnaast heb ik mij ook ingespannen voor de ouderenweek."

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal blijkt terug op een dynamisch vierde werkjaar

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal neemt al vier jaar initiatieven die lokale ouderenraden nog beter ondersteunen in hun werking.

In 2018 – 2019 focusten we ons op de nieuwe samenstelling van lokale ouderenraden. Om antwoord te bieden op vragen hieromtrent, lanceerden we zowel de website www.ouderenraden.be, een vorming op maat van nieuwe vrijwilligers van lokale ouderenraden, als de brochure 'De stem van ouderen in de gemeente. Ouderenraden in vraag en antwoord'. Die brochure wijst geïnteresseerden of nieuwe leden de weg. Verder trok Vlaamse Ouderenraad · Lokaal ook nieuwe vrijwilligers aan om onze vormingsprogramma's mee uit te dragen.

Het volledige jaarverslag kan je terugvinden op www.ouderenraden.be bij publicaties.



Advies aan de Vlaamse overheid

EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

© Lien Arits

Iedereen voelt zich weleens eenzaam, het is een gevoel dat nu eenmaal bij het leven hoort. Toch is het uiten van eenzaamheid of hulp vragen om eenzaamheid te doorbreken niet vanzelfsprekend. Eenzaamheid wordt nog steeds ervaren als een louter persoonlijk probleem, terwijl het in feite een maatschappelijk vraagstuk is. Het aanpakken van eenzaamheid vraagt om een gedeeld engagement van professionele hulpverleners, burgers én beleidsmakers. De Vlaamse Ouderenraad geeft in zijn advies 4 concrete aanbevelingen.

Niet zomaar een persoonlijk probleem

Het is een misvatting dat vooral ouderen getroffen worden door eenzaamheid. In iedere fase van het leven zijn er momenten waarop je ermee geconfronteerd kan worden. Naarmate je ouder wordt, neemt de kans op kantelmomenten die eenzaamheid in de hand kunnen werken wel toe. Denk aan zaken als met pensioen gaan, gezondheidsproblemen, het verlies van een partner of hechte vrienden, ...

Hoewel deze levensgebeurtenissen een belangrijke rol spelen, is ook de impact van maatschappelijke ontwikkelingen en beleidskeuzes niet te onderschatten. Solidariteit, persoonlijk contact en vrijwillige inzet hebben te lijden onder de toegenomen individualisering en prestatiedruk. Het voortdurende streven naar kostenefficiëntie zorgt ervoor dat er steeds minder tijd is voor een babbel met vertrouwde gezichten als postbodes, winkelbediendes of zorg- en hulpverleners. Deze evoluties plaatsen heel wat ouderen in een

kwetsbare situatie. Ook wanneer loketten sluiten, buslijnen afgebouwd worden en er bespaard wordt op het verenigingsleven, worden ouderen vaak rechtstreeks getroffen.

“Solidariteit, persoonlijk contact en vrijwillige inzet hebben te lijden onder de toegenomen individualisering en prestatiedruk.

Een duizendkoppige draak

Alleen zijn is niet per se een synoniem voor eenzaam zijn. Sommigen zoeken naarmate ze ouder worden bewust meer rust op of nemen afstand van het drukke sociale leven om hen heen.

De oorzaken van eenzaamheid zijn divers, net zoals de manier waarop eenzaamheid beleefd wordt. Sommigen ervaren een gebrek aan sociale contacten. Anderen hebben er heel wat sociale contacten, maar missen iemand bij wie ze echt terecht kunnen. De eenzaamheid van een mantelzorger die dag en nacht zorgt voor een partner met dementie, is niet dezelfde als de eenzaamheid van iemand die door geldgebrek niet kan deelnemen aan het sociaal leven, of aan de vereenzaming van een oudere die door gehoorproblemen vervreemd raakt van zijn vriendenkring. Die vele vormen en gedaantes van eenzaamheid maken het onmogelijk om initiatieven op te zetten die alle mensen in eenzaamheid bereiken.

Bovendien kan eenzaamheid andere problemen in de hand werken, zoals gezondheidsproblemen. Die maken het op hun beurt weer moeilijk om een sterker sociaal netwerk uit te bouwen. Dat leidt tot situaties waarbij niet meer duidelijk is wat nu oorzaak en gevolg is.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Hoe kun je zo'n kluwen aanpakken? Een stevige lokale gemeenschap ontwikkelen is alvast een goede basis. Het lokaal bestuur speelt daarbij een belangrijke rol als facilitator, maar ook de inzet van verenigingen, lokale dienstencentra en van burgers is onmisbaar. Tijdens de

ouderenweek bijvoorbeeld toonden tal van inspirerende praktijken aan dat heel wat ouderen een actieve schakel zijn voor een hechtere buurt.

“Eenzaamheid wordt nog steeds ervaren als een louter persoonlijk probleem, terwijl het in feite een maatschappelijk vraagstuk is.

Die intuïtieve link met het lokale niveau mag de verantwoordelijkheid van het Vlaamse beleidsniveau echter niet minimaliseren. Hoewel er her en der heel wat waardevolle lokale praktijken bestaan, kunnen zij eenzaamheid niet alleen de baas. De coördinatie en ondersteuning vanuit de Vlaamse regering is onmisbaar. Deze regering is immers ideaal geplaatst om structurele hefboomen in te zetten die vereenzaming kunnen helpen voorkomen. Vanuit tal van beleidsdomeinen zoals wonen, mobiliteit, omgeving, cultuur, welzijn en zorg kunnen initiatieven genomen worden die zowel inzetten op de preventie van eenzaamheid, als op het bereiken en ondersteunen van mensen in eenzaamheid.

4 aanbevelingen aan de Vlaamse regering

1

Haal eenzaamheid uit de taboesfeer

Eenzaamheid bespreekbaar maken is een eerste stap in het voorkomen en doorbreken ervan. Het Nederlandse actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' kan hierbij een inspiratiebron zijn. Hiermee wil de Nederlandse overheid een brede beweging in de samenleving creëren die eenzaamheid bij ouderen tegengaat.

2

Creëer participatiekansen, ook voor wie kwetsbaar is

Sociaal en cultureel participeren biedt een belangrijke bron van expressie, sociaal contact en zingeving, maar met ouder worden neemt participatie op tal van vlakken af. Van museum-, theater- of bibliotheekbezoeken tot het ontmoeten van vrienden en kennissen. Het is niet evident voor een grote groep ouderen. De Vlaamse regering moet inzetten op hefboomen die participatie bevorderen.

3

Versterk de uitbouw van zorgzame buurten

In een zorgzame buurt heeft iedereen de kans om actief aan de samenleving deel te nemen. Aandacht en ruimte voor spontane ontmoetingen tussen burens wordt er gecombineerd met persoonsgerichte zorg en ondersteuning door professionele zorgverleners.

4

Bouw de geestelijke gezondheidszorg verder uit

Eenzaamheid en geestelijke gezondheidsproblemen staan met elkaar in verband. Een sterke geestelijke gezondheidszorg is essentieel om ouderen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens te ondersteunen. Vandaag is er amper aandacht voor geestelijke gezondheid binnen de ouderenzorg.

Lien Pots & Justine Rooze
Stafmedewerkers
Vlaamse Ouderenraad



© DUO for a JOB

Word mentor bij **DUO for a JOB**

En help net zoals Bert jongeren met een migratieachtergrond aan werk

DUO for a JOB koppelt jonge werkzoekenden met een migratieachtergrond van buiten de EU (de 'mentees') aan ervaren 50-plussers (de 'mentoren') die hen helpen in de zoektocht naar werk. **Bert Verbeke (64)** en **Abdul Ghafori (29)** delen hun ervaringen.

Bij DUO for a JOB zet de mentor zijn/haar beroepservaring en kennis in om de mentee gedurende zes maanden te begeleiden en te adviseren in de jobzoektocht.

Waarom samen werk zoeken?

Jongeren met een migratieachtergrond worden vaak geconfronteerd met allerlei drempels die hun zoektocht naar werk extra complex maken. De waardevolle ervaring van 50-plussers kan hierbij nuttig ingezet worden om zo eventuele obstakels te overwinnen. Bovendien willen vele ervaren professionals graag actief blijven, hun competenties verder ontwikkelen en zich maatschappelijk engageren.

Daarom startte de vzw DUO for a JOB in 2013 met dit 'intergenerationele en interculturele' mentorschap. Zo wil DUO for a JOB bijdragen aan een gelijke toegang tot de arbeidsmarkt voor iedereen.

Een van de vele mentoren is **Bert Verbeke**. Hij begeleidt ondertussen al zijn vijfde mentee en is nog even enthousiast als bij zijn start drie jaar geleden. "Het mentorschap is een enorm verrijkende ervaring! Ik vind het ongelooflijk boeiend om naar de verhalen van de jongeren te luisteren en meer inzicht te krijgen in hoe zij vanuit hun ervaringen naar de wereld kijken. Het is fascinerend om te zien hoe ze hier hun weg zoeken en werk vinden op de Belgische arbeidsmarkt."

Hoe kan je als 50-plusser een jonge werkzoekende concreet helpen?

Sinds 2013 stond DUO for a JOB al meer dan 2.100 duo's bij in Brussel, Antwerpen, Gent en Luik. Onlangs werd ook in Parijs het eerste duo gevormd. Vanuit andere steden is er eveneens interesse. Logisch, want ongeveer 3 op de 4 mentees vindt binnen de twaalf maanden een passende job, stage of opleiding.

Abdul Ghafari kwam in 2016 vanuit Afghanistan naar België. Hij werd erkend als vluchteling en startte onmiddellijk met Nederlandse les. Via een vriend hoorde hij over DUO for a JOB. Enkele weken later volgde de eerste ontmoeting tussen Abdul en Bert. Het klikte meteen en zo begon een mooie samenwerking.

"Ik heb samen met Bert mijn cv opgesteld. Dat zou zonder hem veel moeilijker geweest zijn, want ik wist niet precies hoe ik dat moest aanpakken. We hebben samen naar vacatures gezocht waarvoor ik in aanmerking zou kunnen komen. Bert heeft soms ook de eerste contacten gelegd met een mogelijke werkgever. Maar het solliciteren heb ik natuurlijk altijd zelf gedaan", vertelt Abdul.

Bert voegt hieraan toe: "Abdul had in Afghanistan in een garage gewerkt en wilde het liefst opnieuw in die sector terug aan de slag. Vrij snel waren er geïnteresseerde werkgevers. Abdul heeft ondertussen al meer dan 9 maanden een vaste baan bij een garage in Wilrijk".

Waarom mentor worden?

DUO for a JOB is steeds op zoek naar nieuwe mentoren. Als mentor deel je niet alleen je beroepservaring en kennis met je mentee, je krijgt er ook enorm veel voor terug. Het is een unieke, maatschappelijk relevante en vooral heel menselijke ervaring. Je engageert je als vrijwilliger en maakt deel uit van een bruisend netwerk van mentoren.

Om mentor te worden heb je geen ervaring met coaching nodig, enkel een flinke dosis zin om een jongere te helpen! Verder ben je wekelijks ongeveer 2 uur beschikbaar om met je mentee af te spreken en volg je ook de 4-daagse vorming voor mentoren. Tijdens deze opleiding ontwikkel je tal van nieuwe vaardigheden, onder andere rond interculturele communicatie en coaching. Je leert ook meer over de huidige situatie op de arbeidsmarkt en bestaande tewerkstellingsmechanismen, de migratiegeschiedenis van België en het parcours van nieuwkomers, en je krijgt praktische tips en tricks mee voor de begeleiding. 9 op de 10 van de 900 actieve mentoren begint na afloop aan een nieuw mentoringtraject!

Bert: "Een traject duurt in principe maar zes maanden, maar met Abdul en met enkele andere mentees heb ik nog steeds contact. We zijn eigenlijk vrienden geworden.

Abdul wil graag zelfstandige worden en ik wil hem daar de komende jaren zeker mee blijven helpen."

Inschrijven voor een infosessie?

Meer info en rechtstreeks inschrijven voor een infosessie in Brussel, Antwerpen of Gent kan eenvoudig via www.duoforajob.be.



