

# actueel



Denk mee na over  
**jouw toekomstige zorg**

**7** vragen aan  
**minister Crevits**



Cover: Pexels

- 3 **Goed voorbereid richting 2024**
- 4 7 vragen aan kersvers **minister Hilde Crevits**
- 8 Nieuwe manier om je **elektriciteitsfactuur** te berekenen
- 11 Hoe **beïnvloeden** lokale ouderenraden hun **lokaal bestuur**?
- 14 Hoe zien jouw **toekomstige zorgwensen** eruit? Denk mee na.
- 16 **Denk jij ook fout over oud?**
- 18 **Trialoog** verbetert relatie tussen bewoners, familieleden en woonzorgcentrum
- 20 Vlaamse Ouderenraad klaagt **stijgende onbetaalbaarheid woonzorgcentra** aan
- 22 "De huidige mensenrechtenverdragen beschermen de **rechten van ouderen** onvoldoende"
- 24 **Vernieuwende structuren** van lokale ouderenraden
- 27 **Kom uit je kop!**
- 30 Het **Lezerscollectief** verbindt via literatuur



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



## Goed voorbereid richting 2024



**Veerle Quiryne**  
Communicatiemedewerker

“ We reiken een ondersteuningspakket aan om goed voorbereid naar de lokale verkiezingen van 2024 te stappen.

Het lijkt wel alsof onze samenleving tegenwoordig in sneltempo van de ene crisis naar de andere davert. De pandemie, een oorlog in Oekraïne en daarmee gepaard een extra vluchtelingen crisis, de ongeziene stijging van de energieprijzen, de radicale digitalisering van onze samenleving, het verdwijnen van nabije basisdiensten... Stuk voor stuk laten ze zich voelen. En vaak het hardst bij wie het meest kwetsbaar is.

Die omwentelingen brengen uitdagingen met zich mee voor het lokaal niveau. Veel lokale ouderenraden en verenigingen starten daarom nu al hun aanloop naar de lokale verkiezingen van 2024. En dat is terecht. Niet alleen is het nog koffiedik kijken welke impact de afschaffing van de stemplicht zal hebben op de mate waarin ouderen hun stem kunnen uitbrengen. Ook blijft het lokaal niveau het meest directe impact hebben op het leven en de directe omgeving van ouderen.

Ook als Vlaamse Ouderenraad hechten we veel belang aan de lokale verkiezingen. We ontwikkelen daarom een ondersteuningspakket voor lokale ouderenraden en ouderenorganisaties. Met dat pakket reiken we hen materiaal aan om goed voorbereid naar de lokale verkiezingen van 2024 te stappen. Enkele eerste initiatieven die we nemen, zoals ons memorandum, een stappenplan om tot een goed eigen lokaal memorandum te komen en een gratis vorming, ontdek je nu al op [ouderenraden.be](https://ouderenraden.be).

Maar ook op Vlaams niveau is het alle hens aan dek. In deze editie van Actueel lees je alvast welke ambities kersvers minister van Welzijn Hilde Crevits heeft voor de resterende twee jaar van deze Vlaamse regering. Die ambities zijn essentieel, maar twee jaar is weinig als je kijkt voor welke uitdagingen de zorgsector alleen al staat. Als antwoord op die hindernissen is er nood aan een nieuwe blauwdruk voor de toekomst van de zorg, en de ouderenzorg in het bijzonder. Eentje waar de ouderen van vandaag en morgen bovendien zélf een duidelijke stem in hebben. Want hun stem ontbreekt vaak in het debat.

Als Vlaamse Ouderenraad willen we ouderen daarom een duidelijke megafoon aanreiken. Momenteel plaatsen we alles in de steigers voor een nieuwe campagne, waarin ouderen zélf kunnen aangeven hoe zij willen leven wanneer zorg of ondersteuning nodig wordt. Daarmee zullen we ook op Vlaams niveau scherp staan en belangrijke eisen naar voren schuiven in aanloop naar de verkiezingen van 2024.





# 7

## vragen aan kersvers minister Hilde Crevits

Halfweg de legislatuur werd **Hilde Crevits** minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Geen eenvoudige opdracht. Met de coronacrisis nog vers in het achterhoofd en de stijgende vergrijzing om de hoek, wordt het een uitdagende job. De Vlaamse Ouderenraad legde in september zeven vragen voor aan de minister. We komen te weten waar haar prioriteiten liggen en hoe ze die wil verwezenlijken.

Tekst: V.Q.

### **Wat wilt u de komende 2 jaar nog realiseren met betrekking tot het ouderenbeleid?**

Crevits: "Het Vlaamse ouderenbeleid moet bij uitstek een inclusief beleid zijn. Het vraagt dus niet om een aparte benadering van alle mensen boven een bepaalde leeftijd. Wel vraagt het om een beleid dat over alle relevante beleidsdomeinen heen oog heeft voor de noden van mensen naarmate ze ouder worden. Als coördinerend minister zal ik alle beleidsdomeinen continu wijzen op hun verantwoordelijkheid inzake inclusief en leeftijdsvriendelijk beleid."

"Maar ook in mijn beleidsdomein zie ik vele uitdagingen, zoals bouwen aan de ouderenzorg van de toekomst. Aandachtspunten zullen de toenemende vraag naar zorg en de afstemming op de beschikbare middelen blijven. Maar het is niet alleen een kwestie van middelen of van visie. We moeten ook nadenken hoe we de zorg anders kunnen organiseren en hoe we meer kunnen samenwerken en geïntegreerde zorg mogelijk maken. Dat was ook de focus van het congres Woonzorg dat in oktober plaatsvond."

**“** Als coördinerend minister zal ik alle beleidsdomeinen continu wijzen op hun verantwoordelijkheid inzake inclusief en leeftijdsvriendelijk beleid.

### **En in de thuiszorg?**

Crevits: "Ook in de thuiszorg ligt er nog werk op de plank. Mensen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, daarom is een voldoende groot aanbod aan thuiszorgdiensten fundamenteel. De mantelzorgers mogen we daarbij niet uit het oog verliezen. We moeten hen ondersteunen zodat ze hun rol kunnen blijven volhouden. In het mantelzorgplan hebben we de acties gebundeld die we willen nemen. En ook zorgzame buurten zijn daarbij cruciaal en zorgen ervoor dat we formele en informele zorg dicht bij elkaar kunnen brengen."

"In Vlaanderen zijn de mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen fenomenaal. Alle medewerkers geven het beste van zichzelf. Ons gezin woont samen met mijn ouders en schoonouders in een kangoeroewoning. Ik zie dus dagelijks wat thuis- en gezinszorgdiensten voor hen betekenen."

"Om iedereen de gepaste zorg te kunnen bieden in eender welke woonomgeving, blijven de focus op een kwaliteitsvolle en betaalbare ouderenzorg én het aantrekken van zorgmedewerkers belangrijk."

**Laat ons inderdaad eens kijken naar het terrein. De mensen die we broodnodig hebben om de zorg te bieden, zijn steeds moeilijker te vinden. Welke bakens wilt u verzetten?**

Crevits: "Om meer mensen de stap te laten zetten, klopten we een aantal prioriteiten af. Het uitwerken van een aantrekkelijke communicatie en het ontwikkelen van een platform dat alle informatie over de bestaande opleidingstrajecten bundelt, zijn er daar twee van. Daarnaast willen we ook een structureel instroomkanaal uitwerken."

"Over dat laatste heb ik recent een akkoord afgesloten met de sector. Concreet zullen werkgevers op zoek gaan naar 3 300 mensen met talent voor de zorg- en welzijnssector, die nog geen opleiding kregen. Zij zullen ingeschakeld worden om knelpuntberoepen in te vullen. Mensen die in dat traject stappen, volgen een opleiding terwijl ze al op de werkvloer staan."

**Een van de woonvormen voor ouderen is het woonzorgcentrum. Er spelen heel wat uitdagingen daar. Wat is voor u prioritair om aan te pakken? En hoe zal u dat doen?**

Crevits: "Het toezicht op en de ondersteuning van de woonzorgcentra is belangrijk. Tijdens de voorbije weken zijn er helaas problemen aan het licht gekomen die aangepakt moeten worden. Er zijn bijvoorbeeld te veel woonzorgcentra waar het medicatiebeleid

tekortschiet. Dat moet beter. Maar er zijn natuurlijk ook veel woonzorgcentra die prachtige zorg aan bewoners leveren. Het engagement is groot. Dat zag ik ook tijdens de talloze bezoeken die ik er de afgelopen maanden bracht. Ze gaan aan de slag met eventuele tekortkomingen en werken aan de verbetering van hun werking. De focus ligt daarbij op zorg, maar ook op de woon- en leefomgeving zodat het een thuis wordt. Een van de grootste uitdagingen momenteel blijft het personeelstekort. Om de beste ouderenzorg te organiseren, moeten we ook voldoende mensen vinden en moeten we mensen die nu al aan de slag zijn in de zorg ondersteunen."

"Daarnaast willen we ook werk maken van meer transparantie en inspraak. Objectieve informatie over woonzorgcentra moet bijvoorbeeld makkelijker te vinden zijn. We werken daarom aan een gebruiksvriendelijke website met informatie per zorgvoorziening. Ook maken we werk van een transparante werking. Zo maakten we de inspectieverslagen openbaar en vermelden we voorzieningen die onder verhoogd toezicht staan. We onderzoeken bovendien hoe we ervaringen van bewoners kunnen delen. Want aangezien dit hun thuis is, is hen hierin een stem geven essentieel."

**“ Objectieve informatie over woonzorgcentra moet makkelijker te vinden zijn.**

**Hoe gaat u om met het feit dat langdurige zorg voor steeds meer mensen moeilijk betaalbaar wordt?**

Crevits: "In de Vlaamse sociale bescherming kennen we de zorgbudgetten. Zo is er het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden van 130 euro per maand. Om tegemoet te komen

aan de stijgende kosten wordt het zorgbudget opgetrokken naar 135 euro per maand vanaf januari 2023. Daarnaast is er het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Dit zorgbudget is een belangrijke hefboom om zij die het financieel moeilijk hebben te helpen. De berekening van dat budget zit complex in elkaar. Afhankelijk van je zorgnood en inkomen variëren bedragen tussen de 98 en 656 euro per maand."

"We hebben bij de begrotingsbesprekingen beslist om het zorgbudget voor ouderen niet langer te laten afhangen van de zorgzwaarte in het woonzorgcentrum, maar enkel van het inkomen. Dat zullen we volgend jaar ook kunnen invoeren. We gaan nog een stap verder voor die bewoners die vallen onder de inkomensgarantie voor ouderen (IGO), zij zullen een categorie hoger ingeschaald worden zodat hun tegemoetkoming stijgt."

"Verder wil ik voor de woonzorgcentra werk maken van meer transparantie in de dagprijzen. En de manier waarop dagprijzen gecontroleerd worden, wil ik ook evalueren. Die website met informatie per voorziening, waar ik al over sprak, zal ook informatie geven over de personeelsinzet en de dagprijs. Zo kunnen potentiële bewoners en hun familie een betere afweging maken voordat zij een keuze maken."

**Door corona staat het psychisch welzijn van ouderen sterk in de kijker, maar dit is niet nieuw. Voorheen zagen we bijvoorbeeld al torenhoge cijfers in het gebruik van psychofarmaca bij ouderen. Welke punten schuift u structureel naar voren om in te zetten op de geestelijke gezondheid van ouderen?**

Crevits: "Rond psychofarmacagebruik bij 55-plussers wordt dit jaar door het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) gewerkt aan een visietekst. Later, in 2023, ontwikkelt het centrum dan methodieken over onder andere het doorbreken van het



taboe. En via de folder 'langer gezond genieten' wil VAD sensibiliseren, bewustmaken en draagvlak creëren rond alcoholgebruik bij ouderen."

"De recente publicatie van de sterftecijfers van 2020 heeft aangetoond dat we ook aandacht moeten hebben voor suïcide bij ouderen. Vanuit het Vlaams suïcidepreventiebeleid zijn ouderen een belangrijke doelgroep. Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) lanceerde daarom de campagne 'Kom uit je kop' die vooral oudere mannen moet aansporen om te praten over hun kopzorgen. En nog dit jaar zal VLESP 'Think Life' ook offline aanbieden. Dat is een zelfhulp cursus om mensen beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten."

**De Vlaamse Ouderenraad zet sterk in op de inspraak en participatie van ouderen in het (lokaal) beleid. Ondersteunt u die inzet? En op welke manier kan hun stem volgens u nog sterker weerklinken?**

Crevits: "Meer participatie van iedere oudere is één van de globale doelstellingen in het Ouderenbeleidsplan. Ik steun jullie inzet hierin volmondig. Mensen een stem geven in het beleid is enorm belangrijk, en dat geldt voor alle leeftijden. Dat is essentieel om tot een inclusief, kwaliteitsvol ouderenbeleid te komen en een leeftijdsvriendelijke samenleving te bouwen waarin ook ouderen een duidelijke rol en plaats krijgen. We werken daartoe samen met jullie."