“Bestaat er een Arabisch woord voor dementie?”

Zorg voor ouderen met een migratieachtergrond



© Els Blomme

Ouderen met een migratieachtergrond zijn lang verborgen gebleven in de ouderenzorg. Geleidelijk aan doen ook zij vaker beroep op professionele zorg en ondersteuning, maar daarbij botsen ze nog steeds op drempels. Bovendien is de zorg weinig afgestemd op hun noden en verwachtingen. Cultuursensitieve ouderenzorg biedt perspectieven om daaraan tegemoet te komen.

Toenemende noden

Zo'n 6% van de Vlaamse 65-plussers heeft een andere herkomst. In Brussel ligt dit percentage nog heel wat hoger. De komende jaren zal het aantal ouderen én oudste ouderen met een migratieachtergrond verder toenemen. De aanname dat de kinderen of andere familieleden de zorg voor deze ouderen volledig zullen opnemen gaat niet langer op. Want hoewel mantelzorg nog steeds deel uitmaakt van het normale familieleven, brokkelt deze informele zorg geleidelijk aan af. Voor jongere generaties is het niet langer vanzelfsprekend om alle zorgtaken op zich te nemen. Zoals ook autochtone mantelzorgers ervaren, is de combinatie werk, gezin en mantelzorg vaak niet evident.

De stijging van het aantal ouderen met een migratieachtergrond en de afbrokkelende mantelzorg, zorgen voor een toenemende nood aan professionele hulp- en dienstverlening.

“Amina, mantelzorgster: “Mocht ik ziek worden, zou ik er toch voor kiezen om naar een woonzorgcentrum te gaan. Me thuis laten verzorgen doe ik mijn kinderen niet aan, omdat ik het zelf meegemaakt heb.”

“Salma, mantelzorgster: “Bestaat er een Arabisch woord voor dementie? Ik weet dat niet, ik heb dat eigenlijk nog nooit gehoord.”

Ontoereikende antwoorden

Ondanks de toenemende noden, blijft het voor ouderen met een migratieachtergrond moeilijk om de weg te vinden naar gepaste hulp. De taalbarrière speelt hierbij een belangrijke rol, maar is zeker niet de enige oorzaak. Een andere visie op het verouderingsproces leidt ertoe dat problemen onder de radar blijven. Zo wordt 'zaken vergeten', zelfs problematisch vergeten, in sommige gemeenschappen met een migratieachtergrond beschouwd als een normaal verschijnsel dat nu eenmaal gepaard gaat met ouder worden. Hierdoor wordt dementie niet herkend.

“Leilah, mantelzorgster: *“De Marokkaanse gemeenschap begreep niet dat ik mama inschreef in een woonzorgcentrum.”*”

Daarnaast zijn heel wat ouderen met een migratieachtergrond niet op de hoogte van het ondersteuningsaanbod en hebben ze geen idee dat ze recht hebben op hulp of financiële tegemoetkomingen. Vaak leeft er bovendien een negatief beeld over de professionele ouderenzorg. Slechte ervaringen en moeizame contacten met hulp- en zorgverleners versterken dit beeld. De stap zetten richting professionele zorg botst ook nog steeds op onbegrip van de gemeenschap.

Wanneer deze ouderen toch hun weg vinden naar de professionele zorg, komen ze terecht in een zorgcircuit dat afgestemd is op autochtone ouderen en ervaren ze weinig ruimte of begrip voor hun wensen en noden. Het is niet verrassend dat ze de ouderenzorg ervaren als ontoegankelijk, verwarrend en zelfs vernederend.

Cultuursensitieve ouderenzorg

Cultuursensitieve ouderenzorg biedt perspectieven om gericht in te spelen op de vragen en verwachtingen van ouderen met een migratieachtergrond. Maar cultuursensitief betekent in de eerste plaats dat er zorg wordt geboden met een warm en menselijk karakter.

“Hadiya, mantelzorgster: *“Qua zorg voor papa ben ik de hulpverleners enorm dankbaar.”*”

Kennis, attitude en vaardigheden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en vormen samen de basis van cultuursensitieve ouderenzorg. Door een open houding aan te nemen en op een respectvolle wijze nieuwsgierigheid te uiten naar de situatie en achtergrond van de oudere met een migratieachtergrond kan kennis

gaandeweg groeien. Om cultuursensitieve zorg te kunnen bieden hoeft je echter geen expert in andere culturen te zijn. Empathie, luisterbereidheid en het stellen van de juiste vragen zijn wel noodzakelijk.

Even belangrijk is bewust omgaan met de culturele bagage die je als zorgverlener zelf meedraagt én daar flexibel mee omgaan. Het in contact komen met andere culturen daagt je referentiekader immers uit: wat betekent goede zorg in deze context en hoe rijm je dit met wat je zelf verstaat onder goede zorg? Het gaat om een constante invraagstelling. Hoewel het niet mogelijk is om altijd op elke wens in te gaan, kan er wel altijd sprake zijn van dialoog en wederzijds begrip. Dit betekent telkens opnieuw overwegen wat haalbare antwoorden kunnen zijn en steeds verduidelijken waarom bepaalde keuzes gemaakt worden. Het al dan niet aanbieden van halalvlees, gewassen worden door iemand van het andere geslacht of een religieuze wassing toestaan na het overlijden bijvoorbeeld.

Cultuursensitieve zorg vraagt om:



Bron figuur: Talloen, D., & Vanmechelen, O. (2018). *Zorg en ondersteuning aan oudere arbeidsmigranten. Géron, juni 2018*

Vormingen en sleutelfiguren

Personen met een migratieachtergrond vinden niet spontaan de weg naar het zorgaanbod. Regionaal expertisecentrum dementie Orion ging samen met hun antennepunt PGN op zoek naar knelpunten en voorstellen ter verbetering. Ingang vinden in gemeenschappen met een migratieachtergrond bleek echter niet eenvoudig. De bal ging pas aan het rollen nadat enkele sleutel- en brugfiguren geëngageerd werden die het aanbod mee uitdroegen en vertrouwen creëerden.

Ook de regionale expertisecentra Broes en Paradox werkten rond dit thema en Orion haakte hier graag op in. In samenspraak met de Turkse Unie werkten de expertisecentra een vormings-traject uit. In drie bijeenkomsten krijgen deelnemers informatie over dementie en wordt het bestaande ondersteuningsaanbod uit de doeken gedaan.

Daarnaast werd in samenwerking met de sociaal adviseurs van Vormingplus regio Antwerpen een presentatie uitgewerkt die op een heel laagdrempelige manier een inleiding in dementie biedt. De adviseurs hebben zelf een migratieachtergrond en beheersen verschillende talen. Ze komen spreken voor een kleine groep mensen, soms in een lokaal dienstencentrum, maar evengoed in iemands woonkamer.

Dat die vormingen heel wat in gang kunnen zetten, bewijst de ambitie van enkele enthousiaste deelnemers van de Turkse Unie om het project 'Een bezoekje met een koekje' op te zetten, waarbij een vrijwilligersgroep bewoners van woonzorgcentra met een migratieachtergrond en eenzaamheidsgevoelens wil plezieren met regelmatige bezoeken in hun moedertaal en traditionele koekjes.

“Riet Pauwels, coördinator zorgregio Antwerpen: “Als we samenwerken met sleutelfiguren, merken we dat het heel snel kan gaan. Het wekt vertrouwen.”

De expertise die Orion opbouwde, door te praten met ervaringsdeskundigen als mantelzorgers en professionele zorgverleners met een migratieachtergrond, werd gebundeld in het dossier 'Dementie kent geen kleur' dat te koop is via hun website. Momenteel verfijnt het expertisecentrum een educatief spel voor professionele zorgverleners. Het spel wil reflectie over omgaan met verschillende vormen van diversiteit ondersteunen en dialoog creëren. Iets om naar uit te kijken!

Diversiteitsconsulenten als ondersteuners

Om tegemoet te komen aan het feit dat weinig ouderen met een migratieachtergrond en hun mantelzorgers beroep doen op het reguliere zorgaanbod, wierf de dienst ouderenzorg van de stad Gent twee diversiteitsconsulenten aan. Deze consulenten verlenen zelf geen zorg, het is hun taak om eerstelijnsmedewerkers in lokale dienstencentra te ondersteunen. Ze bieden hen handvatten aan om ouderen met een migratieachtergrond en hun mantelzorgers te bereiken en om cultuursensitief te werken.

“Mirte, diversiteitsconsulent: ‘Onlangs hoorden we van een mantelzorgster met een migratieachtergrond die al jaren in België woont dat hij dankzij medewerkers van het lokaal dienstencentrum voor de eerste keer informatie kreeg over het zorgaanbod voor mantelzorgers.’

De diversiteitsconsulenten staan dicht bij het lokale middenveld dat actief is in gemeenschappen met een migratieachtergrond, zoals zelforganisaties, gebedshuizen en hun koepelorganisaties. Op die manier houden ze de vinger aan de pols en fungeren ze als een eerste aanspreekpunt en brugfiguur naar de lokale dienstencentra.

Door hun contact met ervaringsdeskundigen, maar ook door zich voortdurend bij te scholen, kunnen de consulenten heel wat kennis en inzichten delen met de eerstelijnsmedewerkers in de lokale dienstencentra. Ze begeleiden deze centra ook bij het opstellen van actieplannen diversiteit en coördineren een aantal overkoepelende projecten, onder andere rond mentale weerbaarheid en dementie.

Bron quotes: 'Dementie kent geen kleur' Regionaal expertisecentrum dementie Orion in samenwerking met PGN, de namen van de personen zijn fictief.

Justine Rooze & Hanne Neyts

Stafmedewerkers Vlaamse Ouderenraad



© Sien Verstraeten

Gepensioneerde leerkrachten Cecilia & Martine

Maak kennis met straffe ouderen die hechtere buurten creëren

Terugblik op een geslaagde Ouderenweek

Zoals elk jaar ging de vliegende reporter tijdens de Ouderenweek op zoek naar inspirerende verhalen en praktijken. Deze keer ontdekte ze heel wat initiatieven die inspelen op het welzijn van mensen, hechte buurten creëren en oog hebben voor eenzaamheid van buurtbewoners. Op haar pad ontmoette ze geëngageerde en straffe ouderen die stuk voor stuk een betekenisvolle rol spelen in hun buurt. Door hun inzet en enthousiasme brengen ze verbinding tot stand. Maak kennis met deze actieve schakels!

Cecilia en Martine, gepensioneerde leerkrachten met een missie

Cecilia (67) en Martine (67) zijn het levende bewijs dat jong en oud veel kunnen betekenen voor elkaar. Ze zijn vrijwilligers bij het Gentse Uilenspel, wat betekent dat ze minstens een uurtje per week langsgaan bij een kansarm gezin uit de buurt om een kind te helpen bij zijn schoolwerk.

Uilenspel kan rekenen op een diverse ploeg vrijwilligers, waaronder een grote groep 65-plussers. Zij laten kinderen op een speelse manier leren. Samen een boek lezen, oefningetjes maken, een wandeling, een uitstapje, ... De mogelijkheden zijn eindeloos. De vrijwilligers engageren zich voor een langere periode, minstens 1 schooljaar. Dat langdurig engagement zorgt ervoor dat er een band kan ontstaan tussen de vrijwilliger en het gezin waar hij of zij langsgaat.

Flor en Leo, een vriendschap door een gemeenschappelijk verdriet

Flor (83) en Leo (85) leerden elkaar kennen tijdens het project '60'ers en 80'ers van hier' in Olen. Een initiatief van Vormingplus Kempen waarbij ouderen van verschillende leeftijdsgroepen elkaar ontmoeten en praten over de dingen des levens. Het oorspronkelijke project omvatte vier ontmoetingsmomenten, maar door het grote enthousiasme van de deelnemers blijft het lokaal dienstencentrum maandelijks babbelfoormiddagen organiseren.