**“Mensen een stem geven in het beleid is enorm belangrijk, en dat geldt voor alle leeftijden.**

"Ook in ouderenzorgvoorzieningen is de stem van ouderen of de persoon die zorg nodig heeft cruciaal. Bij de denktoetsing rond de versterking van de zorggraden, is de stem van de gebruiker dan ook een belangrijk onderdeel. En momenteel werk ik ook de nodige regelgeving uit

om via het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ) de ervaren kwaliteit van leven, wonen en zorg te meten aan de hand van bevestigingen van de bewoner en diens naasten. Dat zal gebeuren door naar de ervaringen en beleving van de oudere te vragen. Voor deze gesprekken willen we samenwerken met de Vlaamse Ouderenraad en seniorenverenigingen."

"Ik zie bovendien zeer veel mooie initiatieven waar men samenwerkt met ouderen en hun naasten en waar men steeds tracht te vertrekken vanuit mogelijkheden in plaats van beperkingen. Dat is een cultuur van individuele benadering en participatie die we verder willen verspreiden. Door voorzieningen daarin handvatten te bieden en hen door elkaar te laten inspireren, kunnen we daarin slagen. Het project 'Samen Mens', bijvoorbeeld. Dat wil het referentiekader voor kwaliteit van leven, wonen en zorg voor personen met dementie verder verspreiden en verankeren in de woonzorgcentra en thuiszorgorganisaties. Dat gebeurt onder meer door coachingstrajecten aan te bieden."





# Nieuwe manier om je elektriciteitsfactuur te berekenen: waarom en hoe?

Op 1 januari 2023 staat de start van het capaciteitstarief gepland in Vlaanderen. Onze bijdrage voor het gebruik van het elektriciteitsnet zal dan op een nieuwe manier berekend worden. Wil dat zeggen dat onze factuur automatisch zal verhogen? Wat met mensen die zonnepanelen of een warmtepomp hebben? En is het dan nog wel slim om je elektrische wagen thuis op te laden? De Vlaamse Ouderraad ging te rade bij de **VREG**, ofwel de Vlaamse Regulator van de Elektriciteits- en Gasmarkt.

## Wat is de VREG precies en welke invloed heeft jullie dienst op de energiefactuur?

**Leen Vandezande**, woordvoerder: "De VREG is een onafhankelijke dienst die toeziet op de werking van de Vlaamse energiemarkt. De VREG staat in contact met de verschillende spelers op de energiemarkt, waaronder

netbeheerders en leveranciers. We stellen technische regels op die de netbeheerders moeten naleven, we controleren of netbeheerders en leveranciers aan hun verplichtingen voldoen en we kennen bijvoorbeeld groenestroom- en warmtekrachtcertificaten toe. Daarnaast adviseren we het beleid over hoe de werking van de energiemarkt kan worden verbeterd. Tot slot informeren we ook de burger over de energiemarkt. Op onze website kunnen burgers onder andere informatie terugvinden over hun energiefactuur of ze kunnen er prijsvergelijkingen doen met de V-test®."

"De energiefactuur bestaat uit 3 grote onderdelen: de energiekost, de nettarieven en een aantal heffingen. Wij zijn bevoegd voor het onderdeel nettarieven. Die betaal je om energie te krijgen tot bij je thuis of tot bij je organisatie."

## De VREG wil een capaciteitstarief invoeren. Kan je daar meer over vertellen?

Vandezande: "Wij willen de nettarieven voor elektriciteit op een andere manier aanrekenen. Vandaag betaal je die nettarieven volledig op basis van je verbruik. De invoering van het capaciteitstarief zal ervoor zorgen dat de nettarieven nog maar voor een deel aangerekend zullen worden op basis van je verbruik. Het andere deel zal worden berekend op basis van je piekverbruik. Ofwel: op basis van hoeveel stroom je maximaal tegelijk verbruikt. Voor een doorsnee



gezin zal het capaciteitstarief maar over zo'n 10% van de totale elektriciteitsfactuur gaan."

"Waarom een invoering van het capaciteitstarief nodig is? Vlaanderen wil af van fossiele brandstoffen zoals aardgas, aardolie en kolen. Die brandstoffen zijn vervuilend en hebben een schadelijk effect op ons klimaat. Bovendien willen we ook minder afhankelijk worden van andere landen als het gaat over energie. Het gevolg is dus dat we meer en meer overstappen op elektriciteit, die we opwekken via hernieuwbare energiebronnen zoals zon en wind. Maar dat wil ook zeggen dat de druk op het elektriciteitsnet verhoogt, zeker nu elektrische wagens en warmtepompen aan populariteit winnen. Door het capaciteitstarief in te voeren, willen we burgers stimuleren om het elektriciteitsnet efficiënt te gebruiken, door hun energieverbruik doorheen de dag te spreiden. Op die manier zullen we als samenleving minder moeten investeren in het elektriciteitsnet om piekmomenten op te vangen. Zo houden we de nettarieven in de toekomst voor iedereen betaalbaar."

**“Door het capaciteitstarief in te voeren, willen we burgers stimuleren om het elektriciteitsnet efficiënt te gebruiken, door hun energieverbruik doorheen de dag te spreiden.**

#### **Wat zal er voor de burger precies veranderen?**

Vandezande: "Burgers die nu gebruikmaken van het dagen- en nachttarief, zullen dat niet meer kunnen doen. Of je nu 's nachts of overdag verbruikt, je zal altijd hetzelfde tarief betalen. Dat is alleen zo voor de nettarieven op je factuur. Je leverancier kan wel nog een onderscheid maken in de prijs die hij aanrekent voor dag- versus nachturen."

"Wie een digitale meter heeft, zal het capaciteitstarief betalen op basis van zijn piekverbruik. In het capaciteitstarief zal er een verplichte minimale bijdrage worden opgenomen. Dat is een vaste kost die elke burger moet betalen voor zijn gebruik van het elektriciteitsnet. Wie een laag verbruik heeft, betaalt vandaag weinig nettarieven, maar zal vanaf de invoering van het capaciteitstarief wél die minimale bijdrage betalen. Uit een studie van UGent blijkt dat zeer kleine verbruikers daardoor meer zullen betalen dan vandaag het geval is. Die zeer kleine verbruikers zijn vaak mensen met een tweede verblijf. Zij verblijven niet vaak in één van hun twee woningen, met als gevolg dat ze daar een laag verbruik hebben."

"Ook wie nog geen digitale meter heeft, zal een verschil opmerken. Ook die burgers zullen de minimale bijdrage moeten betalen. Die komt als een vast bedrag op hun

factuur. Het andere deel van hun nettarieven blijven zij voorlopig betalen op basis van hun verbruik, tot ook hun klassieke meter wordt vervangen. Tegen december 2024 zal Fluvius 80% van de klassieke meters vervangen hebben door een digitale."

#### **Wat met mensen die accumulatieverwarming of zonnepanelen hebben?**

Vandezande: "De meeste mensen met accumulatieverwarming - een type van elektrische verwarming - hebben nog een klassieke meter. Zij zullen dus een minimale bijdrage betalen, maar er wordt voorlopig nog niet gekeken naar hun piekverbruik. Heb je accumulatieverwarming, maar wel al een digitale meter? Dan zal je deels betalen volgens je piekverbruik. Wie in die situatie zit, raad ik aan om in het online energieportaal van Fluvius zijn piekverbruiken te raadplegen. Zijn die relatief hoog? Neem dan contact op met je installateur, want soms zijn er mogelijkheden om het verbruik van accumulatoren meer te spreiden. Zo kan je je factuur drukken."

"Wie zonnepanelen heeft en een klassieke meter - en dus nog gebruik maakt van de terugdraaiende teller - betaalt vandaag een prosumementarief. Dat is een vergoeding voor het niet-gemeten gedeelte van het gebruik van het distributienet. Ook die gezinnen zullen de minimale bijdrage betalen. Omdat de kosten in het huidige prosumementarief deels in die bijdrage opgenomen zullen worden, zal het prosumementarief vanaf dan lager liggen. Wie zonnepanelen en een digitale meter heeft, zal het capaciteitstarief betalen op basis van zijn piekverbruik. Net zoals mensen zonder zonnepanelen met een digitale meter."

**“Als je er een gewoonte van maakt om je verbruik te spreiden, kan je besparen.**

#### **Wordt het capaciteitstarief sowieso ingevoerd?**

Vandezande: "De start van het capaciteitstarief staat gepland op 1 januari 2023. Al in 2020 werd beslist om het capaciteitstarief in te voeren. Dat zou oorspronkelijk gebeuren begin 2022, maar om IT-technische redenen werd de invoering twee keer met zes maanden uitgesteld. Fluvius en de leveranciers werken momenteel volop aan de implementatie in de marktsystemen en wij bereiden samen met hen een brede communicatie voor dit najaar voor."

"Los daarvan blijven wij het capaciteitstarief verder bestuderen. Zo wordt er momenteel onderzocht of het op termijn interessant zou zijn om een tijdsafhankelijke prikkel - zoals het dag- en nachttarief - aan het capaciteitstarief toe te voegen. Het capaciteitstarief zoals het op 1 januari

2023 zal ingaan, zal in de toekomst dus mogelijk nog ver-  
fijnd worden."

### **Heb je tips voor gezinnen om hun rekening te drukken wanneer het capaciteitstarief er komt?**

Vandezande: "Meten is weten. Ik raad daarom iedereen met een digitale meter aan om naar het online energieportaal van Fluvius te surfen en te kijken op welk moment je hoogste piekverbruik valt. Zo kan je achterhalen welke toestellen het meest bijdragen tot die piek. Je hoeft zeker niet aan comfort in te binden of je dagschema om te gooien. De meeste huishoudelijke toestellen kan je tegelijkertijd blijven aanzetten - zoals je dat gewoon bent. Heb je toestellen waarvan het voor jou niet uitmaakt wanneer je ze gebruikt, bijvoorbeeld een wasmachine of een droogkast? Schakel die dan niet in tijdens je hoogste piekmoment. Als je er een gewoonte van maakt om je verbruik te spreiden, kan je besparen."

"Heb je een grote stroomverbruiker, zoals een elektrische wagen of warmtepomp? Dan wordt het belangrijk om het verbruik daarvan te spreiden. Bij een warmtepomp met een slimme aansturing kan dat zelfs automatisch gebeuren. Dat slimme aansturingssysteem schakelt je warmtepomp automatisch uit tijdens piekmomenten."

"Wie zonnepanelen en een digitale meter heeft, kan best zoveel mogelijk inzetten op zelfverbruik. Daardoor bespaar je op alle onderdelen van je factuur. Verhoogt je zelfverbruik? Dan zal je hoogste piek mogelijk ook afvlakken. Bijgevolg zal je capaciteitstarief dalen."



Meer weten over de nieuwe nettarieven? Surf naar [www.vreg.be/nl/nieuwe-nettarieven](http://www.vreg.be/nl/nieuwe-nettarieven).

Je piekverbruik opvolgen in het online energieportaal van Fluvius? Ga naar [mijn.fluvius.be](http://mijn.fluvius.be).

Een simulatie maken van je elektriciteitsfactuur na de invoering van het capaciteitstarief? Dat kan op <https://simulatornieuwenettarieven.vreg.be>. Let wel: de simulaties zijn voorlopig gebaseerd op indicatieve tarieven. De tarieven worden elk jaar opnieuw bepaald.

## **Het capaciteitstarief in een notendop**

- ◆ **Betaal je het sociaal tarief? Dan zal er voor jou niks veranderen.**
- ◆ **Heb je een digitale meter? Dan betaal je binnenkort nettarieven deels op basis van je piekverbruik. Je betaalt voor het capaciteitstarief altijd een minimale bijdrage.**
- ◆ **Heb je een klassieke meter? Dan betaal ook jij binnenkort een minimale bijdrage. Het andere deel van je nettarieven wordt – net zoals dat nu het geval is – berekend op basis van je verbruik.**
- ◆ **Heb je accumulatieverwarming en een digitale meter? Raadpleeg je (piek)verbruik in het Fluvius-energieportaal. Neem indien nodig contact op met je installateur om te kijken of het verbruik van je accumulatoren meer gespreid kan worden.**
- ◆ **Heb je zonnepanelen en een klassieke meter? Dan betaal je naast het prosumentarief binnenkort ook de minimale bijdrage. Omdat de kosten van het prosumentarief deels in die minimale bijdrage worden opgenomen, zal het prosumentarief verlagen.**
- ◆ **Heb je een digitale meter en een warmtepomp? Raadpleeg je (piek)verbruik in het Fluvius-energieportaal. Neem indien nodig contact op met je installateur om te kijken of het verbruik van je warmtepomp meer gespreid kan worden. Overweeg je een warmtepomp aan te kopen? Informeer dan bij je installateur naar slimme sturingsmogelijkheden.**
- ◆ **Heb je een digitale meter en een laadpaal voor een elektrische wagen? Raadpleeg je (piek)verbruik in het Fluvius-energieportaal. Neem indien nodig contact op met je installateur om te kijken of het verbruik van je laadpaal meer gespreid kan worden. Overweeg je een laadpaal aan te kopen? Informeer dan bij je installateur naar slimme sturingsmogelijkheden.**

# INSPRAAK VAN OUDEREN IN CORONATIJDEN

Hoe beïnvloeden lokale ouderenraden hun lokaal bestuur?