Zowel Flor als Leo zagen het eerst niet zitten om deel te nemen aan het project, maar ze zijn blij dat ze het toch een kans gegeven hebben. Beide mannen verloren in dezelfde periode hun vrouw. Het gemeenschappelijke verdriet dat ze te verwerken hadden, schiepte een band. Leo vat hun vriendschap mooi samen: "We delen een lach en een traan. We maken samen mopjes, maar we kunnen ook serieuze gesprekken voeren." Ook naast de bijeenkomsten brengen ze veel tijd met elkaar door. Zo gaan ze wekelijks wandelen met bewoners van het woonzorgcentrum bij hen in de buurt.

Regenboogambassadeurs Liliane, Rit en Bea maken woonzorgcentra holebivriendelijk

We sprongen achterop bij Liliane (77), Rit (66) en Bea (70). Zij zitten middenin een fietstocht langs verschillende woonzorgcentra en lokale dienstencentra in Deurne. Ze willen bij directie en medewerkers aandacht vragen voor holebi's. "Hoognodig," zegt Rit, "Wanneer ouderen naar een woonzorgcentrum verhuizen, kruipen ze vaak terug in de kast. Aan tafel wordt wel eens lelijk gesproken over holebi's, en dan is het niet ongewoon dat holebi-ouderen zich niet durven outen. Heel wat woonzorgcentra zijn niet voorbereid op het opvangen van holebi's en transgenders. Niet vanuit onwil, maar vanuit onwetendheid."



Vrienden Flor & Leo

© Lien Arits

Leona en Rik aperitieven samen met woonzorgcentrumbewoners

Leona (68) en Rik (64) stellen hun huis en tuin open voor de bewoners van het woonzorgcentrum uit de buurt. Met een zelfgemaakte picknickmobiel gevuld met lekkers, komen de bewoners langs. De gastheer en -vrouw hoeven zelf niet veel te voorzien, maar hun gastvrijheid is van onschatbare waarde. "Wij zetten hier een tafel en een paar stoelen klaar zodat de mensen rustig kunnen genieten van een glaasje en wat hapjes. We merken dat de bewoners van het woonzorgcentrum blij zijn dat ze terug in de straten komen waar ze vroeger woonden. Er komen heel wat leuke herinneringen naar boven," zegt Rik.

Regenboogambassadeurs Liliane, Rit & Bea



© Lien Arits

Lucrèce en Freddy verbinden mensen van achter de toog

Lucrèce (69) en Freddy (79) zijn geregeld cafébaas in het Nazarethse Pluscafé. Hier is iedereen welkom voor een babbel of een drankje. Al kun je er ook langskomen om een tijdschrift te lezen, een gezelschapsspel te spelen of een potje te biljarten.

De lokale ouderenraad had al langer de nood aan een laagdrempelige ontmoetingsplek gesignaleerd. De raad trok het Pluscafé dan ook graag op gang en ondertussen is er een grote groep vrijwilligers bij betrokken. Door erover te vertellen, maken ze anderen nieuwsgierig. Of vrienden komen hen eens opzoeken in 'hun' café. Freddy nodigde vorige zomer ook eens de bewoners van het woonzorgcentrum in de buurt uit waar hij regelmatig bijspringt. Speciaal voor hen had hij buiten een gezellig terras geïnstalleerd.

Maak kennis met Zorgmoatjes Carine, Mieke en Gerda

Carine (64), Mieke (64) en Gerda (64) zijn vrijwilligers bij S-Plus die mensen met dementie en hun mantelzorgers uit hun isolement trachten te halen. Ze willen hen fijne momenten laten beleven en het taboe op dementie doorbreken. Zelf zijn de dames ook mantelzorger, zo kennen ze de noden van personen met dementie en hun mantelzorgers uit eerste hand.

"Mensen met dementie trekken zich terug. Zeker wanneer ze achteruitgaan. Met ons initiatief willen we ze uit hun isolement halen. Weer onder de mensen komen is zo belangrijk," vertelt Carine. Ook mantelzorgers zijn kwetsbaar. Zij denken meestal eerst aan de ander en minder aan zichzelf. Door voor hen activiteiten te organiseren, hopen de zorgmoatjes wat afleiding te kunnen bieden.

Veerle Quiryren & Justine Rooze

Stafmedewerkers Vlaamse Ouderenraad

Zorgmoatjes Carine, Mieke & Gerda



Vier het leven

Op een druilerige zondagnamiddag ontsnap ik samen met Albert en Anne aan het gure herfstweer in een knusse theaterzaal. We zijn samen op pad in het kader van Vier het Leven, een nieuw initiatief van ouderenvereniging FedOS dat ouderen meer kansen wil bieden om deel te nemen aan allerlei culturele activiteiten.



Genieten van kunst en cultuur

Hoewel ook ouderen graag genieten van kunst en cultuur, wijst onderzoek uit dat naarmate de leeftijd vordert en de levensomstandigheden wijzigen, ouderen op steeds meer drempels botsen waardoor hun deelname aan het kunst- en cultuuraanbod afneemt. Zo participeren ouderen beduidend minder aan het aanbod van lokale cultuur- en gemeenschapscentra dan jongere generaties. Onder meer praktische bezwaren zoals een gebrek aan aangepast vervoer of het ontbreken van gezelschap houden ouderen tegen om te participeren.

Met Vier het Leven wil FedOS het bestaande culturele aanbod toegankelijker maken voor ouderen. Zeker thuiswonende alleenstaande ouderen, die door een kleiner wordend sociaal en familiaal netwerk mogelijk gevoelens van eenzaamheid ervaren, kunnen er baat bij hebben. Vier het Leven is als het ware de missing link tussen ouderen en het rijke cultuuraanbod in Vlaanderen en Brussel. Via het initiatief kun je tickets kopen voor allerlei culturele activiteiten. Het bijzondere is dat je voor een arrangement betaalt: in de prijs zitten het ticket, drankjes en vervoer inbegrepen. Als deelnemer hoef je nergens het hoofd over te breken, alles wordt voor jou geregeld. Een vrijwilliger pikt je op, je ticket ligt klaar aan de balie en jij kan, samen met de vrijwilliger, volop genieten van een cultureel uitje.

“Albert: *“Zonder Vier het Leven had ik niet eens geweten dat deze voorstelling bestaat. Je aandacht wordt gevestigd op culturele evenementen die anders aan je voorbijgaan en je komt nog eens op nieuwe, minder bekende locaties.”*

Nieuwe ervaringen

Albert (84), die in een assistentiewoning in het centrum van Gent woont, was meteen gewonnen voor het concept. Hij kan zich nog makkelijk verplaatsen in de stad, maar vindt het fijn om via Vier het Leven nieuwe voorstellingen te ontdekken die anders aan hem voorbij zouden gaan. **Eric Gijssen**, coördinator van Vier het Leven, beaamt dat de deelnemers verrassende keuzes durven maken: “Wij bieden de deelnemers een zo gevarieerd mogelijke selectie uit het bestaande aanbod. In hun keuze van voorstellingen tonen de deelnemers een brede smaak, soms zin voor experiment. Ik merk bijvoorbeeld dat ze liever iets nieuws ontdekken dan naar voorstellingen gaan die het imago hebben 'voor ouderen' te zijn.”

Ook **Anne**, die mee is als vrijwilliger, vindt het fijn om nieuwe dingen te ontdekken en nieuwe mensen te leren kennen. Zij en Albert kunnen het duidelijk goed vinden, beiden hebben een grote interesse in cultuur en wisselen

ervaringen uit. Eric Gijssen merkt op dat de deelnemers én vrijwilligers stuk voor stuk interessante mensen zijn met een boeiend levensverhaal: “Ze hebben elkaar veel te vertellen. En voor de deelnemers geldt: het is niet omdat ze ouder zijn, dat ze thuis moeten blijven en rusten.”

Positieve effecten

Hoewel de burens van Albert wel eens klagen dat er zo weinig te doen is, kostte het Albert toch enige moeite om hen te overtuigen eens mee te gaan met Vier het Leven. Het onbekende schrikt af. Onderzoek uit Nederland, waar Vier het Leven al goed ingeburgerd is, toont echter aan dat het de moeite loont om die terughoudendheid te overwinnen. Deelname blijkt namelijk een positief effect te hebben op het welzijn en welbevinden van ouderen.

In de eerste plaats is er sprake van voor- en napret, de deelnemers kijken uit naar de activiteit en kijken ook met plezier terug. Daarnaast worden ook

eenzaamheidsgevoelens teruggedrongen, door het contact en de gesprekken met andere deelnemers en vrijwilligers, maar ook doordat de deelnemers terug het gevoel hebben volop in het leven te staan. Ten slotte geven sommige deelnemers ook aan dat Vier het Leven voor hen een culturele verrijking is.

Toekomstplannen

In 2019 werd Vier het Leven opgestart in de regio's Gent en Kortenberg. De komende jaren zal het aanbod verder uitgebouwd worden in diverse steden en gemeenten in

Vlaanderen én in Brussel. Ouderen zullen het aanbod in hun regio kunnen ontdekken via de website www.4hetleven.be.



Neem je graag deel of heb je een vraag? Contacteer Vier het Leven via info@4hetleven.be of 0472 57 36 79.

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Op stap met Vier Het Leven

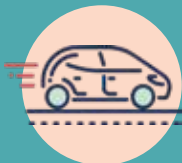


STAP 1: Uit het culturele aanbod in jouw regio selecteert Vier het Leven een aantal activiteiten. Via de programmakrant of de website kun je grasduinen in de selectie. In al zijn enthousiasme koos Albert er meteen tien activiteiten uit, zowel concerten, theatervoorstellingen als filmvertoningen. Vandaag staat de voorstelling *Rijgen op het programma*, een origineel theaterstuk dat de 'donkere hoeken van lust en liefde' belicht. Alvast een prikkelende beschrijving!

STAP 2: Op de dag van de voorstelling pikt Anne Albert ruim op tijd op. Albert staat haar al in zijn deurpost op te wachten, Anne had op voorhand al gebeld naar Albert om af te spreken hoe laat ze hem kon oppikken. We rijden nog langs het huis van Jeanine, die ook een kaartje kocht voor de voorstelling, maar zij is jammer genoeg ziek en kan vandaag niet mee.



Albert: "Jammer dat Jeanine er niet bij zal zijn. Ik heb haar toevallig vorige week al ontmoet tijdens een andere activiteit. We waren nog lang niet uitgepraat."



STAP 3: Vervolgens gaan we op weg naar de theaterzaal. Hoewel de zaal in vogelvlucht niet zo ver is, zijn we even onderweg. Het Gentse circulatieplan verplicht ons immers een rondje om de stad maken. Het wordt een echte toeristentoer, Albert wijst ons op de plekken waar hij nog gewoond en gewerkt heeft en vertelt hoe de stad veranderd is doorheen de jaren.

STAP 4: Eenmaal aangekomen blijkt alles perfect geregeld te zijn. Onze tickets liggen klaar aan het ont-haal, samen met enkele drankbonnetjes. Albert laat zich liever verrassen door de voorstelling, dus laten we de inleiding aan ons voorbijgaan. We installeren ons voor de voorstelling nog even in het café met een lekker glaasje wijn.



Albert: "Cultuur moet je verrassen!"



STAP 5: Onder de indruk van de voorstelling begeven we ons terug naar het café. We praten na over het futuristische decor, de originele opbouw, het accent van de acteurs, ... Albert, die heel wat culturele bagage heeft, legt linken met andere voorstellingen en vertelt over tentoonstellingen die hij recent, of in een ver verleden heeft kunnen bezoeken. We klinken op een gezellige namiddag.

STAP 6: Anne brengt Albert terug naar huis. De kans is groot dat ze elkaar nog wel eens tegenkomen bij een volgende activiteit.



Anne: "Samen uit, samen thuis."

Onder de loep

Het rapport van de 'vergrijzingscommissie'

Elk jaar berekent de Studiecommissie voor de Vergrijzing, kortweg de 'vergrijzingscommissie', hoeveel de vergrijzing van de Belgische bevolking op lange termijn zal kosten. Ook in 2019 deden de cijfers weer heel wat stof opwaaien. Vooral de verwachte kostprijs van de vergrijzing, geraamd op 17 miljard, kon op veel belangstelling rekenen. We namen een kijkje in het rapport en lichten de belangrijkste conclusies toe.