## RESULTATEN barometer- bevraging

Om inzicht te krijgen in de werking, ondersteuning en toekomstwensen van lokale ouderenraden, rolt de Vlaamse Ouderenraad tweejaarlijks een barometerbevraging uit. Voor 2020 en 2021 focuste die zich onder andere op de betrokkenheid bij het beleid in coronatijden. In welke mate konden zij de stem van ouderen in hun gemeente nog laten weerklinken?

Werden ze sterker of net minder betrokken door hun lokaal bestuur?

En welke initiatieven namen ze zelf? Aan de bevraging namen zo'n 60% van de ouderenraden deel. In dit artikel duiken we in de resultaten omtrent beleidsbeïnvloeding.

Tekst: N.D. & N.V. Foto: Lien Arits





## Beïnvloeding van het beleid op verschillende manieren

57% van de ouderenraden gaf aan aan beleidsbeïnvloeding te hebben gedaan tijdens de pandemie. Meer dan 9 op 10 ouderenraden bracht advies uit. En zowel schriftelijke als mondelinge adviezen bleven sterk overeen.

Ook het inhoudelijk overleg met ambtenaren en/of gemeentediensten scoorde sterk met 71%. Om sterkere adviezen of activiteiten neer te zetten, werkte 45% samen met andere adviesraden. En bijna de helft van de ouderenraden (42%) ondernam nog tal van andere acties. Zo werden er persmomenten, debatten, petitie's of protestacties opgezet.

**“57% van de ouderenraden gaf aan aan beleidsbeïnvloeding te hebben gedaan tijdens de pandemie.”**

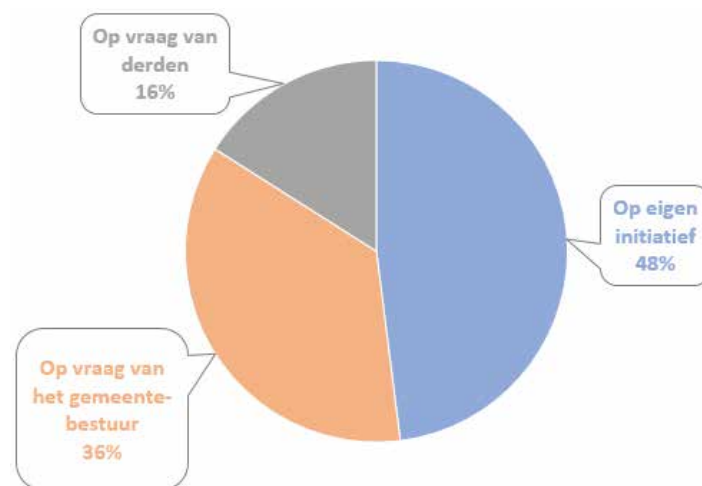
## Schriftelijke adviezen onder de loep

80% van de ouderenraden die aan beleidsbeïnvloeding deden, maakte in 2021 minstens één schriftelijk advies. Het gros van de ouderenraden (67%) maakte één tot vier schriftelijke adviezen. 13% maakte vijf of meer adviezen.

We zien een positieve evolutie in de groep die één tot vier adviezen uitbracht, die groeide met maar liefst 14% ten opzichte van onze bevraging in 2019. Tegelijkertijd zien we dat het aandeel van de groep die vijf of meer adviezen uitbracht een duik naar beneden maakt. Omwille van de coronaperiode focuste de adviesverlening zich wellicht op die thematiek en minder op een veelheid aan andere beleidskwesties.

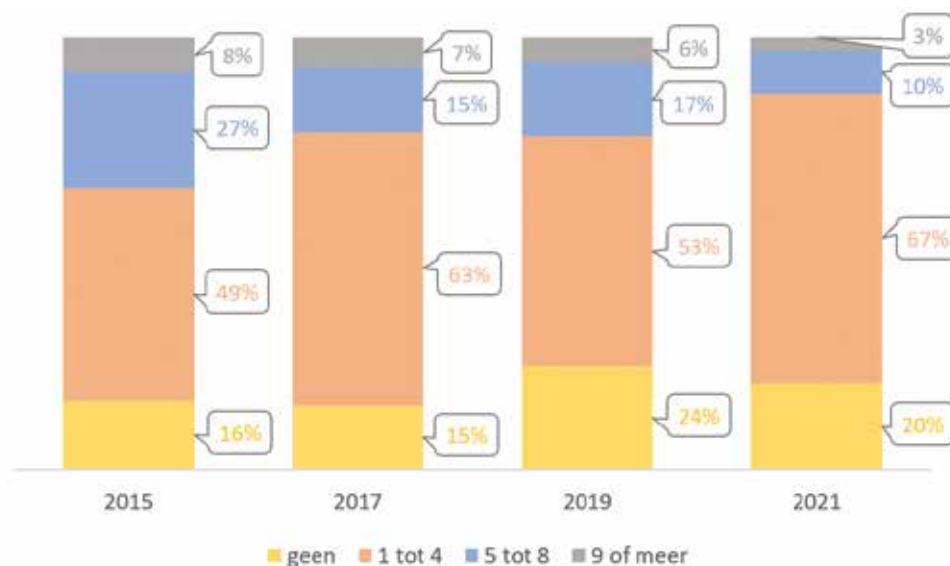
## Wie nam het initiatief?

Bijna de helft van de adviezen werd geschreven op eigen initiatief van de lokale ouderenraad (48%). Dat is een lichte daling ten opzichte van de voorgaande jaren. Adviezen op vraag kenden dan weer een stijging ten opzichte van de voorbije jaren.



Initiatiefnemers adviezen in 2021

Mogelijk is dit gerelateerd aan coronaspecifieke vragen, bijvoorbeeld rond de inrichting van het vaccinatiecentrum en het vervoer van minder mobiele mensen, alsook vragen rond de verdeling van het noodfonds. Bovendien leefden er ook veel maatschappelijke vragen rond eenzaamheid bij ouderen en digitale inclusie van ouderen, waardoor gemeenten extra aandacht aan die thema's wensten te besteden.



Vergelijking aantal schriftelijke adviezen tussen 2015 en 2021

## Belang van de gouden driehoek

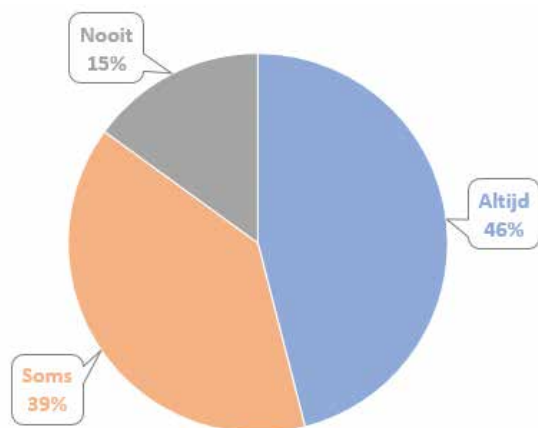
De cijfers tonen een hoge regelmaat aan van overleg tussen ouderenraden en hun burgemeester of schepen. 60% gaf aan dat de burgemeester of schepen elke vergadering van de ouderenraad aanwezig is. 18% gaf aan dat de schepen of burgemeester regelmatig langskomt, bij 17% af en toe. Slechts 5% had nooit een overleg met zijn burgemeester of schepen.

“60% gaf aan dat de burgemeester of schepen elke vergadering van de ouderenraad aanwezig is.

Die cijfers wijzen op een hoge mate van aanwezigheid van het gemeentebestuur, en onderstrepen het belang van een goede samenwerking tussen de 'gouden' driehoek: de ambtenaar, de schepen voor ouderenbeleid en de ouderenraad.

## Reactie op adviezen

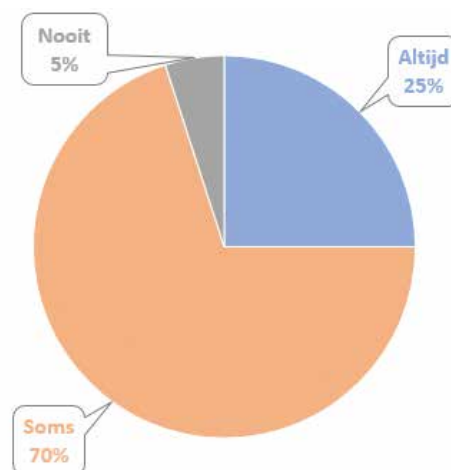
Leidde deze hoge betrokkenheid van het bestuur dan automatisch tot een **inhoudelijk gemotiveerd** antwoord op adviezen van ouderenraden? Toch niet. 15% gaf nog steeds aan nooit antwoord te ontvangen op adviezen. 46% van de ouderenraden kreeg altijd een terugkoppeling van het lokaal bestuur. 39% soms.



Gemotiveerde antwoorden op adviezen in 2021

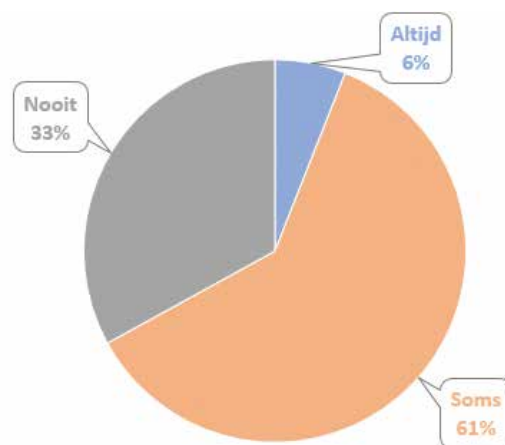
Werd er dan effectief **rekening gehouden** met de uitgebrachte adviezen? 7 op 10 ouderenraden stelde vast dat er soms rekening mee gehouden wordt. 1 op 4 had het gevoel dat er altijd rekening mee gehouden wordt. 5% gaf aan dat dit nooit het geval was.

“46% van de ouderenraden kreeg altijd een terugkoppeling van het lokaal bestuur.



Impact adviezen in 2021

Tot slot had 1 op 3 ouderenraden het gevoel nooit **spontaan betrokken** te worden in het kader van beleidsbeslissingen. 6 op 10 ouderenraden merkte dat het lokaal bestuur hen soms spontaan betrok. Slechts 6% gaf aan altijd spontaan betrokken te worden.



Ouderenraden betrokken bij beleidsbeslissingen in 2021

Meer resultaten? Lees dan zeker ook onze volgende editie van Actueel. Daarin zal het gaan over de tevredenheid van de ondersteuning voor ouderenraden.

# Hoe zien jouw toekomstige zorgwensen eruit?

Denk mee na.

Stel dat jij morgen langdurige zorg nodig hebt, hoe hoop jij dan dat je leven er met die zorg uitziet? Of krijg je momenteel zorg of verblijf je in een woonzorgvoorziening, en heb je ideeën over hoe het leven en de zorg in de toekomst nog beter kunnen? Voor een nieuwe campagne is de Vlaamse Ouderenraad benieuwd naar jouw dromen. Hoe moet de zorg die je in de toekomst krijgt eruitzien? We denken er samen over na.





## Denk mee na tijdens onze deelmomenten

Vandaag strookt het aanbod qua ouderenzorg vaak niet met dat waar huidige en toekomstige ouders met zorgnoden op hopen. Als Vlaamse Ouderenraad willen we de wensen en verwachtingen weerklank geven. Samen lanceren we het debat over de toekomst van de zorg.

Dit najaar start onze zoektocht naar antwoorden. Hoe wil jij dat je leven met zorgnoden er morgen uitziet? Hoe kan de zorg beter afgestemd worden op jouw noden? In kleine groep denk je daarover na, samen met anderen uit jouw regio. We organiseren denkmomenten op verschillende data en (toegankelijke) locaties.

### Schrijf je in!

Wil jij mee nadenken? Inschrijven kan door je gegevens en de provincie(s) waarnaar je je kan verplaatsen door te geven aan Laurane Berkein via [laurane.berkein@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:laurane.berkein@vlaamse-ouderenraad.be) of 02 209 34 59.

Wij nemen nadien contact op met jou en laten je weten op welke data en locaties er deelmomenten zullen plaatsvinden. Je kiest dan een moment dat jou het best past en dat het meest aansluit bij jouw voersmogelijkheden.



## Dromen kunnen werkelijkheid worden

Aan de hand van jouw verwachtingen gaan we het debat aan met professionals en spraakmakende stemmen in de zorg. Hoe zorgen we dat dromen werkelijkheid kunnen worden? Wat moet er veranderen op het terrein en in het beleid? Welke hefboomen zijn er, en waar botsen pioniers in de sector op? Welke omwentelingen en doorbraken zijn er nodig?

Aan het einde van de campagne maken we onze eisenbundel bekend bij beleidsmakers, met het oog op de verkiezingen van 2024.

## Ouderenweek en nieuwe campagne gaan hand in hand

Ook tijdens de Ouderenweek kan je met dit thema aan de slag gaan. Zet tijdens de Ouderenweek de toekomst van de ouderenzorg centraal in je gemeente, ouderenraad, vereniging of organisatie. En wie weet krijgt jouw Ouderenweek wel een plek op [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be).

Laat ons weten welke initiatieven rond de toekomst van de ouderenzorg jij neemt. Stuur een mailtje naar [laurane.berkein@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:laurane.berkein@vlaamse-ouderenraad.be).

# “DENK JIJ OOK FOUT OVER OUD?”



## “Er bestaan heel wat denkfouten over ouderen, maar we zijn ons daar niet altijd van bewust”

Denk jij ook fout over oud? Met die vraag lanceerde Vief, een ouderenvereniging die lid is van de Vlaamse Ouderenraad, in maart 2022 de campagne #denkFOUD. Een campagne om de vooroordelen over ouderen de wereld uit te helpen. Want denkbeelden zoals ‘ouderen zijn niet meer actief’, ‘ouderen hebben geen seks meer’ of ‘ouderen zijn eenzaam’ moeten genuanceerd worden. **Sara Motoi**, medewerker beeldvorming en participatie bij Vief, dompelt ons helemaal onder in de #denkFOUD-campagne.

Tekst: L.B. & V.Q.

### **Vanwaar is het idee ontstaan om een campagne te lanceren over beeldvorming en ouderen?**

Motoi: “Een tijdje geleden namen we een enquête af bij de Vief-leden om te peilen naar de thema’s waar zij belang aan hechten. Beeldvorming kwam in de enquête vaak naar boven, waardoor we zelf nieuwsgierig werden naar het thema en een literatuuronderzoek startten. We zochten antwoorden op vragen als ‘Heeft negatieve beeldvorming ook een negatief effect op ouderen?’ en ‘Welke stereotype denkbeelden heeft de samenleving precies?’. Nadat we zelf voldoende informatie hadden verzameld, ontstond het idee van de campagne #denkFOUD.”

“Met de campagne willen we de realiteit zeker niet verbloemen. Natuurlijk zijn er wél ouderen met

eenzaamheidsgevoelens, of ouderen die minder mobiel of minder geëngageerd zijn. Ook dat is perfect normaal. Maar de negatieve en foutieve beeldvorming willen we wel nuanceren.”

### **Op wie is de campagne gericht?**

Motoi: “Op iedereen. Letterlijk. *(lacht)* Dankzij de stijgende levensverwachting, bereiken steeds meer mensen een hoge leeftijd. We willen dan ook jongeren, volwassenen én ouderen aanspreken met de campagne, want iedereen heeft er baat bij. Maar we willen met de campagne ook de media en overheden sensibiliseren. Hoe meer mensen naar onze website surfen, onze posters zien of ons volgen op Facebook en Instagram, hoe beter.”

"Er bestaan heel wat denkfouten over ouderen, maar we zijn ons daar niet altijd even bewust van. Dat is gevaarlijk, want een negatieve beeldvorming in de maatschappij zorgt ervoor dat ouderen ook aan zichzelf gaan twifelen. Als een 60-plusser overal leest dat ouderen verschrompelen of niks meer bijdragen aan de maatschappij, begint hij te twifelen aan zijn eigen kennen en kunnen. Dan voelt hij zich soms kwetsbaar of onveilig, waardoor hij zich gaat isoleren. Bij ouderen willen we met de campagne dan ook vooral hun zelfbewustheid vergoten. We willen hen laten stilstaan bij de beelden waarmee ze geconfronteerd worden en hen leren om daar kritisch mee om te gaan."

**“Een negatieve beeldvorming in de maatschappij zorgt ervoor dat ouderen ook aan zichzelf gaan twifelen.**

"Volwassenen en jongeren willen we aansporen om de denkbeelden die ze nu hebben over ouderen te veranderen. Dat kunnen ze doen door hun ideeën te toetsen aan een genuanceerde realiteit. Wanneer iemand zijn kennis vergroot, kunnen denkbeelden aangepast worden. En ja, dat is ook vandaag de dag nog belangrijk, want ageïsme is de wereld nog niet uit. Als je bovendien kijkt naar de bevolkingscijfers, zie je dat het aantal ouderen gaat blijven toenemen."

### **Welke denkbeelden willen jullie zoal de wereld uithelpen?**

Motoi: "Wij richten ons op verschillende denkfouten, door elke maand een ander denkbeeld te nuanceren. In totaal gaat onze campagne een jaar lang lopen. Thema's die we al aankaartten, zijn onder andere seks, digitalisering, eenzaamheid, verkeer en tijdbesteding en bedrijvigheid. Over die thema's beslissen we niet alleen. We hebben een werkgroep waar enkele oudere bestuursleden van onze organisatie deel van uitmaken. Zij geven de campagne inhoudelijk mee vorm, beslissen mee over thema's en over de campagnebeelden. Bovendien gaan we ook in gesprek met partners of met deskundigen over de thematiek."

"Het thema dat het meest populair is? Het denkbeeld 'in ouderen zit geen fut meer' leverde veel reacties op. Tal van ouderen die bijvoorbeeld lid zijn van een sportclub, sturen ons sinds de lancering van het thema foto's op om te bewijzen dat ze wél nog fut hebben."

### **Wanneer is voor jullie de campagne geslaagd?**

Motoi: "We willen vooral het bewustzijn van jongeren, volwassenen en ouderen aanpakken. Mentaliteitswijzigingen laten zich moeilijk meten. Wat we wel kunnen meten, is hoeveel mensen we hebben bereikt via onze website. Op

onze campagnewebsite staat een test waarbij de bezoeker een aantal stellingen over ouderen beoordeelt, en zo te weten komt of hij genuanceerd denkt over ouderen of toch veel vooroordelen heeft. Die test is ondertussen al meer dan 200 keer ingevuld, en de antwoorden zijn zeker niet allemaal 'correct'. Dat bevestigt dus alleen maar het nut van de test en de campagne."

"Ook het bereik van onze Facebookpagina kunnen we meten. Onze campagnepagina heeft al 300 volgers, en in totaal bereikten we online al 90.000 mensen. Bovendien wordt onze campagne ook opgepikt door verschillende mediakanalen. Ook dat vergroot ons bereik."

"Wat voor mij ook bevestigt dat we goed bezig zijn, is het feit dat mensen mij soms aanspreken over de campagne. Iemand die mij vertelt dat hij of zij iets heeft bijgeleerd. Of dat de campagne voor hem of haar persoonlijk een verschil maakt. Die individuele reacties koester ik enorm."

**“Iemand die mij vertelt dat hij of zij iets heeft bijgeleerd. Of dat de campagne voor hem of haar persoonlijk een verschil maakt. Die individuele reacties koester ik enorm.**

### **Wat brengt de toekomst nog?**

Motoi: "Veel! Natuurlijk blijven we tot maart 2023 nog elke maand een thema in de kijker zetten. We lanceerden in september ook een fysieke postercampagne. Zo bereiken we mensen niet enkel digitaal, maar ook gewoon op straat, in de bibliotheek of in cultuur- en gemeenschapscentra. Daarnaast gaan we nog een podcastproject lanceren dat de unieke levenstrajecten van diverse ouderen belicht."

"Binnenkort zal ik ook workshops geven over beeldvorming in de lokale afdelingen van Vief. En tijdens de Regenboogweek 2023, zetten we de seksuele diversiteit van ouderen in de verf. Er komt bovendien ook nog een scholenproject. Daarbij gaat jong en oud samenkomen in een klaslokaal en met elkaar in dialoog gaan over de clichés die verbonden zijn aan hun leeftijdsgroep. En uiteraard laten we ook na de campagne het thema beeldvorming niet los."

Benieuwd naar de campagne #denkFOUD? Surf dan naar [www.denkfoud.be](http://www.denkfoud.be).

Benieuwd naar Vief vzw? Surf dan naar [www.vief.be](http://www.vief.be).





# Trialoog

## verbetert de relatie tussen bewoners, familieleden en het woonzorgcentrum

Bewoners van het woonzorgcentrum die samen met familieleden en zorgverleners bouwen aan het leven van alledag. Dat is Trialoog. Het project helpt de drie partijen bij het opbouwen van een constructieve vertrouwensrelatie. Wij gingen in gesprek met **Annemie Vanden Bussche**, projectmedewerker bij Trialoog.



Samen met de drie zorgkoepels - Zorgnet-Icuro, de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten en het Vlaams Onafhankelijk Zorgnetwerk - werkt Vanden Bussche al enkele jaren aan een project om het wonen en leven meer centraal te plaatsen in woonzorgcentra. "Dat zorg belangrijk is voor kwetsbare ouderen, daar twijfelt niemand aan. Maar daarnaast willen zij ook gewoon blijven leven", licht Vanden Bussche toe. "Het is niet omdat iemand zorgnoden heeft, dat het leven zomaar stopt. Ook mensen met zorgnoden willen participeren aan de samenleving, dromen vervullen en zelfs nieuwe rollen opnemen."

### Effect van de pandemie

Heel wat woonzorgcentra hebben onder impuls van het wonen en leven-project stappen gezet waarbij bewoners

opnieuw de regisseur werden van hun eigen leven. Maar toen kwam de coronapandemie. Het opleiden van de begeleiders wonen en leven en het organiseren van masterclasses voor woonzorgcentra vielen stil. "Tijdens de coronapandemie moesten huizen (woonzorgcentra, red.) sluiten. Ook familieleden mochten de bewoners niet meer bezoeken", vertelt Vanden Bussche.

Dat was voor alle partijen zwaar. "Heel wat huizen beseften meer dan ooit dat familie een belangrijke plek heeft in hun werking en essentieel is voor het welzijn van de bewoners", legt Vanden Bussche uit. "Tegelijkertijd heeft het beleid van het huis ook een grote impact op het welzijn van de familie. Ook dat toonde de coronacrisis aan: woonzorgcentra die familieleden tijdens de pandemie bleven betrekken en bleven inzetten op transparantie, kregen vertrouwen. Huizen die zich volledig afsloten en waar alle communicatie ontbrak, kregen wantrouwen."

*“Het is niet omdat iemand zorgnoden heeft, dat het leven zomaar stopt. Ook mensen met zorgnoden willen participeren aan de samenleving, dromen vervullen en zelfs nieuwe rollen opnemen.”*

## Openheid en transparantie

Om het vertrouwen tussen familieleden en woonzorgcentra na de pandemie te versterken, riepen de drie zorgkoepelels het project Trialoog in het leven. "We onderzochten eerst wat er precies voor zorgt dat er vertrouwen is tussen huizen, bewoners en familie. Uit ons onderzoek bleek dat vooral openheid en transparantie aan de basis liggen van een goede vertrouwensband."

Sommige familieleden zijn al jarenlang mantelzorger voor hun vader, moeder, broer of zus. "Wanneer hun familielid met zorgnoden naar een woonzorgcentrum verhuist, vallen ze in een zwart gat", knikt Vanden Bussche. "Een kind wil betrokken zijn en blijven bij de zorg én het leven van zijn of haar ouder. Net zoals een partner, broer of zus dat ook wil."

**“Woonzorgcentra die familieleden tijdens de pandemie bleven betrekken en bleven inzetten op transparantie, kregen vertrouwen. Huizen die zich volledig afsloten en waar alle communicatie ontbrak, kregen wantrouwen.”**

## Nood aan een cultuurkanteling

Het Trialoog-project zet in op een cultuurkanteling in woonzorgcentra. Maar zo'n kanteling komt er niet zomaar. Trialoog heeft vijf principes opgesteld die huizen een leidraad bieden. "Die vijf principes vertellen onder andere dat bewoners, familie en hulpverleners inzicht moeten krijgen in elkaars denkwereld en behoeften", legt Vanden Bussche uit. "Ook openheid, transparantie en communicatie zijn enkele sleutelwoorden. Communiceren met elkaar is belangrijk, maar daarbovenop moet de communicatie ook helder zijn. Bewoners of familieleden begrijpen de taal van hulpverleners niet altijd. Daar moet aan gewerkt worden."

Omdat Trialoog een pilootproject is, zijn de woonzorgcentra die in het traject stappen vrij om te experimenteren. "Samen met bewoners en familie gaan ze op zoek naar dagindelingen, communicatiemiddelen, en afspraken die voor iedereen werken."