17 miljard

De totale marktwaarde van alle in België geproduceerde goederen en diensten gedurende de periode van 1 jaar, is het bruto binnenlands product (bbp). In 2018 ging 25,2% van het bbp naar de sociale zekerheid. Dat wil zeggen naar pensioenen, gezondheidszorg, arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en kinderbijslag.

De vergrijzingscommissie becijferde dat er in 2040 meer dan 29,1% van het bbp naar de sociale zekerheid zal moeten gaan. De stijging is toe te schrijven aan toenemende uitgaven voor de pensioenen en de gezondheidszorg, alle overige sociale uitgaven dalen. Die stijging van 4% tussen 2018 en 2040, komt overeen met een bedrag van 17 miljard euro dat extra geïnvesteerd zal moeten worden in de sociale zekerheid.

Na 2040 wordt er een daling van de sociale zekerheidsuitgaven verwacht, in 2070 zal nog 27,6% van het bbp naar de sociale zekerheid gaan. Die daling kan verklaard worden door de stijging van het aantal werkenden ten

TOTALE SOCIALE UITGAVEN

	2018	2024	2040	2070
Totale sociale uitgaven (%bbp)	25,2%	26,6%	29,1%	27,6%

opzichte van het aantal gepensioneerden. In haar voorspellingen gaat de vergrijzingscommissie er wel van uit dat de arbeidsmarkt productiever wordt, dankzij innovatie en digitalisering. Dat betekent dat we met z'n allen meer zullen produceren per gewerkt uur. Als de productiviteit minder omhoog gaat, zal het percentage van het bbp dat naar de sociale zekerheid vloeit blijven stijgen.

Daling van het armoederisico

Het rapport van de vergrijzingscommissie beschrijft ook de sociale gevolgen van de vergrijzing. Om deze in

kaart te brengen valt de commissie terug op Europees cijfermateriaal (EU-SILC-enquête). Volgens die cijfers bedraagt het armoederisicopercentage bij 65-plussers in België in 2017 16,7%. Deze groep ouderen loopt een risico op armoede omdat zijn inkomen lager ligt dan de armoederempel (1187 euro/maand). Dit percentage is gelijkaardig aan dat van de totale bevolking (16,4%) en aan dat van de bevolking jonger dan 65 (16,3%).

Enkele jaren geleden lag het armoederisicopercentage bij ouderen nog een stuk hoger. De sterke daling

De commissie voorspelt dat de vergrijzing de bevolking 17 miljard extra zal kosten tegen 2040. Een enorm bedrag, maar hoe hebben ze dat berekend? Aangezien niemand exact kan voorspellen hoe onze maatschappij er in 2040 zal uitzien, baseert de vergrijzingscommissie haar berekeningen op een aantal hypothesen. Het gaat om vooruitzichten op verschillende gebieden, over een aantal decennia heen:

◆ **Het verloop van de bevolking**
Gebaseerd op het gemiddeld aantal kinderen per vrouw, de levensverwachting bij de geboorte en het migratiesaldo.

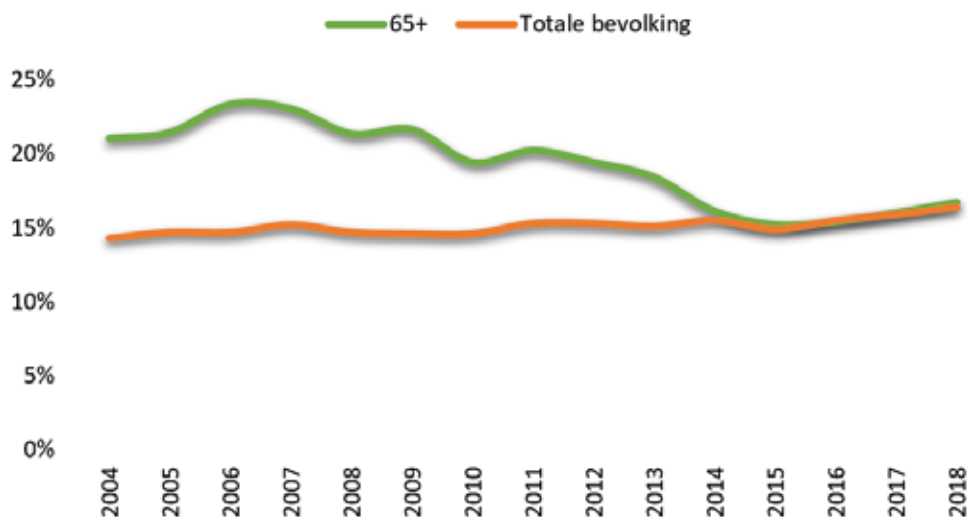
◆ **Sociaal-economische ontwikkelingen**
In kaart gebracht op basis van de scholingsgraad en de activiteitsgraad van de bevolking.

◆ **De economische groei**
Voorspeld op basis van de evoluties op de arbeidsmarkt en de groei van de arbeidsproductiviteit.

◆ **De evolutie van het sociaal beleid**
Rekening houdend met het huidig beleid en met afgekondigde hervormingen.

(zie figuur) is volgens de onderzoekers in de eerste plaats te danken aan het feit dat vrouwen meer en langer actief zijn op de arbeidsmarkt. Daarnaast zijn de minimumuitkeringen voor ouderen gestegen, waardoor de kloof met de armoededrempel verkleind is. Hoewel het armoederisicopercentage bij ouderen vanaf 2016 terug licht stijgt, verwacht de vergrijzingscommissie de komende decennia opnieuw een daling. Al gaat die daling niet gelijk op voor elke 65-plusser. Het armoederisico zal vooral verminderen voor gepensioneerde koppels. Alleenstaande gepensioneerde vrouwen kennen een veel minder sterke daling van het armoederisico.

ARMOEDERISICOPERCENTAGE



“De voorbije jaren zijn er ook heel wat overheidsmaatregelen genomen die het leven van ouderen duurder maken.

Hoewel het armoederisicopercentage een breed gedragen indicator is, nuanceert de commissie het cijfer ook. Aan de ene kant wordt er enkel rekening gehouden met het inkomen en wordt het vermogen buiten beschouwing

gelaten. Toch beschikt een deel van de 65-plussers over een aanzienlijk vermogen, bijvoorbeeld als eigenaar van een woning of door de eenmalige uitbetaling van het aanvullend pensioen. Zij hebben dus een hoge levensstandaard, ook al ligt het maandelijks inkomen onder de armoededrempel. Aan de andere kant is het geen uitzondering dat een oudere met een inkomen boven de armoededrempel niet in staat is om essentiële zaken te bekostigen, denk bijvoorbeeld aan de hoge kostprijs van een verblijf in een woonzorgcentrum, of de renovatie en het onderhoud van hun verouderde woning.

De voorbije jaren zijn er ook heel wat overheidsmaatregelen genomen die het leven van ouderen duurder maken. Denk maar aan de afschaffing van het gratis openbaar vervoer, of de taks shift. Omdat het armoederisico enkel kijkt naar inkomen, en niet naar uitgaven, blijft die impact onderbelicht.

Nils Vandenweghe
Directeur Vlaamse Ouderenraad
Justine Rooze
Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

2 Generaties, 1 dak

Haal een student in huis

Annelies Bal is hoofdverpleegkundige in woonzorgcentrum Sint-Elisabeth in Sint-Katelijne-Waver. Tijdens haar opleiding 'Ouderencoach' aan de Thomas More Hogeschool, ontstond het idee '2 generaties, 1 dak'. Annelies wil studenten en alleenstaande ouderen verbinden door hen samen te laten wonen. Het initiatief moet bijdragen aan de aanpak tegen eenzaamheid in de gemeente, zowel bij ouderen als bij jongeren.

In het project delen twee generaties een huis zodat de oudere niet meer alleen woont en de student goedkoop een kamer kan huren. In ruil daarvoor doet de student enkele klusjes bij de oudere in kwestie, zoals het gras maaien, samen koken of gezellig samen eten. Door deze samenwoonvorm ontstaat er intergenerationale solidariteit.

Vlaanderen hinkt achterop

Een intergeneratieel project waarbij studenten tijdens het schooljaar kunnen inwonen bij ouderen, een simpel idee dat in vele Europese landen en ook in Wallonië al ingeburgerd is. Helaas hinkt Vlaanderen achterop. Vele ouderen wonen alleen, hebben enkele kamers over in huis en dus plaats om een student in huis te nemen.

Maar eenvoudig is dat niet op dit moment. De fiscale en juridische wetgeving laat niet toe om een student in huis te nemen. Eerst en vooral moet je jezelf als verhuurder registreren, moeten alle huurinkomsten aangegeven worden en moeten kamers en woningen aan bepaalde eisen voldoen. Die complexe administratie zorgt ervoor dat ouderen er tegenop zien om een student in huis te halen. Dat demotiveert mensen om in het project te stappen. Nochtans zijn deze inkomsten een mooi extraatje op lage pensioenen én een goedkoper alternatief voor dure studentenkoten.

Win-winsituatie

Verschillende ouderen hebben alleen geregeld contact met hun hulpverleners die aan huis komen en krijgen weinig ander bezoek. Vrienden zijn bijvoorbeeld overleden en kinderen of kleinkinderen gaan werken of naar school.

Ook voor jongeren is gaan studeren vaak een moment waarop niet alles even vlot verloopt. Ze komen in een nieuwe omgeving terecht en voelen zich niet altijd meteen thuis in die studentenwereld.

Door samen te wonen, wordt er voor moeilijkheden een oplossing geboden. De student kan zich sneller thuis voelen en zich integreren in de nieuwe woonomgeving, en de oudere kan langer thuis en in de vertrouwde omgeving blijven wonen omdat er kleine taken uitgevoerd worden die het leven voor hem of haar vergemakkelijken. Rolluiken optrekken, het vuilnis buiten zetten, samen koken, ... zijn bovendien taken die vaak door familie of mantelzorgers gebeuren. Omdat de student deze overneemt, merken zij een verschil in zorgzwaarte en hebben zij een geruster gevoel, bijvoorbeeld tijdens de nacht.

Veel ouderen die al een student in huis hadden, ervaren dat als zeer positief. Eenzaamheidsgevoelens nemen af, ze vinden opnieuw zingeving in het leven, en genieten enorm van het intergenerationale contact. Ook studenten die in dit soort projecten stappen, zijn zeer tevreden. Ze ontdekken dat

ouderen heel wat levenswijsheden hebben die een meerwaarde bieden aan hun eigen leven.

Duo's vormen

Het matchen van ouderen en jongeren gebeurt op basis van gesprekken en een vragenlijst, waarin onder andere naar hun interesses gevraagd wordt. Wanneer er dan effectief een 'klik' en dus een match is, kunnen beiden beter kennismaken met elkaar en worden er tussen de partijen duidelijke afspraken gemaakt. Het avontuur kan starten en soms ontstaan er zelfs vriendschappen voor het leven.

Vervolg

Het idee op papier kan nu werkelijkheid worden. Sint-Katelijne-Waver en Thomas More slaan de handen in elkaar om samen met andere partners op zoek te gaan naar studenten en ouderen die in het project willen stappen. De ervaringen van buitenlandse organisaties leert dat zo'n opstart tot twee jaar kan duren. In 2021 zullen de initiatiefnemers daarom kijken waar ze staan en welke volgende stappen er gezet moeten worden. Doorheen het uittesten van het traject kunnen eventuele drempels ontdekt en bijgesteld worden.



Vragen? Mail naar 2generaties1dak@gmail.com

Annelies Bal

Hoofdverpleegkundige
WZC Sint-Elisabeth



15 jaar ouderenbehoefteonderzoeken

De eerste ouderenbehoefteonderzoeken dateren al van 15 jaar geleden, maar nog steeds is de interesse groot. Ondertussen werd in het merendeel van de Vlaamse gemeenten al eens een onderzoek georganiseerd, sommige gemeenten namen zelfs al twee of drie keer deel. Ook vanuit het buitenland is er heel wat belangstelling. Van Nederland over Tsjechië tot Brazilië en de Verenigde Staten, ze kloppen allemaal aan bij professoren **Dominique Verté** en **Nico De Witte** van de Vrije Universiteit Brussel, de grondleggers achter deze onderzoeken. Wij gingen met hen in gesprek.