Woonzorgcentra kunnen bovendien op verschillende manieren met bewoners en familie in overleg gaan. "Sommige huizen werken vraaggestuurd. Ze luisteren naar

wat bewoners willen, en bieden aan wat uit die gesprekken naar boven komt. Andere huizen werken aanbodgestuurd. Ze voorzien op eigen initiatief activiteiten voor bewoners en familieleden. Maar Trialoog legt de focus echt op een relatiegestuurde werking: bewoners, familieleden en hulpverleners denken samen na over wat ze nodig hebben, en ze proberen het samen te bereiken. En laat dat 'samen ontwerpen' net de sleutel zijn tot meer welzijn voor iedereen."

## Project van lange adem

Het Trialoog-project krijgt drie jaar lang steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid. "In de eerste helft van 2021 hebben we vooral informatie verzameld. In oktober 2021 zijn er tien pilootvoorzieningen gestart met Trialoog in de praktijk toe te passen. En in het najaar van 2022 willen we meer voorzieningen laten starten", legt Vanden Bussche uit. "Onze tijd is beperkt, we willen dan ook alles uit de kan halen."

Zeker nu ze positieve evoluties opmerkt bij de tien pilootvoorzieningen die al enkele maanden met Trialoog aan de slag zijn. "Een cultuurkanteling is een project van lange adem. Maar deze zomer ging ik bij de huizen langs, en ik voel op veel plaatsen dat de mindset van de medewerkers aan het veranderen is. In een huis waar ik langsging, hadden medewerkers bijvoorbeeld een speeddate georganiseerd voor bewoners, familieleden en medewerkers. De drie groepen gingen tijdens de speeddate met elkaar in gesprek om elkaars noden en behoeften te leren kennen."

## Vlaams Trialoognetwerk

Zolang de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid loopt, kunnen de woonzorgcentra op ondersteuning rekenen. "Wie met ons in zee gaat, wordt eerst via een vijf dagen durende masterclass ondergedompeld in de Trialoogwerking. Samen met de andere huizen die op dat moment starten. Daarna stappen ze in een lerend netwerk, dat viermaal per jaar samenkomt."

Maar ook als de ondersteuning zou eindigen na drie jaar, is Vanden Bussche niet van plan om de huizen los te laten. "We hebben zaadjes gepland, ik wil dat ze blijven groeien", besluit ze.



Wil je ook in een Trialoogwerking stappen? Of wil je meer over Trialoog te weten komen? Surf dan naar [www.trialooginwzc.be](http://www.trialooginwzc.be).

# Vlaamse Ouderenraad klaagt stijgende onbetaalbaarheid woonzorgcentra aan

Toen in maart 2022 werd aangekondigd dat de woonzorgcentra hun dagprijzen uitzonderlijk niet één, maar twee keer zouden mogen indexeren over een periode van twaalf maanden, reageerde de Vlaamse Ouderenraad scherp. We waarschuwden voor de stijgende onbetaalbaarheid van de woonzorg voor ouderen. En dat in sneltempo. We vroegen om dringende maatregelen die de kostprijs draaglijk maken voor bewoners. Onze bezorgdheid bleek terecht. Vrijwel meteen daarna steeg de factuur in bijna de helft van de woonzorgvoorzieningen.

Tekst: J.R. Foto: Sien Verstraeten



## Waarover gaat het?

Door de alsmaar stijgende energieprijzen kwamen woonzorgvoorzieningen financieel onder druk te staan. Dus trokken ze aan de alarmbel. Ze kaartten aan dat het niet houdbaar was dat de werkingskosten maand na maand stegen, terwijl de inkomsten niet volgden. Want de dagprijzen die de bewoners betalen, kon maar één keer per jaar geïndexeerd worden. Als oplossing werd de mogelijkheid uitgewerkt om twee keer per jaar te indexeren. Op die manier worden de stijgende kosten dus sneller doorgerekend aan de bewoners.

“Door twee keer te indexeren worden de stijgende kosten sneller doorgerekend aan de bewoners.”

## Wat betekent dat voor de woonzorgfactuur?

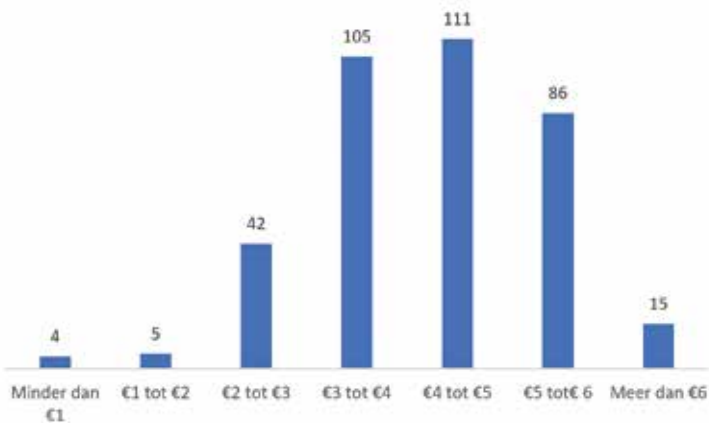
Wanneer een woonzorgcentrum beslist om de dagprijs te indexeren, moet dat officieel gemeld worden bij het Agentschap Zorg en Gezondheid. De mate waarin de dagprijs stijgt, wordt automatisch berekend op basis van de index in de periode waarvoor de prijsstijging wordt aangevraagd. Na de goedkeuring van het Agentschap moet de prijsverhoging meegedeeld worden aan de bewoners. Ten vroegste 30 dagen na die mededeling kan het woonzorgcentrum de dagprijsverhoging doorvoeren en zal het bedrag op de woonzorgfactuur stijgen.

Gezien de hoge inflatie, kan de dagprijs plots aanzienlijk stijgen. De stijging verschilt van woonzorgcentrum tot woonzorgcentrum omwille van twee redenen. In de eerste plaats is het afhankelijk van wanneer de voorziening de laatste keer een indexering doorvoerde. Als de laatste indexering een lange tijd geleden was, kan de voorziening een inhaalbeweging maken. Daardoor is er sprake van een grote stijging van de dagprijs. Maar een voorziening kan er ook voor kiezen om de indexering niet volledig toe te passen en de dagprijs dus minder te laten stijgen dan wettelijk toegelaten is.

## Wat is de situatie vandaag?

De meest recente cijfers dateren nog van het voorjaar 2022. Tussen 1 maart en 28 april hadden al 367 voorzieningen een indexering aangevraagd. Dat is ongeveer de helft van de Vlaamse woonzorgcentra. Gemiddeld bedroeg de stijging van de dagprijs 6,77%. Bij enkele uitschieters ging het zelfs om een stijging van meer dan 9%.

Als we kijken naar de reële stijging van de dagprijs, krijgen we een concreter beeld van de extra's waar bewoners tegenaan kijken. De variatie is groot. De laagste stijging bedroeg 0,29 euro per dag, de hoogste 6,69 euro. Gemiddeld gaat het om een stijging van zo'n 4,29 euro per dag ofwel 128,7 euro per maand.



Bron cijfers: schriftelijke vraag Vlaams parlements lid Lise Vandecasteele aan voormalig minister van welzijn Wouter Beke – 10 mei 2022

### Wat kan een verschil maken?

Hoewel ook de pensioenen geïndexeerd worden, liggen die voor heel wat bewoners nog steeds te laag om de groeiende kloof tussen hun inkomsten en het bedrag op de woonzorgfactuur te dichten. "Een woonzorgfactuur van gemiddeld 1 800 euro die geïndexeerd wordt, versus een werknemerspensioen van 1 250 euro dat geïndexeerd wordt, dat gaat over netto heel andere bedragen", stelt onze directeur Nils Vandenweghe. Die gemiddelde kostprijs houdt bovendien nog geen rekening met de supplementen die aangerekend worden bovenop de dagprijs. Ook die zullen stijgen door de hoge inflatie.

**“De Vlaamse Ouderenraad pleit voor een structurele oplossing en kijkt daarvoor vooral in de richting van de zorgbudgetten.**

De Vlaamse Ouderenraad pleit voor een structurele oplossing die een antwoord biedt op de stijgende onbetaalbaarheid. We kijken daarvoor in de richting van de zorgbudgetten die deel uitmaken van de Vlaamse Sociale Bescherming. Er bestaan twee soorten zorgbudgetten.

## De woonzorgfactuur: dagprijs én supplementen

De maandelijkse factuur van het woonzorgcentrum bestaat uit twee delen: de dagprijs en de supplementen. De dagprijs is de prijs die je per dag betaalt om te wonen in het woonzorgcentrum en voor de zorg die er geboden wordt. Wat er allemaal in deze prijs inbegrepen zit, is wettelijk vastgelegd. Het gaat onder meer om de huur van je persoonlijke kamer en de gemeenschappelijke ruimtes, maaltijden, verpleging, activiteiten en energiekosten.

Daarbovenop kan een woonzorgcentrum voor diensten die niet bij de dagprijs inbegrepen zijn, een extra vergoeding aanrekenen. Dat zijn de supplementen. Elk woonzorgcentrum bepaalt zelf welke bijkomende kosten via een supplement verrekend worden. Het gaat onder meer om kappersbezoeken, het wassen van kledij en kosten voor televisie en telefonie. Welke extra kosten precies worden aangerekend via een supplement in het woonzorgcentrum, staat in de opnameovereenkomst.

Alle bewoners van woonzorgcentra hebben recht op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Dat is een bedrag van 130 euro per maand. Opvallend is dat dat bedrag al meer dan 10 jaar gelijk is gebleven. Het werd niet aangepast aan de evolutie van de levensduurte doorheen de voorbije jaren, terwijl de kosten voor de bewoners wel gestegen zijn. De Vlaamse Ouderenraad vraagt om dat dringend recht te trekken en werk te maken van een correcte indexaanpassing.

Daarnaast is er het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood, dat een extra tegemoetkoming inhoudt voor bewoners met een laag inkomen. Het budget varieert tussen de 98 en 656 euro per maand. Naast de hoogte van je inkomen, bepaalt ook je zorgzwaarte mee op welk bedrag je recht hebt. En daar knelt het schoentje. De zorgzwaarte van heel wat bewoners van woonzorgcentra is niet correct meegenomen in die berekening, waardoor de tegemoetkoming die ze ontvangen lager ligt dan die waar ze theoretisch gezien recht op hebben.

Voormalig minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Wouter Beke kondigde - in navolging van het regeerakkoord - reeds aan dat alle bewoners van woonzorgcentra die recht hebben op het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood, hetzelfde bedrag zouden ontvangen. Ook opvolgend minister Hilde Crevits, wil daar werk van maken. Maar het geduld - en de portefeuille - van de bewoners wordt nog even op de proef gesteld. De nieuwe regeling zou pas in 2024 doorgevoerd worden.



# “De huidige mensenrechtenverdragen beschermen de rechten van ouderen onvoldoende”

Komt er nu wel of niet een VN-ouderenrechtenverdrag? In maart 2021 verklaarde toenmalig minister Wilmès dat ons land geen actieve rol zal spelen om tot zo'n verdrag te komen. Nochtans werd er een jaar eerder in de Kamer een resolutie goedgekeurd. De discussie is dus al lange tijd aan de gang, maar een doorbraak is er nog steeds niet. Om inzicht te krijgen in het debat over het ouderenrechtenverdrag, spreken we met **Marijke De Pauw**, mensenrechtenadviseur bij HelpAge International.



Tekst: L.B. & M.S.

## **Wat houdt een VN-verdrag voor ouderen in en waarom is het zo belangrijk?**

De Pauw: “Vandaag hebben we verschillende mensenrechtenverdragen. Daarin zitten de rechten van alle burgers vervat en elke burger kan zich op dat recht beroepen, wanneer zijn of haar rechten worden geschonden. In principe is zo'n verdrag dus ook van toepassing op ouderen, maar in de praktijk zien we dat de mensenrechtenverdragen de rechten van ouderen onvoldoende beschermen.”

“Zo is er bijvoorbeeld het verdrag voor personen met een handicap, maar toch vallen ouderen met een beperking in de praktijk vaak tussen de mazen van het net. Op sommige vormen van ondersteuning heb je maar recht tot een bepaalde leeftijd. Dat is ook in Vlaanderen zo. Wie na zijn 65e een beperking krijgt, kan geen beroep meer doen op die ondersteuning op maat voor mensen met een beperking. Dat is leeftijdsdiscriminatie en toont aan dat een ouderenrechtenverdrag écht nodig is.”

“*In de praktijk zien we dat de mensenrechtenverdragen die vandaag al bestaan de rechten van ouderen onvoldoende beschermen.*”

“Daarom pleit onder andere de Hoge Commissaris voor de Mensenrechten binnen de Verenigde Naties (VN) voor een ouderenrechtenverdrag. Zo'n verdrag is een juridisch bindend instrument dat de overheid verplichtingen oplegt wanneer het gaat over de rechten van ouderen. Zo'n verdrag maakt de rechten van ouderen niet alleen sterker zichtbaar, het geldt bovendien wereldwijd. Met andere woorden: elke oudere, ongeacht waar die woont, kan zich erop beroepen. Een voorwaarde is natuurlijk dat een land het verdrag ondertekent en officieel bekrachtigt.”