Van cijfers naar beleid

Eerst en vooral, hoe verloopt zo'n onderzoek?

De Witte: Het onderzoek start met de opleiding van een of meerdere verantwoordelijken in de gemeente. Tijdens deze opleiding krijgen zij alle info om het onderzoek onder onze supervisie zelfstandig uit te voeren. Vervolgens wordt een representatieve steekproef getrokken en wordt de enquête aan een diverse groep oudere inwoners van de gemeente bezorgd. Vrijwillige enquêteurs halen de ingevulde enquêtes terug op. We selecteren deze vrijwilligers heel bewust en geven hen ook een opleiding. Het voordeel van deze aanpak is dat er een *sense of ownership* ontstaat. Het is niet het onderzoek van de universiteit of van de gemeente, maar

van de ouderen zelf. Die gedragenheid maakt ook dat het moeilijk is voor lokale besturen om geen gevolg te geven aan de resultaten van het onderzoek.

Verté: Toen we startten werd het idee om te werken met vrijwilligers sceptisch onthaald, ons onderzoek zou op die manier niet wetenschappelijk zijn. Inmiddels hebben we vastgesteld dat de respons én de kwaliteit van de antwoorden veel hoger ligt dan bij andere methoden. Nu gebruikt iedereen ons systeem. We hebben er enkele jaren geleden zelfs een Europese prijs voor gekregen.

En na de enquêtes, wat is de volgende stap?

Verté: De enquêtes leveren de gemeente een schat aan cijfermateriaal op. Via verschillende focusgroepen, één met ouderen, één met professionele zorg- en dienstverleners uit de gemeente en één met lokale beleidsmakers, gaan we vervolgens op zoek naar verklaringen voor die cijfers. We pleiten er voor om ouderen ook mee te nemen in dit vervolgverhaal, in de vertaling van die cijfers en inzichten naar het beleid. We zijn er namelijk van overtuigd dat de oplossing voor de vergrijzing, de vergrijzing zelf is. Ouderen zijn geen passieve consumenten, ze zijn experts inzake verouderen en zeker bereid om taken te vervullen in het algemeen belang.

Begeleiden jullie de gemeenten bij die vertaling van de cijfers naar het beleid?

De Witte: Dat maakt zeker deel uit van het proces. In het begin lag dat wat moeilijker, sommige gemeenten gaven aan dat ze niet veel waarde hechten aan onze resultaten, bij anderen leefde

dan weer de angst dat de gemeente in een negatief daglicht zou komen te staan. Lokale besturen hebben inmiddels geleerd dat wij niet evalueren. We willen hen enkel handvatten aanreiken om beleid te voeren en ze gaan hier tegenwoordig graag op in.

Verté: Onze boodschap voor het beleid is steeds *small is beautiful*. Als je eenzaamheid wil bestrijden of sociale cohesie wil bevorderen, moet je niet denken aan grootse programma's en gigantische investeringen. Denk aan zaken die weinig geld kosten, maar die toch een substantiële verbetering kunnen betekenen voor de kwaliteit van de leefomgeving voor alle generaties.

Wat kan dit concreet betekenen?

Verté: Dat kan beginnen met voetpaden begaanbaar maken, openbare toiletten voorzien, rustbanken installeren, ...

De Witte: De oplossing in gemeente X zal anders zijn dan de oplossing in gemeente Y, maar het is wel steeds

essentieel om ouderen te betrekken bij de uitwerking van de oplossing. Een simpel voorbeeld: in twee verschillende gemeenten wordt er een tekort aan rustbanken gesignaleerd. Beide gemeenten willen hieraan tegemoet komen, maar ze kiezen voor een andere aanpak. In de ene gemeente hakt de schepen zelf alle knopen door: hij kiest voor een designbank en bepaalt zelf waar er banken geïnstalleerd zullen worden. In de andere gemeente bepaalt de schepen enkel het budget en laat hij de keuze voor het model en de inplanting van de banken over aan de ouderen zelf. In die laatste gemeente wordt het beleid meer gedragen en zal de oplossing wellicht veel beter inspelen op de reële noden.

Verté: Een mooi voorbeeld van hoe een minimum aan investeringen toch tegemoet kan komen aan toenemende zorgnoden werd bedacht in Kortenaak. Daar is één ambtenaar vrijgesteld om zorgbehoevende personen proactief op te sporen. Toen we het behoefteonderzoek een tweede



keer uitvoerden werd vastgesteld dat die maatregel een enorme positieve impact heeft. Als je creatief bent en je verstand gebruikt kun je met weinig geld ongelofelijk veel doen.

Welke rol kan een lokale oudererraad spelen?

Verté: In heel wat gemeenten worden zij pas betrokken als het beleid in feite al gemaakt is. Door hen al vroeger te betrekken bij het onderzoek kunnen zij werkelijk een invloed uitoefenen op de totstandkoming van het beleid.

De Witte: Maar hen in het diepe gooien is geen goed idee. Sommige ouderen zijn immers niet vertrouwd met inspraak. Denk bijvoorbeeld aan de oudste generatie, die nog echte hiërarchie op de werkvloer kende. Het is zoeken naar een aanpak die dialoog op gang kan brengen en inspraak in beleidsvoering stimuleert. Komt daar nog bij dat er wel wat kennis nodig is van lokale bevoegdheden.

Een lokaal verhaal

Wat is de meerwaarde van onderzoek op het niveau van steden en gemeenten?

Verté: Toen we startten met de onderzoeken kregen we heel wat tegenkating. Men vond het een vreemd idee om onderzoek te voeren op het niveau van de gemeente. Ze voorspelden dat we overal dezelfde resultaten zouden krijgen. Niets bleek echter minder waar. Elke gemeente blijkt een uniek profiel te hebben, zelfs binnen gemeenten is er sprake van verschillen van wijk tot wijk. Tussen landen zijn er vanzelfsprekend nog grotere verschillen. Zo is in Nederland de helft van de 60-plussers actief als vrijwilliger, in Vlaanderen slechts 17%.

Hoe kunnen die verschillen verklaard worden?

Verté: Ons cijfermateriaal kon ons geen verklaringen bieden voor die verschillen. Daarom hebben we rond verschillende onderwerpen als huisvesting, onveiligheidsgevoelens, ... ook

kwalitatief onderzoek verricht. We stelden vast dat er in elke gemeente sprake is van andere redenen. Het heeft dus geen zin om op zoek te gaan naar een allesomvattende verklaring, die is er gewoonweg niet.

De Witte: Gemiddeldes voor Vlaanderen zijn nietszeggend. Wat mantelzorg betreft bijvoorbeeld, is de situatie aan de kust helemaal verschillend van die in het binnenland. Heel wat mensen vestigen zich immers pas op latere leeftijd aan de kust, terwijl mogelijke mantelzorgers in het binnenland blijven wonen. Als de overheid dan de keuze maakt om meer zorg- en andere taken toe te vertrouwen aan mantelzorgers, dan hebben de ouderen aan de kust mogelijk een groot probleem.

“Prof. Verté: "Elke gemeente blijkt een uniek profiel te hebben, zelfs binnen gemeenten is er sprake van verschillen van wijk tot wijk.”

Verté: Vandaar ook dat wij zeggen dat er nood is aan decentralisatie. Er is nood aan globale aansturing, maar de concrete invulling moet lokaal gebeuren. Momenteel bewijst Vlaanderen wel lippendienst aan het decentraliseringsverhaal, maar het gaat absoluut niet ver genoeg. Er moet flexibel ingespeeld kunnen worden op de lokale context en daarvoor hebben we een ander financieringsmodel nodig.

Een blik op de toekomst Wat brengt de toekomst voor de ouderenbehoefteonderzoeken?

Verté: Hoewel we geen reclame gemaakt hebben, merken we dat er sprake is van hernieuwde interesse. Er zijn terug heel wat aanvragen, zowel uit

binnen- als buitenland. Het is onmogelijk om al die onderzoeken volledig zelf op te volgen, dus leiden wij andere onderzoekers ook op om met onze methodiek aan de slag te gaan.

De Witte: Meer inhoudelijk zijn we op zoek naar een manier om de verbinding te maken met het label *age friendly cities*. Het is de bedoeling dat steden en gemeenten die dit label behalen voortdurend werk maken van leeftijdsvriendelijke omgevingen. Dat vraagt om een mentale ommezwaai, zowel bij de lokale besturen als bij architecten en ruimtelijke planners. We proberen dat dan ook continu op de agenda te plaatsen.

Waar liggen er nog grote uitdagingen voor de lokale besturen?

Verté: Ik denk in de eerste plaats aan buurtgerichte zorg. Bouwen aan netwerken blijkt noodzakelijk om *ageing in place* alle kansen op slagen te bieden. Momenteel ontwikkelen wij samen met een lokaal bestuur buurtgerichte zorg, die vertrekt vanuit de mensen in de buurt en niet vanuit organisaties.

De Witte: Meer en meer ouderen zullen in de toekomst thuis wonen. Naast het creëren van een leeftijdsvriendelijke gemeente, wordt ook inzetten op vroegdetectie van kwetsbare situaties enorm belangrijk. We zijn erin geslaagd om verschillende gemeenten te helpen om die detectie op basis van enkele eenvoudige socio-demografische indicatoren te realiseren. Maar detectie is niet alles, tegelijkertijd moet er nagedacht worden over wat ondernomen kan worden na de detectie. En dan komt buurtzorg naar boven. Gemeenten kunnen bijvoorbeeld de buurt mobiliseren om tegemoet te komen aan het verdwijnen van netwerken. Mensen willen heel wat voor elkaar doen, je moet hen er enkel op aanspreken.

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Sterk sociaal werk

In 2018 ging de eerste sociaalwerkconferentie door. Een bijeenkomst die heel wat sociaal werkers samenbracht om na te denken over de uitdagingen waar de sector voor staat. De conclusie? Samen werk maken van 'sterk sociaal werk'. We trokken naar de KU Leuven en gingen in gesprek met professor **Koen Hermans**, een van de drijvende krachten achter de conferentie. Hij geeft ons een stand van zaken en blikt al even vooruit naar de volgende conferentie.

Sociaal werk?

Iedereen komt weleens in contact met sociaal werk, zoals met de medewerkers van het OCMW, de maatschappelijk assistenten in het ziekenhuis, de beroepskrachten in het lokaal dienstencentrum, ... Ook heel wat kleine en grote vzw's doen aan sociaal werk, ook al plakt die titel er misschien niet letterlijk op.

Om wat structuur te creëren binnen het sociaal werk, zijn er verschillende 'lijnen'. Nabije en direct toegankelijke hulp- en dienstverlening valt onder de eerste lijn (zoals OCMW, lokaal dienstencentrum). De tweede en derde lijn bieden meer gespecialiseerde hulp- en dienstverlening, die niet rechtstreeks toegankelijk is (zoals Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg). Er bestaat ook een nulde lijn, waaronder hulp- en dienstverlening valt die amper drempels kent (zoals anonieme telefonische hulpverlening, mantelzorg).

Sociaal werk is van alle tijden, maar de invulling ervan is doorheen de tijd voortdurend geëvolueerd onder invloed van maatschappelijke, politieke en economische evoluties. De laatste tijd lijken we opnieuw op een kantelpunt terecht te zijn gekomen. De bezorgdheid dat het sociaal werk zoals we het vandaag kennen onder druk staat, klinkt steeds luider.

Sociaal werkers nemen zelf ook positie in, in dit debat. Bijvoorbeeld door te participeren aan de acties van Hart boven Hard, zich te verenigen in het Sociaal Werk Actie Netwerk (SWAN) of deel te nemen aan de sociaalwerkconferentie. Elk van die initiatieven heeft een eigen insteek, maar een kritische blik en een zoektocht naar de weg vooruit staan steeds centraal.