“*De totstandkoming van zo'n verdrag is een proces van lange duur. Het heeft ook jaren geduurd vooraleer er een VN-verdrag kwam voor personen met een handicap.*”

## **Een ouderenrechtenverdrag lijkt dus broodnodig. Hoe komt het dan dat er nog geen is?**

De Pauw: “De totstandkoming van zo'n verdrag is een proces van lange duur. Het heeft ook jaren geduurd vooraleer er een VN-verdrag kwam voor personen met een handicap. En de VN mag dan een ouderenrechtenverdrag willen, niet elk land is daar voorstander van. Zo zijn er landen die schrik hebben voor de budgettaire gevolgen die zo'n verdrag zal hebben – een ouderenrechtenverdrag zal bijvoorbeeld een impact hebben op de sociale zekerheid die voor ouderen uitgebouwd moet worden. Daarnaast brengt het naleven van zo'n verdrag ook heel wat rapporteringsverplichtingen met zich mee, waarin elk land moet aantonen wat het doet om die rechten te realiseren. Ook daar zien sommige landen tegenop.”

"Andere landen vinden dat de bestaande mensenrechtenverdragen beter moeten worden toegepast op ouderen, en dat er dus geen volledig nieuw verdrag gecreëerd moet worden. Maar er is zo weinig aandacht voor de specifieke obstakels waarmee ouderen worden geconfronteerd. Dat toont dat leeftijdsdiscriminatie een probleem is dat ingebed is in de maatschappij. Bestaande verdragen kunnen daar geen oplossing voor bieden."

"Door die verschillende meningen vinden er dus al jarenlang debatten plaats over of er nu best wel of niet een verdrag komt. Tijdens die debatten krijgen vertegenwoordigers van alle lidstaten de kans om hun bedenkingen te uiten, of net te pleiten voor een verdrag. Sommige landen zijn ook niet uitdrukkelijk 'voor' of 'tegen'. Het is wel opvallend dat sinds kort een groot aantal hooggeplaatste VN-experten en mensenrechtenorganen uitdrukkelijk voorstander is van een verdrag. Ook talloze officiële rapporten tonen al aan waarom een nieuw VN-verdrag zo belangrijk is."

"De vorige minister van Buitenlandse Zaken, Sophie Wilmès, was tegen een ouderenrechtenverdrag. Ik hoop dat huidig minister Hadja Lahbib wel openstaat voor verandering."

### **Hebben ouderen zelf een stem in het debat over het ouderenrechtenverdrag?**

De Pauw: "Er bestaan internationale en regionale netwerken van ouderenrechtenorganisaties die de stem van ouderen vertolken in het debat. Al ben ik van mening dat het een meerwaarde zou zijn om tijdens het debat meer ouderen te zien, en niet enkel de organisaties die hen vertegenwoordigen. Wanneer er een debat doorgaat in New York bijvoorbeeld, zou er een budget moeten worden vrijgemaakt waarmee de reiskosten van ouderen gedekt kunnen worden."

"Ouderen willen ook echt aanwezig zijn op zo'n vergadering. We merken bovendien dat die persoonlijke speeches het meest impact nalaten op een VN-vergadering. Ouderen kunnen het hebben over hun eigen situatie, perspectieven en standpunten. Die persoonlijke getuigenissen krijgen een zaal altijd stil."

"Omdat veel mensenrechtenverdragen of andere, relevante rapporten niet of weinig toegankelijk zijn voor de individuele oudere, zijn ouderenverenigingen of een organisatie als de Vlaamse Ouderenraad trouwens echt belangrijk. Jullie kunnen informatie op een toegankelijke manier naar leden communiceren. Zo weten ouderen waarover het debat gaat, en zo kunnen en durven ze hun stem laten weerklanken."

**“ In Europa krijgt 1 op 3 65-plussers met ageïsme te maken. Wat dus wil zeggen dat zij gediscrimineerd, beledigd of minderwaardig behandeld worden, enkel en alleen op basis van hun leeftijd.**

### **Heb je er zicht op hoeveel ouderen te maken krijgen met leeftijdsdiscriminatie?**

De Pauw: "Vorig jaar lanceerde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een rapport over ageïsme. Uit dat rapport blijkt dat 1 op 2 personen op een negatieve manier naar ouderen kijkt. En in Europa krijgt 1 op 3 65-plussers met ageïsme te maken. Wat dus wil zeggen dat zij gediscrimineerd, beledigd of minderwaardig behandeld worden, enkel en alleen op basis van hun

leeftijd. In de realiteit liggen die cijfers waarschijnlijk nog hoger, want niet elke oudere is zich ervan bewust dat mensen negatief naar hen kijken door hun leeftijd. Of niet iedereen rapporteert zoiets, omdat hij of zij denkt dat het toch geen verschil maakt."

"Ook tijdens de coronapandemie viel de leeftijdsdiscriminatie op. Ouderen werden steevast als een kwetsbare groep afgeschilderd. Daarom mochten ze geen vrijwilligerswerk meer doen bijvoorbeeld, terwijl het leveren van een sociale bijdrage voor veel ouderen belangrijk is. Tijdens het nemen van zulke beslissingen werd ook de diversiteit binnen de groep ouderen volledig genegeerd. Plots was elke oudere kwetsbaar. Wat het meest opviel? De mening van de oudere werd in het hele debat nooit gevraagd."

"Bovendien kijkt iedereen naar de rechten van ouderen alsof het gaat over de rechten van een 'ander'. Het is met andere woorden een ver-van-hun-bedshow, want het gaat niet over hen. Maar als we geluk hebben, worden we allemaal ooit oud en hebben we dus allemaal baat bij een ouderenrechtenverdrag. Ouderenrechten gaan niet over de rechten van een specifieke groep, maar over de rechten van iedereen. Denk daar maar eens over na."

HelpAge International is een netwerk van organisaties over de hele wereld. Het netwerk zet zich in voor de rechten van ouderen, met een focus op ouderen in lage- en middeninkomenslanden. Meer informatie over HelpAge International vind je op [www.helpage.org](http://www.helpage.org) (in het Engels).



## Dossier Ouderenraden heruitgevonden

### **Vernieuwende structuren van lokale ouderenraden** "Bilzen heeft én een ouderenraad, én vijf werkgroepen"

De laatste jaren gaan lokale ouderenraden en lokale besturen steeds vaker op zoek naar vernieuwende manieren om als lokale ouderenraad de stem van ouderen te vertolken. En dat zo'n nieuwe manier van werken positief kan uitdraaien, bewijst de lokale ouderenadviesraad van Bilzen. Sinds enkele jaren heeft de ouderenraad een vernieuwende structuur die een positieve impact lijkt te hebben op de interactie tussen oudere inwoners, de ouderenraad, het lokaal bestuur en de schepenen. Benieuwd? Wij vuurden vier vragen af op de betrokkenen.



### Hoe is de lokale ouderenraad van Bilzen geëvolueerd doorheen de jaren?

**Geert Koninckx**, voorzitter: "De lokale ouderenraad van Bilzen bestaat al sinds 1 maart 1993. Maar de manier waarop we destijds werkten, is helemaal niet meer te vergelijken met de ouderenraad van vandaag. In 1993 mochten enkel ouderen die lid waren van een ouderenvereniging zich aansluiten bij de ouderenraad. Zo'n 15 jaar geleden werden de 55-plussers van de stad bevroegd via een enquête. Die polste naar waar de stad tekortschoot voor oudere inwoners. Uit de bevraging bleek dat ook inwoners die geen lid waren van een ouderenvereniging, zich graag wilden aansluiten bij de ouderenadviesraad. De toenmalige schepenen besliste daarom dat ook zij zich bij de ouderenraad mochten voegen."

"Twee jaar later, in 2011, werd ik voorzitter van de lokale ouderenraad. En onze lokale ouderenraad bleef ook nadien evolueren. Zo kregen we in 2009, drie legislaturen geleden, een seniorenambtenaar toegewezen die erg geëngageerd was. Dat heeft toch heel wat zaken in beweging gebracht."

### Hoe onderscheidt de lokale ouderenadviesraad van Bilzen zich vandaag van andere seniorenraden?

**Heleen Loyens**, hoofdmedewerker Senioren: "De toenmalige seniorenambtenaar kwam met het idee om werkgroepen op te richten, om in kleine groep te kunnen brainstormen over relevante thema's voor ouderen. En zo geschiedde. Vandaag heeft Bilzen vijf werkgroepen: vrije tijd, actief ouder worden, communicatie, wonen en mobiliteit. Elke oudere inwoner uit de stad kan en mag zich aansluiten bij zo'n werkgroep. Wie interesse heeft in een thema, is welkom. De werkgroepen komen eenmaal per maand samen."

*“In kleine groep brainstormen we over relevante thema's voor ouderen. Iedere oudere inwoner uit de stad kan en mag zich aansluiten.”*

**Cassie Collings**, coördinator Senioren en Gezondheid: "In elke werkgroep zetelt er minstens één lid van de ouderenraad. Die koppelt alle informatie die in een groep naar boven komt, terug naar de raad. Het voordeel van de thematische groepen? Wie deel uitmaakt van een werkgroep, heeft ook écht interesse in een specifiek thema. Je moet bovendien geen lidmaatschap aangaan. Dat verlaagt voor velen de drempel. En wil je je engagement na een tijdje opzeggen? Of kan je soms niet aanwezig zijn op een bijeenkomst? Dan is dat geen enkel probleem. De meeste werkgroepen tellen tussen de 5 en de 10 deelnemers."

### Wat doen de werkgroepen precies?

Collings: "De deelnemers van een werkgroep schrijven vaak adviezen. Soms geeft de lokale ouderenraad de werkgroep instructies voor een advies, soms kiest de werkgroep zelf een problematiek om een advies over te maken. Onlangs schreef de werkgroep mobiliteit er bijvoorbeeld eentje over gevaarlijke kruispunten, straten en andere verkeerssituaties in de stad. Nadat een advies klaar is, bezorgt de werkgroep het advies aan de ouderenadviesraad. De raad moet het advies goedkeuren, vooraleer het aan het

V.l.n.r.: Heleen, Geert en Cassie





schepencollege wordt bezorgd. Meestal volgt het schepencollege de adviezen volledig of gedeeltelijk op. Indien het schepencollege een advies niet opvolgt, krijgt de ouderenraad altijd een motivering hoe dat komt."

"Er is ook een goede wisselwerking tussen de werkgroepen en de ouderenraad, de stedelijke senioren dienst en de schepen. Wanneer een werkgroep mij bijvoorbeeld aandachtspunten bezorgt, kan ik daar rekening mee houden bij nieuwe beleidsvoorstellen. En wanneer de stad een beslissing neemt over iets dat ook ouderen aanbelangt, informeer ik op mijn beurt de werkgroepen. Ook wanneer de dienst Senioren een activiteit organiseert, communiceren we dat tijdig naar de ouderenraad."

**“Wij zetten ouderen in hun kracht, in plaats van hen te bepamperen. We beseffen dat de kennis die ze hebben van onschatbare waarde is, en we rekenen dan ook op hen wanneer we advies nodig hebben.”**

Koninckx: "De werkgroepen zetten soms ook activiteiten op. Zo richtte de werkgroep digitalisering een project computerhulp op. Ouderen met digitale vragen kunnen op vrijdagvoormiddag met die vraag naar het Senioren huis trekken, of op maandag- en donderdagmiddag naar het Lokaal Dienstencentrum De Wijzer. Een vrijwilliger beantwoordt hun vragen met plezier. En de werkgroep communicatie startte een nieuwsbrief op, 'Sensor'. De nieuwsbrief komt viermaal per jaar uit. In het begin telde hij 6 pagina's, ondertussen zijn het er al 12. Dat bewijst dat de nieuwsbrief een succes is!"

#### **Wat is het geheim achter jullie succesvolle werking?**

Collings: "In de ouderenraad komen afgevaardigden van woonzorgcentra, afgevaardigden uit ouderenverenigingen, geëngageerde burgers, medewerkers van de dienst Stedelijke Toegankelijkheid en ikzelf als seniorenambtenaar samen. Ook de schepen is op elke vergadering aanwezig. Dat komt de samenwerking tussen de adviesraad, het lokaal bestuur en de schepen ten goede. Informatie kan rechtstreeks met elkaar uitgewisseld worden."

Koninckx: "Bovendien zijn de deelnemers van de werkgroepen stuk voor stuk geëngageerd. Het zijn vrijwilligers, en ze komen niet omdat ze een vergoeding willen krijgen. Ze komen omdat ze gemotiveerd zijn om te vergaderen

en omdat ze zaken in beweging willen zetten. Ze genieten ook enorm van de waardering die ze krijgen. Wanneer het schepencollege hun advies volgt, voelen ze dat er naar hen wordt geluisterd. Ook inwoners appreciëren ons. Het gebeurt vaak dat iemand van de werkgroepen wordt aangesproken door een buurtbewoner met interesse in het werk van de ouderenraad. En ook de seniorenwerking belooft zijn leden en vrijwilligers voor hun harde werk. Zo organiseren we jaarlijks een vrijwilligersfeest of gaan we op vrijwilligersuitstap."

Loyens: "Het helpt ook dat zowel ons lokaal bestuur als de schepen een groot hart heeft voor de oudere inwoners. Mocht de stad Bilzen een schepen hebben die geen voeling heeft met ouderen, zou de samenwerking direct een pak stroever verlopen."

Collings: "Wij zetten ouderen in hun kracht, in plaats van hen te bepamperen. We beseffen dat de kennis die ze hebben van onschatbare waarde is, en we rekenen dan ook op hen wanneer we advies nodig hebben. Maar ook andere diensten houden rekening met de oudere inwoners én vragen hun advies. Onlangs nog kwam de sportdienst van de stad naar ons met de vraag: wat kunnen we aanbieden, zodat we ook ouderen bereiken? Jammer genoeg werkt niet elke stad of gemeente op dezelfde manier. We beseffen dus dat we onze pollekes met beide handen mogen kussen!"



Meer weten? Surf dan naar [www.bilzen.be/senioren](http://www.bilzen.be/senioren).



# Kom uit je kop!

## “Ook mannelijke 85-plussers zijn een risicogroep”

Meer dan 1 op 3 gevallen van zelfdoding in Vlaanderen gebeurt door iemand die 65 jaar of ouder is. Mannelijke 85-plussers vormen bovendien de grootste risicogroep. Dat zijn verontrustende cijfers, zeker omdat er over suïcidegedachten niet altijd makkelijk wordt gesproken. **Eva Dumon**, wetenschappelijk medewerker bij VLESP, vertelt ons meer over de problematiek en wat de organisatie onderneemt om de cijfers te laten dalen.



Tekst: L.B. & J.R.

VLESP staat voor Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie. Het expertisecentrum is een partnerorganisatie van de Vlaamse overheid en adviseert de overheid als het gaat over suïcidepreventie in Vlaanderen. Daarenboven behoort VLESP tot de Universiteit Gent en zet het centrum in op wetenschappelijk onderzoek rond suïcidepreventie. Het centrum informeert ook de bevolking over zelfmoord en werkt richtlijnen uit voor hulpverleners.

VLESP geeft ook advies aan beleidsmakers. En journalisten worden geïnformeerd over hoe zij het best over de thematiek communiceren. "Ook mensen die op zoek zijn naar informatie over suïcidepreventie, of welzijnsprofessionals die vragen hebben over actuele cijfers, onderzoeken of adviezen, helpen we verder. Mensen met specifieke hulpvragen verwijzen we door naar de Zelfmoordlijn 1813", legt Dumon uit.

Daarnaast heeft VLESP een deelwerking 'Werkgroep Verder na Zelfdoding'. "Die werkgroep is er voor mensen die iemand verloren zijn door zelfmoord. 'Verder na Zelfdoding' ondersteunt nabestaanden tijdens het rouwproces en zet in op lotgenotencontact", knikt Dumon.

**“De cijfers dalen. Maar bij mannen tussen de 45 en 60 jaar dalen de cijfers minder goed dan bij andere leeftijdsgroepen. En ook mannelijke 85-plussers zijn een risicogroep.”**

### Actieplan moet suïdecijfers doen dalen

Sinds 2000 werkt de Vlaamse overheid actief aan suïcidepreventie aan de hand van actieplannen. Het tweede actieplan liep van 2012 tot 2020 en binnenkort wordt het derde actieplan - dat van 2022 tot 2030 zal lopen - gelanceerd. In het najaar worden de acties en strategieën voorgesteld die in dat nieuwe Vlaams Actieplan staan. "Zo'n actieplan heeft als doel de suïdecijfers in Vlaanderen laten dalen. Het vorige actieplan stelde als doel om de suïdecijfers te laten dalen met 20%. En die doelstelling werd ook behaald. We stelden in die periode een daling vast van 28%", vertelt een tevreden Dumon. "Het nieuwe actieplan wil de cijfers met nog eens 10% laten dalen."

### Kom uit je kop

Hoewel de globale doelstelling behaald werd, bleek uit de evaluatie van het vorige actieplan dat de suïdecijfers bij mannen - en dan vooral mannen van middelbare leeftijd - een stuk minder waren teruggedrongen dan bij andere bevolkingsgroepen. Daarom besliste VLESP om een campagne op te zetten, specifiek gericht op mannen met donkere gedachten. "Met behulp van de campagne 'Kom uit je kop' willen we mannen die zelfmoordgedachten hebben, aanmoedigen om hun problemen aan te pakken."

"Erkennen dat je je niet goed voelt, is belangrijk. Daarbovenop willen we mannen ook stimuleren om te zoeken naar een manier die voor hen werkt om met moeilijke gedachten om te gaan. Voor sommige mannen kan dat praten zijn, anderen kijken liever een film of gaan fietsen met een vriend. Ook door te focussen op dingen die je wél graag doet en die afleiding bieden, pak je je suïcidedgedachten aan."

De campagne 'Kom uit je kop' verspreidde getuigenissen van mannen die suïcidedgedachten hadden of hebben. "Mannen vinden die via een videoboodschap wilden getuigen over

hun suïcidedgedachten, was niet eenvoudig", vertelt Dumon. "Maar we hebben alle getuigen doorheen het traject goed begeleid. En dat de video's gewerkt hebben, bewijzen de positieve reacties en het feit dat mannen na het zien van de video contact met ons opnamen. Ook zij wilden graag hun getuigenis delen."

**“Wat zeker meespeelt is het feit dat de Vlaming niet goed is in het praten over gevoelens. En bij ouderen ligt die drempel om over gevoelens te praten nog wat hoger.”**

### 85-plussers grootste risicogroep

Het actieplan 2012-2020 toont aan dat de cijfers dalen. Maar bij mannen tussen de 45 en 60 jaar dalen de cijfers minder goed dan bij andere leeftijdsgroepen. En ook mannelijke 85-plussers zijn een risicogroep. "Zij hebben de meeste kans om te overlijden door zelfdoding, in vergelijking met vrouwen en andere leeftijdsgroepen".

Het zoeken naar oorzaken is complex. Er is namelijk nooit één oorzaak. Maar iets wat zeker meespeelt is het feit dat de Vlaming niet goed is in het praten over gevoelens. "En bij ouderen ligt die drempel om over gevoelens te praten nog wat hoger", legt Dumon uit. "Ouderen zijn vaak opgegroeid met het gevoel dat ze altijd moeten doorzetten en niet mogen klagen. Die gedachten krijg je er moeilijk uit. Ouderen zien ook niet altijd in dat er iets niet pluis is. Sommigen vinden het 'normaal' dat ze niet uit bed willen komen of dat ze zich liever isoleren dan vroeger. En om hulp te aanvaarden is het natuurlijk belangrijk dat een oudere ook zelf erkent dat het niet goed gaat."



## Taboe doorbreken

Elk jaar vindt de Werelddag Suïcidepreventie plaats op 10 september. "Het is nog steeds nodig om het thema suïcidepreventie bespreekbaar te maken. Er zijn zoveel mensen die worstelen met zelfmoordgedachten, maar daar niet over durven praten. De Werelddag Suïcidepreventie toont hen dat ze er niet alleen voor staan. Op die dag staan we ook even stil bij de mensen die overleden zijn door suïcide en hun nabestaanden."

Maar er is meer nodig dan een Vlaams Actieplan, een campagne of een Werelddag Suïcidepreventie om de suïcidecijfers drastisch te laten dalen. "Dat het Vlaams Actieplan aantoont dat de algemene cijfers al enkele jaren dalen, stemt me hoopvol. Maar de cijfers blijven hoog. We mogen ons daar niet bij neerleggen. Enerzijds moeten we sneller durven en leren praten over psychische problemen, maar anderzijds kan ook de toegankelijkheid van en de attitude ten aanzien van de geestelijke gezondheidszorg beter", besluit Dumon.



Heb jij vragen over zelfdoding? Surf dan naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be). Daar kan je terecht voor zelfhulp en advies. Wil je mailen of chatten met iemand? Ook dat kan via de website. Heb je liever telefonisch contact met iemand van de zelfmoordlijn? Bel dan naar 1813.

**1813**  
zelfmoord

## Wat kan je doen als je merkt dat iemand suïcidale gedachten heeft?

**Heb oog voor de mensen in je omgeving. Wees alert voor hun gedrag en uitspraken zoals 'Ik zie het niet meer zitten', 'Het hoeft niet meer voor mij' of 'Ik ben het leven beu'. Sommige mensen zijn emotioneler wanneer ze niet lekker in hun vel zitten, of ze isoleren zich.**

**Merk je dat iemand zich anders gedraagt? Toon dan aan die persoon dat je bezorgd bent. Vraag of hij of zij iets wilt delen met jou. Het is belangrijk dat je die persoon laat weten dat je er voor hem of haar bent. Ook wanneer iemand zich afzondert, is het belangrijk dat je blijft volhouden. Sociale steun kan écht iets voor iemand betekenen.**

**Zoek samen met de persoon die suïcidale gedachten heeft naar hulp. Praat over welke hulp iets zou kunnen betekenen.**





## Het Lezerscollectief verbindt via literatuur

# “Een gedicht of kortverhaal prikkelt herinneringen en gedachten”

Dankzij de leesgroepen van het Lezerscollectief, een netwerk van leesbegeleiders in Vlaanderen, kunnen mensen in kleine groep genieten van poëzie en andere vormen van literatuur. De leesgroepen verbinden mensen met elkaar die moeilijker toegang hebben tot literatuur. Denk aan gevangenen en mensen in armoede, maar ook mensen met psychische problemen en mensen met dementie. **Dirk Terry**n, een van de oprichters van het Lezerscollectief, vertelt ons waarom literaire teksten zo belangrijk kunnen zijn voor hen.



Tekst: L.B. & E.M. & J.R.

In 2012 organiseerde Dirk Terry, werkzaam binnen cultuur en onderwijs, samen met Boek.be vzw een lezing. Op die lezing kwam de Britse professor Jane Davis gepassioneerd vertellen over 'shared reading' of 'samen lezen'. Een methodiek waarbij er een literaire tekst wordt voorgelezen. Via leespauses geeft shared reading ook de kans aan deelnemers om leesbelevingen en levenservaringen met elkaar te delen. Geïnspireerd door haar visie, besloot Terry om samen met twee mensen uit zijn vriendenkring de methodiek ook in Vlaanderen toe te passen.

“We hebben de gewoonte om bij mensen met een kwetsbaarheid altijd te kijken naar hun zwaktes. Ik heb het daar altijd moeilijk mee gehad. Bij Davis vond ik niet alleen een partner die mijn gedachte deelde, ze toonde me ook hoe het anders kan. Ze zet die mensen in hun kracht met behulp van literatuur”, licht Terry toe. “Mijn moeder heeft bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer. Een ziekte die mensen associëren met verlies. Natuurlijk mag ik verdrietig zijn omdat haar kortetermijngeheugen aftakelt, maar daarom hoef ik haar niet plots te betuttelen of kinderverhalen laten lezen. Integendeel, wanneer ik haar poëzie of literaire teksten voorlees, fleurt ze helemaal op.”

Terry is niet de enige oprichter van het Lezerscollectief. “Met het Samen Lezen-project – dat het Lezerscollectief

organiseert - begeven we ons in de wereld van gezondheid en mentaal welbevinden. Ik vind het dan ook belangrijk dat er mensen betrokken zijn bij het project die thuis zijn in die domeinen. Medeoprichter Jan Raes is psychiater. Zijn kennis is belangrijk als we rond thema's als ouderenzorg en dementie werken. De derde oprichter, Erik Van Acker, is econoom. Zijn kennis is onmisbaar bij het uittekenen van onze organisatiestructuur.”

*“Er gaan veel leesgroepen door in woonzorgcentra. Ook op hoge leeftijd hebben mensen de behoefte om verhalen te vertellen of levenswijsheden te delen.”*

### Belang van zelfzorg

Het project Samen Lezen focust niet op één doelgroep. “We werken samen met gevangenen, psychiatrische ziekenhuizen en Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Een andere partner van ons is het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. En ook met onderwijsinstellingen

en bijzondere jeugdzorg hebben we samenwerkingen”, vertelt Terry. “Bij de start van het project focusten we ons vooral op kwetsbare doelgroepen, maar ondertussen hebben we ook een leesgroep bij bijvoorbeeld een financiële instelling. Want ook bij niet-kwetsbare doelgroepen is zelfzorg belangrijk. En tenslotte is iedereen kwetsbaar op zijn of haar eigen manier. Samen Lezen is dus uitgegroeid tot een project voor iedereen.”