Waarom was er nood aan een sociaalwerkconferentie?

Een aantal vaststellingen leidden tot de conclusie dat er een momentum was om deze conferentie te organiseren. Door zaken als toenemende werkdruk en bureaucratisering hebben sociaal werkers het gevoel dat het sociaal werk onder druk staat. Daarnaast wordt sociaal werk in de eerste lijn amper erkend. Verder merken we dat het sociaal werk intern zodanig gefragmenteerd is, dat de identiteit van het sociaal werk wat ondergesneeuwd raakt. De verschillen komen op de voorgrond en hetgeen we delen wordt meer en meer vergeten.

Met de conferentie wilden we in de eerste plaats meer verbinding creëren tussen sociaal werkers door gemeenschappelijke standpunten terug naar boven te brengen. Tegelijkertijd was het onze ambitie om de trots voor hun beroep opnieuw aan te scherpen. Daarnaast wilden we ook de beeldvorming over het sociaal werk positief beïnvloeden.

Welke impact heeft de conferentie gehad op het sociaal werk?

Er was veel interesse in de conferentie. In enkele dagen waren de duizend zitjes gevuld. De conferentie zelf, maar ook de aanloop ernaartoe hebben heel wat dynamiek gecreëerd. De slogan van de conferentie 'Sterk Sociaal Werk' is echt opgepikt en wordt bijvoorbeeld gebruikt tijdens de acties tegen de besparingen en andere plannen van de regering.

Als je zo veel verschillende mensen bij elkaar brengt, gaat het publiek vaak met gemengde gevoelens naar huis. We begrijpen dat sommige deelnemers wat op hun honger bleven zitten en besloten daarom om een natraject op te zetten. Het actieplan Sterk Sociaal Werk is daarvan het resultaat.

Wat mogen we verwachten van het actieplan Sterk Sociaal Werk?

We hebben acht uitdagingen voor het sociaal werk geïdentificeerd waarrond we een visie willen ontwikkelen. Het gaat om thema's als digitalisering, duurzaamheid en superdiversiteit. Sociaal werkers zullen in regionale platformen kunnen samenkomen om ervaringen uit te wisselen en kennis en visie te ontwikkelen rond die uitdagingen. Het actieplan zal een soort menukaart zijn waaruit die regionale platformen kunnen kiezen. Rond welke uitdagingen hebben zij expertise en waarrond

willen zij graag werken? Op die manier willen we de dynamiek die ontstaan is door de conferentie behouden en zelfs versterken. We willen dat DNA van sterk sociaal werk in de praktijk brengen. De ervaringen en conclusies van de regionale platformen zullen samengebracht worden in het Vlaams Platform Sterk Sociaal Werk, dat de concretisering van het actieplan opvolgt.

“Prof. Hermans: "Hoe moeten we omgaan met een overheid die enerzijds aangeeft dat ze het sociaal werk wil versterken, maar de sector anderzijds wel voor zware besparingen plaatst?"

Wat is het verschil tussen dit Vlaams Platform en andere initiatieven als Hart boven Hard en SWAN?

Hart boven Hard en SWAN functioneren veel autonomer en nemen een meer eenduidige positie in. Met de sociaalwerkconferentie zetten wij sterk in op samenwerking tussen de overheid, professionals en andere stakeholders zoals het Netwerk tegen Armoede en Socius. We proberen voortdurend verbinding te zoeken. Dat is geen makkelijke positie, we zijn op zoek naar een goed werkend samenwerkingsmodel. Ook die andere initiatieven zijn belangrijk. Zij staan op een andere manier in het debat, wegen op een andere manier op het beleid en dagen ons steeds weer uit.

Is er nood aan nog een extra kanaal om de signalen van het werkveld bij de beleidsmakers te krijgen?

We weten dat er al een veelheid aan stemmen is. We beschouwen onszelf momenteel niet als een beleidsadviseerend orgaan. Onze focus ligt op het in gang zetten van een regionale beweging. De dynamiek die gecreëerd is

rond sterk sociaal werk willen we vasthouden en versterken. We verwachten wel dat we goede lokale initiatieven zullen ontdekken en signalen zullen opvangen, maar de dingen die wij oppikken willen we via de bestaande kanalen laten doorstromen. We willen de koepels en steunpunten zeker niet voor de voeten lopen, we zijn eerder op zoek naar een manier om met hen samen te werken. Het zijn onze bondgenoten.

We zien steeds vaker burgerinitiatieven opduiken. Worden ook zij betrokken?

Burgerinitiatieven nemen verschillende rollen op. Zo vullen ze de verzorgingsstaat aan en hebben ze een signalerende functie. Ze zijn een aanvulling op het reguliere sociaal werk en dagen het uit. Het kan niet de bedoeling zijn dat het een gewoonte wordt om op deze burgerinitiatieven te rekenen, dat is niet de juiste richting. Maar dat is natuurlijk ons idee, terwijl het kenmerkend is voor burgerinitiatieven dat ze zelf hun richting bepalen. We willen met hen in dialoog gaan om samen een visie te ontwikkelen op hun rol in het platform en de wisselwerking met andere vormen van sociaal werk.

De conferentie vond plaats in 2018. Verschilt de situatie vandaag met deze van toen?

Toen we enkele jaren geleden met het traject begonnen, konden we rekenen op heel wat steun van minister Vandeurzen. De recente machtswissel bracht de nodige onzekerheid met zich mee. Het was een opluchting om in de beleidsnota te lezen dat ook minister Beke zich achter het project wil scharen. Hij kondigde de publicatie aan van een actieplan Sterk Sociaal Werk tegen eind 2019 én een nieuwe conferentie in 2022. Dit gezegd zijnde, ben ik wel ongerust over de sfeer waarin de nieuwe regering functioneert. De besparingen in de sociaal-culturele sector, het debat rond SAM vzw, ... Hoe moeten we omgaan met een overheid die enerzijds aangeeft dat ze het sociaal werk wil versterken, maar de sector anderzijds wel voor zware besparingen plaatst? Het

is zoeken naar welke positie we kunnen en willen innemen in het debat.

Welke invloed heeft het nieuwe regeerakkoord op het sociaal werk en het maatschappelijk middenveld?

Er zijn een aantal zaken die mij ongerust maken. Het regeerakkoord biedt geen antwoord op de toenemende druk op de nulde en eerste lijn. Sociaal werkers die actief zijn in CAW's, inloopcentra, armoedeverenigingen, ... uiten zich terecht bezorgd over de besparingen en de gewijzigde opdrachten van de hulp- en dienstverlening die zij aanbieden. Maar het zijn niet enkel de besparingen, ook andere zaken zoals het ontbreken van doelstellingen en structurele maatregelen omtrent armoedebestrijding dragen bij aan die ongerustheid. Daarnaast baart de polarisering rond personen met een etnisch-culturele achtergrond mij zorgen. Tijdens de conferentie hebben we duidelijk vastgesteld dat de context waarbinnen het sociaal werk actief is, superdivers is. We hebben dan ook experts en personen met een andere etnisch-culturele achtergrond betrekken om van hen te leren. Het regeerakkoord daarentegen lijkt helemaal niet te willen inzetten op verbinding.

In 2022 staat er een nieuwe conferentie op het programma. Welk verhaal hoop je daar te brengen?

We willen terug mensen samenbrengen, maar deze keer willen we de praktijk in beeld brengen. De conferentie in 2018 was meer academisch en beleidsgericht. In 2022 hopen we verbinding te creëren tussen sociaal werkers door hen samen te brengen en hen te laten spreken over waar ze goed in zijn. Het moet een toonmoment worden, waarbij het werk dat verzet is in de regionale platformen in de kijker staat. Op die manier willen we wegen op de beeldvorming over het sociaal werk, zowel bij sociaal werkers zelf, als bij de overheid en de ruimere samenleving.

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Diane en Jos over de rol van **alcohol** in hun leven

Naarmate je ouder wordt, sta je voor heel wat nieuwe uitdagingen. Je verwelkomt kleinkinderen, je pensioen zorgt voor meer vrije tijd, je neemt afscheid van dierbaren, maar ook je lichaam verandert. Zorg dragen voor jezelf is de sleutel om met volle teugen te blijven genieten. Stilstaan bij de plaats van alcohol in je leven hoort daar ook bij. Want ook wanneer je ouder wordt, heeft verstandig omgaan met alcohol alleen maar voordelen en komt het je gezondheid ten goede. **Diane** (61) en **Jos** (62) zijn beiden recent gepensioneerd en getuigen over de betekenis van alcohol in hun leven.



Welke plaats kent alcohol in je leven?

Diane: Voor mij is alcohol gezelligheid. Ik kan echt genieten van de smaak van een glas wijn. Overdag drink ik nooit alcohol, maar 's avonds bij het eten drink ik wel elke dag een à twee glazen, afgewisseld met water. Als ik wegga met vriendinnen, starten we vaak met een à twee glazen cava. Bij aanvang van het diner drink ik nog een glas wijn, maar nooit meer. Ik bestel ook altijd water om tussendoor te drinken en naar het einde van de avond drink ik alleen nog maar water.

Jos: Voor mij en mijn vrouw is dat gelijkaardig. Wij drinken ook voor de gezelligheid, en een glas wijn of bier is natuurlijk lekker. Alcohol drinken is bij ons echt een gewoonte, maar we drinken wel enkel 's avonds. Soms houden we het elk bij een glas, maar evengoed delen we een fles wijn. We weten wel dat het allemaal niet zo gezond is, maar het zit ingebakken in onze cultuur. Toch zijn er ook dagen waarop we niet drinken.

Welke invloed hebben vrienden of familie op jouw alcoholgebruik?

Jos: Als je afsprekt met vrienden komt er automatisch alcohol bij kijken, maar ik ondervind geen druk. Als er iets wordt bovengedaald, wordt het wel leeggedronken. Is dat sociale druk? Ik weet het niet. Ik kan wel 'neen' zeggen als ik vind dat het genoeg geweest is.

Diane: Ik denk ook dat anderen mij niet makkelijk onder druk kunnen zetten om te drinken. Als ik voor mezelf beslis dat het genoeg is, dan drink ik niet meer. Misschien was dat vroeger wel anders, toen we nog heel jong waren. Ik dring zelf ook nooit aan als bezoek niet wil drinken.

Wat zijn voor jou de voor- en nadelen aan alcohol?

Diane: Het positieve aan alcohol is die gezelligheid, voor mij is het echt genieten van de smaak. In een groep

Richtlijn voor alcoholgebruik

Drink niet meer dan tien standaardglazen* alcohol per week. Wil je geen risico lopen? Dan drink je beter niet. Als je wel alcohol drinkt, spreid dit dan over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.

Wanneer je ouder wordt, medicatie gebruikt of gezondheidsproblemen hebt, loop je meer risico op de negatieve effecten van alcohol. In dit geval ben je beter voorzichtig en vraag je best advies aan je huisarts.

***een standaardglas bevat 10 gram pure alcohol. Denk aan een glas bier van 25 cl, een glas wijn van 10 cl, een aperitief van 5 cl. Sterke bieren bevatten méér alcohol, zij tellen 1,7 à 2,5 standaardglazen.**

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Risico's van alcoholgebruik. Brussel: HGR; 2018. Advies nr. 9438.

mensen die je niet goed kent, haalt het ook de remming wat weg, iedereen wordt wat lossier, durft wat meer zichzelf te zijn.

Jos: Voor mij staat ook de gezelligheid voorop, het geeft ontspanning, we genieten ervan. Iets negatiefs kan ik niet meteen bedenken, behalve dat ik wel eens durf te drinken omdat ik stress heb.

Diane: Soms degouteert het mij als ik zie dat vrouwen van mijn leeftijd zware bieren drinken tot ze zat zijn en niet meer weten wat ze aan het vertellen zijn. Daar hou ik niet van. Net als van mensen die 'te' plezant doen. Een beetje alcohol kan van een zeurpiet een plezante mens maken, maar te veel drank maakt er een ander persoon van. Ik besef daarnaast maar al te goed dat alcohol kan leiden tot verslaving. Dat zie ik in mijn eigen omgeving.

Ondervind je andere effecten van alcoholgebruik dan toen je jonger was?

Diane: Ik heb nooit veel gedronken, maar het stijgt nu veel sneller naar mijn hoofd. Ik heb sneller de indruk dat het genoeg geweest is. Na een tweede glas word ik moe en heb ik geen energie meer. Ik moet me dan extra inspannen om de afwas te doen of in de tuin te werken.

Jos: Ik merk ook wel dat het iets doet hoor, we slapen misschien wat minder goed. Vandaar dat we ook proberen af en toe alcoholvrije dagen in te lassen. Ergens zijn we er misschien meer mee bezig dan we zelf denken.

Hoe gaat het momenteel met je gezondheid?

Jos: Ik voel me eigenlijk best goed en ben heel tevreden over mijn gezondheid. Mijn vrouw en ik hebben nu veel tijd en kunnen veel dingen doen. We zijn actiever dan twee jaar geleden.

Diane: Ik voel me beter dan ooit tevoren omdat ik meer beweeg, heel gezond probeer te eten en aandacht heb voor mijn geestelijke gezondheid. Gezond eten doe ik al enkele jaren omdat ik op zeker moment te horen kreeg dat ik een lichte vorm van suikerziekte had. Ik heb mijn moeder gezien met diabetes op het einde van haar leven, en dacht 'niet met mij'. Ik besefte dat het aan mijn beweging en voeding lag. Sindsdien ben ik meer beginnen wandelen en heb ik mijn voeding volledig aangepast. Mocht het voor mijn gezondheid nodig zijn alcohol te laten, dan doe ik dat. Als ik wil blijven genieten van het leven zoals nu, moet ik in eerste instantie voor mijn lichaam zorgen.

Waarom je meer last hebt van een glas alcohol als je ouder wordt

Wanneer je ouder wordt, reageert je lichaam niet meer op dezelfde manier op alcohol. Je lichaam verandert: lichaamsvet neemt toe en je hebt minder lichaamsvocht. Bovendien werken je lever en nieren minder goed en neemt je lichamelijke weerstand af. Doordat je lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken, ben je sneller dronken, duren de effecten langer én heb je meer tijd nodig om te recupereren. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen hierdoor een impact hebben op je gezondheid en je functioneren.

Het risico en de ernst van bestaande gezondheidsproblemen (zoals hoge bloeddruk, depressie, hoge cholesterol, ...) kunnen toenemen door het gebruik van alcohol. Alcohol kan bovendien de werking van medicijnen gevaarlijk versterken of tenietdoen.

Meer info? Bestel of download de brochure 'ouder worden en alcohol' gratis op www.vad.be/langer-genieten

Jos: Dat is voor mij hetzelfde. Mocht de dokter zeggen dat ik moet opletten voor mijn gezondheid, dan is dat voor mij een signaal om iets te ondernemen.

Heb je soms het gevoel dat 'minder' beter zou zijn?

Diane: Ja, zeker wel. Mijn streefdoel is om terug te gaan naar hoe het vroeger was: enkel in het weekend drinken. Zeker na twee glazen voel je dat je zowel geestelijk als lichamelijk weinig energie hebt.

Jos: Ik zou mij misschien soms wel fitter kunnen voelen. Vandaar dat we overdag niet drinken. Drinken is iets voor 's avonds.

Heb je ooit al eens geprobeerd om je alcoholgebruik te minderen?

Jos: We proberen af en toe minder te drinken. Het wordt ook aanbevolen, zoals in het nieuws of door Tournée Minérale, een maand zonder alcohol. En de horeca biedt ook meer en meer alternatieven. Ik voel wel dat dat beter is. Je moet met alles matigen.

Diane: Zeker na de feestdagen heb ik soms het gevoel dat het te veel geweest is. Dan drink ik een week niet. Daar ben ik dan wel fier op. Een langere periode niet drinken, heb ik nog niet gedaan. Ik heb bijvoorbeeld nooit meegedaan met Tournée Minérale, maar ik zou het weleens willen proberen om mezelf te testen. Kan ik het? Ik wil de uitdaging in februari 2020 in ieder geval aangaan.

8 tips voor een glas 'minder'

Omdat je meer vrije tijd hebt, grijp je misschien sneller naar een glaasje alcohol. Stilstaan bij je alcoholgebruik wil niet zeggen dat je moet inleveren op het genot van een glas. Volgende tips helpen:

- ◆ **Tip 1:** Wissel een glas alcohol af met minstens één alcoholvrij drankje.
- ◆ **Tip 2:** Drink niet als je met de wagen bent.
- ◆ **Tip 3:** Neem deel aan activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn.
- ◆ **Tip 4:** Haal minder grote hoeveelheden alcohol in huis.
- ◆ **Tip 5:** Zorg voor een lekker aanbod non-alcoholische drankjes in huis.
- ◆ **Tip 6:** Experimenteer. Ga op zoek naar receptjes en maak een lekkere limonade of mocktail (alcoholvrije cocktail).
- ◆ **Tip 7:** Doe mee aan Tournée Minérale in februari en drink een maand geen alcohol. Of kies een andere alcoholvrije maand uit.
- ◆ **Tip 8:** Drink je liever geen alcohol? Vertel je gezelschap dat je dat doet voor je gezondheid. Én dring zelf niet aan als je gezelschap ook liever geen alcohol wil drinken.

Karen Vanmarcke

Stafmedewerker VAD

Tournée Minérale

www.tourneeminerale.be

In februari roepen de DrugLijn en Stichting tegen Kanker opnieuw op om een maand geen alcohol te drinken tijdens Tournée Minérale. De deelname van 55-plussers aan Tournée Minérale steeg de laatste jaren, één op vier deelnemers was ouder dan 55 jaar. Een positieve evolutie dus. Neem jij ook deel?



Ouderen en verkeersveiligheid

Groen licht voor een **nieuwe rijgeschiktheidstest**

Zelfstandige mobiliteit is cruciaal voor onze levenskwaliteit. Ons zelfstandig kunnen verplaatsen is nodig om bijvoorbeeld onze boodschappen te doen, de dokter te bezoeken of sociale contacten te onderhouden. Ook voor ouderen is mobiel blijven belangrijker dan ooit: voor hen is zelfstandig mobiel zijn een cruciaal onderdeel van het behoud van autonomie. De hedendaagse generatie ouderen kiest massaal voor de auto als preferente vervoerswijze. Maar kan dat nog altijd op een veilige manier?

Dr. Judith Urlings deed onderzoek naar de rijgeschiktheid van ouderen.

Doordat ouderen beschikken over een schat aan rijervaring en weinig risicogedrag vertonen achter het stuur, zijn ze in het algemeen veilige chauffeurs. Toch is autorijden op hogere leeftijd niet altijd vanzelfsprekend. Uit de ongevallenstatistiek blijkt dat ouderen vaker omkomen of gewond raken in verkeersongevallen dan mensen uit andere leeftijdscategorieën. Dat kan deels verklaard worden door het feit dat ouderen lichamelijk brozer zijn dan jongeren. Bij een gelijkaardig ongeval, zal een oudere bestuurder dus ernstiger gewond raken dan een jongere bestuurder.

Daarnaast gaat veroudering vaak gepaard met een achteruitgang van de lichamelijke en mentale vaardigheden. Soms is die achteruitgang gerelateerd aan (ouderdoms)ziekten, maar het functioneren kan bijvoorbeeld ook verslechteren door een vermindering van het zicht, vertraging van de reactiesnelheid of lichamelijke stijfheid en krachtverlies. Achteruitgang van lichamelijke of mentale vaardigheden kan op een gegeven ogenblik leiden tot moeilijkheden bij het autorijden.

Rijgeschiktheidstest bij twijfel?

Ouderen die vandaag de dag twijfelen aan hun rijgeschiktheid kloppen aan bij hun huisarts of geriater, die hun rijgeschiktheid evalueert. Maar welk instrument heeft de arts daar eigenlijk voor? Er bestaan geen standaardtests die artsen kunnen inzetten om zich een beeld van de rijgeschiktheid te vormen. Zeker omdat stoppen met autorijden ook een lastig onderwerp is, vinden veel artsen het moeilijk om tot een goed onderbouwd, onafhankelijk oordeel te komen. Indien de arts niet tot een besluit kan komen, kan hij of zij doorverwijzen naar CARA, het centrum voor rijgeschiktheidsevaluatie van het verkeersveiligheidsinstituut VIAS. Uit cijfers van VIAS blijkt echter dat daar ongeveer 90% van de doorverwezen 65-plussers rijgeschikt verklaard wordt. Dat wil zeggen dat heel wat ouderen dus onnodig

doorgestuurd worden voor een uitgebreide en vaak stressvolle evaluatie terwijl dat niet per se nodig is.

“Ongeveer 90% van de doorverwezen 65-plussers blijkt rijgeschikt verklaard. Heel wat ouderen worden dus onnodig doorgestuurd.

Nieuwe manier van beoordeling

Om dit proces meer efficiënt in te richten én om artsen een steuntje in de rug te geven, doet dr. Judith Urlings een voorstel voor een getrappt systeem van rijvaardigheidsbeoordeling. Heel dat voorstel is gebaseerd op het vinden van een zorgvuldige balans tussen een verhoogd ongevalsrisico enerzijds en de nood aan onafhankelijke mobiliteit anderzijds.

Een getrappt systeem kan je je het gemakkelijkst voorstellen als een piramide: iedere chauffeur stroomt in, in de onderste brede trede waar een vragenlijst wordt ingezet om knelpunten in de rijvaardigheid te signaleren. Een belangrijke andere functie van die vragenlijst is het sensibiliseren van chauffeurs – ongeacht hun leeftijd – om voortdurend aandacht te besteden aan het op peil houden van hun rijgeschiktheid. Zo benadrukt de vragenlijst dat het belangrijk is om regelmatig de oogarts te bezoeken, of om de invloed van medicatie op de rijvaardigheid te bespreken met je apotheker of huisarts. Een eenvoudige uitkomst, zijnde groen, oranje of rood, geeft de eerste indicatie van de rijvaardigheid van de invuller.

Scoort de chauffeur niet optimaal? Dan is het verstandig om de rijgeschiktheid verder te bespreken met je huisarts of geriater. Je stroomt door

naar de hogere laag in de piramide. De arts staat in voor een evaluatie van jouw functioneren binnen deze tweede trap. Binnen het onderzoek selecteerden we 3 korte vaardigheidstesten die een goede eerste indruk van de rijgeschiktheid geven. Die drie testen meten je gezichtsscherpte, je lichamelijke flexibiliteit en je kennis van verkeerstekens. De huisarts kan deze testen binnen één consultatie afnemen.

150 testpersonen

Ruim 150 Limburgse ouderen vanuit de Zorgproeftuin van Happy Aging doorliepen deze screening. In ruim de helft van de gevallen kon op basis van deze drie testen de rijgeschiktheid met voldoende zekerheid vastgesteld worden. Dat wil zeggen dat in de helft van de gevallen geen doorverwijzing meer nodig is naar de hogere treden in de piramide of naar een rijevaluatie op de weg.

“De vragenlijst benadrukt dat het belangrijk is om regelmatig de oogarts te bezoeken, of om de invloed van medicatie op de rijvaardigheid te bespreken met je apotheker of huisarts.

Doorstroming naar de top van de piramide is enkel nodig voor chauffeurs die met onvoldoende zekerheid beoordeeld kunnen worden door de huisarts, of voor hen die behoefte hebben aan een meer complexere evaluatie. Het gaat dan bijvoorbeeld over mensen die autoaanpassingen nodig hebben na de amputatie van een ledemaat (bijvoorbeeld een multifunctioneel stuur waarbij je via een knop op het stuur de richtingaanwijzers, ruitenwissers en

lichten kunt bedienen met één hand zonder het stuur los te laten). Of denk ook aan mensen met progressieve ziektebeelden, zoals een achteruitgang van de cognitieve vermogens. Ook voor hen is er vaak maatwerk nodig. Zo kan een chauffeur bijvoorbeeld het advies krijgen om niet langer in een onbekende omgeving te rijden, om niet meer op de autosnelweg te rijden of om niet meer in het donker te rijden. Dergelijk maatwerk zorgt ervoor dat de zelfstandige mobiliteit zo lang mogelijk gewaarborgd blijft, zonder de verkeersveiligheid uit het oog te verliezen.

Samen veilig mobiel

Vanuit de projectresultaten van het Instituut voor Mobiliteit (U Hasselt) werd Samen Veilig Mobiel opgericht, een centrum voor advies, begeleiding en training van rijvaardigheid bij ouderen. Het centrum is verbonden aan het Jessa Ziekenhuis in Hasselt en staat in voor complexe evaluaties van de rijgeschiktheid en rijvaardigheid. Een deskundig team van geriateren, ergotherapeuten en rijgeschiktheidsexperten zorgt voor een advies op maat én kan je ondersteunen bij het vinden van alternatieve verplaatsingswijzen, voor wanneer het autorijden niet langer veilig mogelijk is.

De eerste stap? Die zet je zelf! Rijden is een recht, maar ook een hele verantwoordelijkheid. Een vrijblijvende en gratis eerste indruk van jouw rijveiligheid met handige tips om deze te verbeteren, krijg je via de vragenlijst op www.senior-test.be.

Dr. Judith Urlings

Community Manager Zorgproeftuin Happy Aging
www.samenveiligmobiel.be



Dossier Warme Zorg

Elke dag weer zetten tienduizenden medewerkers zich met hart en ziel in voor zorgbehoevende ouderen in 816 Vlaamse woonzorgcentra. De media zijn niet geïnteresseerd om dit warm engagement in de verf te zetten, maar zijn er wel als de kippen bij om elk incident breed uit te smeren en de hele ouderenzorg in een slecht daglicht te plaatsen. Deze negatieve berichtgeving heeft als gevolg dat ouderen zeer argwanend kijken naar woonzorgcentra.

In het themadossier 'Warme zorg' gaat Robert Geeraert, onafhankelijk deskundige van de Vlaamse Ouderenraad, in vier edities van Actueel op zoek naar woonzorgcentra die model staan voor de uitstekende zorg die vele woonzorgcentra aan hun bewoners en mantelzorgers bieden.

Woonzorgcentrum De Wingerd

Pionier in de zorg voor personen met dementie

Robert Geeraert getuigt: "Sinds enkele jaren woont mijn mama in De Wingerd, een woonzorgcentrum in een groene zone aan de rand van Leuven. Geen woonzorgcentrum van dertien in een dozijn. De zorg voor personen met dementie wordt er georganiseerd op basis van het principe 'kleinschalig genormaliseerd wonen'."



Kleinschalig genormaliseerd wonen

De Wingerd is pionier en voortrekker in het kleinschalig genormaliseerd wonen voor personen met dementie. Een hele mond vol, maar de opzet is simpel. Personen met (jong)dementie wonen er in een huiselijke, vertrouwde en herkenbare omgeving. Hier geen steriele kamers, maar knusse woningen waar kleine groepjes van maximaal 8 bewoners samenleven. Iedereen is vrij om zijn eigen dagritme te volgen en kan naar eigen zin en vermogen deelnemen aan het dagelijks leven. De bewoners koken samen, dekken de tafel, plooiën de was, ... maar kijken natuurlijk ook wel eens samen televisie in het salon.

Toen alleen thuis wonen voor mijn mama geen optie meer was, is ze naar De Wingerd verhuisd. Na een moeilijke aanpassingsperiode hebben we haar hier terug zien openbloeien. Dit jaar zal ze er samen met de 7 medebewoners haar 90e verjaardag vieren. Dankzij de zorg van De Wingerd heeft mama haar angstige houding kunnen loslaten en heeft ze opnieuw geborgenheid ontdekt. Ook haar fierheid en ijdelheid heeft ze herwonnen. Ze sluit zelfs nieuwe vriendschappen, gaat enthousiast naar het koor en geniet met volle teugen van de vele lekkere versnaperingen.

Bewoners centraal

In De Wingerd staan de bewoners centraal. Dat zijn meer dan mooie woorden, de organisatie past zich werkelijk aan het leven en de wensen van de bewoners aan. Mama wordt bijvoorbeeld wel gestimuleerd om deel te nemen aan het huishouden, maar als ze liever de krant leest of een kruiswoordraadsel oplost, is dat geen probleem. Op die manier behoudt iedere bewoner maximaal de regie over zijn of haar eigen leven.

Dagelijks verantwoordelijke **Jan Vanwezer** licht toe dat men er in De Wingerd van overtuigd is dat ook personen met dementie kansen moeten krijgen om een kwaliteitsvol leven te leiden: "Hiervoor investeren we in relaties op basis van wederkerigheid. De bewoners maken deel uit van een groep en dragen elk hun steentje bij aan het samenleven. We vragen ons elke dag opnieuw af wat de beste aanpak is voor elke bewoner."

Deze manier van werken vraagt om deskundige ondersteuning van psychologen, psychiaters en neurologen. Zij zijn een klankbord voor de andere zorgmedewerkers die er terecht kunnen voor deskundig advies. "Het is als het ware de ruggensteun die ervoor zorgt dat we voor elke bewoner een veilige omgeving creëren. Door die specialistische kennis kunnen en durven onze zorgverstrekkers steeds handelen in het belang van de persoon met dementie. Bovendien beperken we zo het risico om te snel over te gaan tot fixatie of het toedienen van medicatie."



Ook voor de expertise van mantelzorgers is er aandacht. Zij zijn belangrijke gesprekspartners. Ze worden actief betrokken bij de zorg voor hun familielid en worden uitgenodigd om deel te nemen aan de werking van de leefgroep, bijvoorbeeld door de bewoners af en toe eens te helpen bij het klaarmaken van het avondmaal.

Verbonden met de buurt

Kleinschalig genormaliseerd wonen staat nooit los van de onmiddellijke woon- en leefomgeving. De Wingerd is niet alleen bouwkundig geïntegreerd in de omliggende wijken, ook in zijn werking is het woonzorgcentrum buurtgericht. Zo is De Wingerd direct verbonden met het lokaal dienstencentrum. Tijdens activiteiten ontmoeten buurtbewoners en bewoners van het woonzorgcentrum elkaar. Ook in het restaurant van het dienstencentrum komen ze elkaar geregeld tegen. Hier kan er samen geluncht worden, maar omwonenden komen er ook om een gezelschapsspelletje te spelen of rustig de krant te lezen.

De Wingerd is bovendien genesteld in woonzorgnet Dijleland en zo verbonden met een breed palet aan thuisondersteunende diensten en een variëteit aan woonzorgvormen. Door die verbondenheid kan er steeds een gepast antwoord op een zorgvraag gezocht worden en wordt continuïteit verzekerd.

Robert Geeraert

*Onafhankelijk deskundige Vlaamse Ouderenraad
Consulent woonzorg en levenseinde*

SAMEN STERK voor ouderen in beweging

Een Brussels sportaanbod op maat van ouderen

De Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceerden in 2018 de brochure en bijhorende studiedag 'Samen sterk voor ouderen in beweging'. Beide initiatieven zijn een oproep aan alle sectoren om meer aandacht te schenken aan beweegkansen voor ouderen. We laten ons licht schijnen op Sport in Brussel: de sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC). Zij zorgen met de 50+-sportkaart voor een gevarieerd sportaanbod voor ouderen in Brussel.

De 50+-sportkaart

Met de 50+-sportkaart van de VGC en het Brussels Ouderenplatform kunnen 50-plussers verschillende activiteiten combineren. "Het is gericht naar 50-plussers, maar in feite is iedereen welkom" vertelt **Kathleen De Roock**, sportfunctionaris VGC. Daarnaast is de pas budgetvriendelijk. Een sportkaart voor tien lessen kost dertig euro, maar wie wil proeven van een sport hoeft voor de eerste les niet te betalen. Ouderen kunnen met de 50+-sportkaart dus makkelijk zappen en alle sporten of lessen eens uitproberen. Instappen via de beurtenkaart kan het hele jaar door. De pas heeft bovendien geen tijdslimiet en blijft geldig na ziekte of vakantie. Dit alles maakt het dan ook zo laagdrempelig.

Een gevarieerd sportaanbod

De wekelijkse activiteiten vinden overdag plaats. Verschillende sporten zoals tai chi, dansmix, aquagym, zwemlessen, ritmisch bewegen, yoga, speelse boks, badminton, pilates, qigong, senioren gym, enz. worden aangeboden. Ze gaan door op verscheidene locaties binnen de stad, zodat iedereen dicht bij huis kan deelnemen. Het gehele aanbod wordt in één folder gepromoot. Binnenin de folder zit een uitneembaar weekoverzicht van het sportaanbod.

Samenwerking met partners

"Het sportaanbod 'Overdag voor iedereen' van de VGC-sportdienst en de lessenreeksen voor 50+ van het Brussels Ouderenplatform hadden eerst geen succes", aldus Kathleen. "In 2012 beslisten we om het aanbod samen te promoten en ons te richten naar de doelgroep 50-plussers. Sindsdien ging het aanbod van 10 reeksen, 169 sportkaarten en 95 deelnemers in 2012 naar 23 reeksen, 435 sportkaarten en 198 deelnemers in 2019 en van gemiddeld 7 naar 15 tot 34 deelnemers per les." De samenwerking met partners is uitgegroeid naar een samenwerking tussen VGC, BOp, fedOS, Badminton 50+, GC De Kroon

en LDC ADO Icarus. De voordelen van deze samenwerking zijn meer ideeën en het bereiken van een ruimer, gevarieerd publiek. En dit met een gezamenlijk doel: de sportende oudere zoveel mogelijk in beweging brengen en houden.

9 tips voor een sportaanbod op maat van ouderen

- ◆ **Tip 1:** Zet in op de bereikbaarheid: niet te ver stappen, openbaar vervoer, parkeergelegenheid ...
- ◆ **Tip 2:** Werk op verschillende locaties.
- ◆ **Tip 3:** Denk na over de veiligheid.
- ◆ **Tip 4:** Maak de activiteiten toegankelijk, ook voor mensen met een rolstoel. Denk bijvoorbeeld aan een lift.
- ◆ **Tip 5:** Hou rekening met populaire tijdstippen: vooral tussen 10.00 en 16.00 uur.
- ◆ **Tip 6:** Speel in op een bestaand of ontbrekend aanbod in de buurt.
- ◆ **Tip 7:** Zoek een lesgever met ervaring en feeling met de doelgroep.
- ◆ **Tip 8:** Voorzie een uitneembaar weekoverzicht van alle activiteiten. Zo zijn ouderen beter op de hoogte van het aanbod.
- ◆ **Tip 9:** Werk samen met partners die al actief zijn voor de doelgroep.

Kapstok Gezonde Gemeente

Dankzij de gezondheidsmatrix zet de VGC een mix van acties op touw om dagelijkse deelname aan het beweegaanbod te vergemakkelijken. Een andere succesfactor is een gedeelde langetermijnvisie onder partners uit diverse sectoren. Aan de hand van deze en andere succesfactoren uit het concept Gezonde Gemeente biedt de brochure 'Samen sterk voor ouderen in beweging' een handige kapstok voor een succesvol bewegingsbeleid.

Hanne Neiryck

Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid



© Lissa Van Eesbeeck

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 of bel naar 02 209 34 56.

Je kan eender wanneer een abonnement starten. Per jaar betaal je slechts 7 euro.

JANUARI 2020

Agenda

1 februari

Start Tournée Minerale

29 februari - 8 maart

Week van de vrijwilliger

8 maart

Internationale vrouwendag

15 maart

Dag van de zorg

20 maart

Dag van de mondgezondheid

7 april

Wereldgezondheidsdag

20-26 april

Week van de valpreventie

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Nils Vandenweghe

REDACTIE
Nils Vandenweghe, Veerle Quirynen, Justine Rooze, Sonja Van Humskerke

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



**vlaamse
OUDERENRaAD**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel

02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be