Samen Lezen verbindt mensen. Zo heeft het Lezerscollectief leesgroepen in het UZ Gent. “Daar komen mensen naartoe die worstelen met gezondheidsproblemen. Net op zo’n plek is het belangrijk dat mensen (leren) communiceren. Die mensen delen bovendien allemaal een pijn, maar het Samen Lezen vermijdt dat ze zich afzonderen en isoleren. Eenzaamheid is het laatste wat je een ziek persoon toewenst. Tijdens het voorlezen ontmoeten ze lotgenoten, waar ze voor en na de sessie nog mee in gesprek kunnen gaan en ervaringen mee kunnen delen.”

### Levenservaringen delen

Tijdens een voorleessessie last de leesbegeleider enkele pauzemomenten in. De aanwezigen kunnen dan verhalen delen met de groep. “Want literatuur prikkelt vaak herinneringen en gedachten van mensen”, licht Terry toe. Soms gebeurt zo’n proces in stilte. Niemand is verplicht om iets te zeggen. “Onlangs werd er in een woonzorgcentrum een liefdesgedicht voorgelezen in een leesgroep. Een bewoner associeerde een vers uit dat gedicht met een trauma uit de Tweede Wereldoorlog. En weet je wat extra bijzonder was? Het personeel van het woonzorgcentrum vertelde ons achteraf dat die bewoner al meer dan twee jaar in het woonzorgcentrum verbleef, maar nog nooit had gesproken. Door de literatuur in de leesgroep doorbrak hij zijn stilte.”

Er gaan trouwens veel leesgroepen door in woonzorgcentra. “Ook op hoge

leeftijd hebben mensen de behoefte om verhalen te vertellen of levenswijsheden te delen”, duidt Terry. “De leesgroep is voor veel mensen een veilige plek. Het al dan niet delen van herinneringen is volledig vrijblijvend. Dat werkt drempelverlagend, waardoor velen net wel hun verhaal willen doen.”

### Veel ouderen engageren zich als vrijwilliger

De leesgroepen worden begeleid door een leesbegeleider. 82% van de leesbegeleiders bij het Lezerscollectief is vrijwilliger, de anderen zijn mensen die werkzaam zijn in de zorgsector. “Soms klopt er een woonzorgcentrum of andere organisatie bij ons aan met de vraag om een van hun medewerkers als leesbegeleider op te leiden. Dan is de leesbegeleider dus geen vrijwilliger, maar iemand die binnen een organisatie actief is”, legt Terry uit. “In andere gevallen leiden wij een vrijwilliger op en matchen we die vrijwilliger zelf aan een organisatie.”

*“Samen Lezen mag dan geen therapie zijn, de sessies werken wél therapeutisch.”*

De vrijwilligers zijn vaak gepensioneerd die interesse hebben in literatuur of 60-plussers die tijdens hun loopbaan werkzaam waren in de zorgsector. “Maar eigenlijk kan iedereen met een hart voor verhalen en mensen leesbegeleider worden. Wie zich aanmeldt als vrijwilliger, ontvangt een opleiding en een boek met teksten en gedichten waaruit hij of zij kan voorlezen. De vrijwilligers trainen niet alleen vaardigheden eigen aan de methode, ze krijgen ook informatie mee over wat Samen Lezen voor iemand kan betekenen.”

Het Lezerscollectief verwacht wel van een leesbegeleider dat hij of zij minstens 20 leessessies per jaar organiseert. “Want iemand opleiden vraagt veel tijd en geld. We verwachten dan ook van onze begeleiders dat ze een langdurig engagement bij ons aangaan.”

### Meten is weten

Het Lezerscollectief wil niet enkel mensen samenbrengen en verbinden via voorleessessie, de organisatie zet ook in op onderzoek. “We werken bijvoorbeeld samen met artsen in opleiding die hun masterscriptie over Samen Lezen schrijven. Of postdoc onderzoekers die de effecten op de patiënt en student bestuderen”, knikt Terry. “En samen met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen hebben we de effecten onderzocht van ons Samen Lezen-project op mensen met dementie. We leren ook veel uit de onderzoeken die in Groot-Brittannië al hebben plaatsgevonden, zij staan daar nog wat verder in dan ons.”

De onderzoeken tonen aan dat poëzie en literaire teksten voor veel mensen echt iets kunnen betekenen. “Teksten kunnen zaken losmaken bij mensen. Wanneer iemand in de rouw is, kan een tekst helpen bij het verwerkingsproces. En wanneer een tekst verdrietige herinneringen oproept bij iemand, zijn de leesbegeleider en de andere deelnemers nabij om te luisteren en elkaar te steunen.” Er zijn bovendien ook vormen van leessessies waar psychologen en mantelzorgers samen met patiënten deelnemen aan een leesgroep. “Samen Lezen mag dan geen therapie zijn, de sessies werken wél therapeutisch”, besluit Terry.

Meer informatie over Samen Lezen? Surf dan naar [www.lezerscollectief.be](http://www.lezerscollectief.be) Zelf leesbegeleider worden? Je kan je opgeven op de website van het Lezerscollectief!

# Samen lezen in woonzorgcentrum Herfstvreugde

Het Lezerscollectief sloeg begin 2022 de handen in elkaar met Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Cera. Samen twaalf nieuwe leesplekken creëren voor ouderen en mensen met dementie, dat was hun doel. Het project kreeg de naam 'Jouw verhaal telt' en er reageerden heel wat woonzorgcentra op de oproep. Woonzorgcentrum Herfstvreugde in Londerzeel was er daar een van. De Vlaamse Ouderenraad ging in gesprek met directeur **Jenny Van Riet** en leesbegeleider **Marita Berghman**. Als kers op de taart konden we ook een voorleessessie meevolgen.



Van Riet: "Het is niet de eerste keer dat woonzorgcentrum

Herfstvreugde voorleessessies organiseert. In het verleden hebben we al voorgelezen uit klassiekers, zoals de Witte van Zichem. Die voorleesmomenten waren erg succesvol. Ik geloof er dan ook in dat zulke projecten echt mensen kunnen verbinden. En de klanken en verhaallijnen roepen eigen ervaringen, gedachtes en gevoelens op bij de bewoners."

"De leesgroepen gaan bij ons om de drie à vier weken door. Het aantal deelnemers is beperkt. Samen met de referentiepersoon dementie kijken we welke bewoners deel kunnen uitmaken van de groep. De referentiepersoon kent de bewoners tenslotte het best. De deelnemers zijn erg enthousiast, maar ook de medewerkers zien dat de bewoners genieten en dat werkt aanstekelijk. Het gevolg? De medewerkers staan er zelf voor open om meer dan één 'Jouw verhaal telt'-leesgroep te organiseren."



Berghman: "Vanuit het Zorgloket help ik mee bij het concretiseren van het project 'Dementievriendelijk Londerzeel'. Toen ik de projectoproep van 'Jouw verhaal telt' zag passeren, schreef ik Londerzeel onmiddellijk in. Ik geloofde meteen

dat dit project een meerwaarde kon zijn voor de gemeente. 'Jouw verhaal telt' brengt niet alleen mensen samen met dementie, het project brengt óók mensen samen met een verhaal. Momenteel lopen er leesgroepen in woonzorgcentrum Herfstvreugde, in woonzorgcentrum Gildentuin en in de bibliotheek."

**“Tijdens het verhaal is er ruimte voor beleving en voor de herinneringen die de tekst oproept. Dat zorgt voor verbinding.**

"Om leesbegeleider te kunnen worden, moet je een opleiding volgen die door het Lezerscollectief wordt georganiseerd. Daarin leerde ik vooral dat ik de doelgroep geen vereenvoudigde teksten mag voorlezen. Ook ouderen of mensen met dementie genieten van een gelaagde tekst. Je leert ook op welke momenten je het best stiltes inplant, of dat je de aanwezigen echt tijd mag geven om teksten te laten binnenkomen. Na de opleiding kregen we materiaal mee naar huis om zelf aan de slag te gaan en voorleessessies voor te bereiden. Ik kan dus informatie putten uit het gekregen materiaal, of via de leesbibliotheek van het Lezerscollectief nieuwe teksten of dichtbundels zoeken."

"Soms worden mensen emotioneel tijdens een sessie, of delen ze een heftig, persoonlijk verhaal. Meestal laat ik dat gebeuren. Begrip, erkenning en respect van de andere deelnemers zijn dan van groot belang. Als leesbegeleider waak ik erover dat we niet al te lang uitweiden en op tijd terug gaan naar het verhaal. Tijdens het verhaal is er ruimte voor beleving en voor de herinneringen die de tekst oproept. Dat zorgt voor verbinding. Bovendien zijn dat de voornaamste troeven van het Samen Lezen-project."





*Op 19 augustus om 10u30 loopt het voorleeszaaltje in woonzorgcentrum Herfstvreugde vol. 12 bewoners installeren zich vol goesting op een stoel of in de sofa, gezellig dicht bij elkaar en met zicht op de groene tuin van het woonzorgcentrum. De leesbegeleiders en het zorgpersoneel schenken de bewoners een drankje in. En om ook hongerige magen te stillen, is er voor iedereen een stukje cake.*

*Wanneer iedereen op z'n gemak zit, start leesbegeleider Marita met het voorlezen van een kortverhaal. 'Faith en Hope gaan winkelen' vertelt het verhaal van twee vrouwen die in het woonzorgcentrum wonen. Maar op een dag beslissen ze om in het geniep op avontuur te gaan. Ze ontsnappen uit het woonzorgcentrum en gaan winkelen in een grootstad.*

*De tekst is toegankelijk en leesbegeleider Marita stelt de bewoners geregeld vragen tussendoor. Die spelen in op situaties in het verhaal, of scheppen meer sfeer en beleving. De pauzemomenten en vragen tussendoor, zorgen voor interactie met de bewoners. Bewoners denken op die momenten mee na over het verhaal, of ze delen herinneringen die de tekst bij hen opwekt. Aan de hand van een paar afbeeldingen visualiseert Marita ook voorwerpen en gebeurtenissen die in het verhaal aan bod komen. Die beelden zijn vooral een hulpmiddel voor bewoners met dementie.*

*Na het kortverhaal, leest Marita de groep nog een gedicht voor over geluk van Johanna Kruit.*

***Ik zit zomaar stil wat gelukkig te zijn***

***met mezelf en met deze dag.***

***Mijn gedachten zijn groot***

***maar mijn wensen zo klein.***

***Meer heb ik niet nodig om hier***

***zo te zijn als ik ben.***

*Wanneer na anderhalf uur het voorleesmoment erop zit, reageren de bewoners teleurgesteld. Voor sommige bewoners mocht het voorleesmoment nog wat langer duren. Een van de bewoners vraagt de begeleiders dan ook of ze nog even mogen blijven zitten. "Het is hier zo gezellig, lekker dicht bij elkaar", klinkt het. De begeleiders knikken instemmend en de groep babbelt nog even na. Over gelukkig zijn, over het samenzijn, maar vooral ook over vroeger en de mooie herinneringen die ze hebben aan hun kindertijd.*



Meer weten over  
'Jouw verhaal telt'?  
Surf dan naar  
[https://news.cera.coop/  
jouw-verhaal-telt](https://news.cera.coop/jouw-verhaal-telt).

# Nieuwe vorming



Elke zes jaar gaan er lokale verkiezingen door. En het mag dan nog veraf lijken, in 2024 is het opnieuw zover. Voor lokale ouderenraden zijn die verkiezingen een cruciaal moment. Niet alleen om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk oudere inwoners hun stem uitbrengen. Ouderenraden kunnen de verkiezingen ook aangrijpen om de noden van ouderen in de kijker te zetten met het oog op het lokaal bestuursakkoord en de meerjarenplanning. Bovendien is het een sleutelmoment om de inspraak van ouderen in de gemeente (opnieuw) structureel te verankeren doorheen de komende jaren.

De nieuwe vorming van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal helpt je daarbij. In de vorming kom je te weten welke initiatieven je als lokale ouderenraad kan ondernemen in aanloop naar die lokale verkiezingen. Daarbij leer je:

- ◆ Hoe je ouderen kan aanmoedigen en ondersteunen om hun stem uit te brengen
- ◆ Hoe je waarborgt dat er een structurele stem van ouderen in het beleid weerklinkt
- ◆ En hoe je als ouderenraad je inhoudelijke eisen kan overmaken

Tijdens de vorming is er ruimte om ervaringen uit te wisselen en je krijgt ook interessante tools mee om zelf aan de slag te gaan in jouw gemeente.

## Doelpubliek

Deze vorming is zowel gericht op nieuwe als op ervaren leden van lokale ouderenraden.

## Vorming aanvragen?

Heb je vragen over de vorming? Of wil je als RPO, ISO of regionale afdeling van een ouderenvereniging een vorming aanvragen? Neem dan contact op met Nadia Denayer via 02 209 34 58 of [lokaal@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:lokaal@vlaamse-ouderenraad.be).



## Griepvaccinatie dit jaar extra belangrijk

De jaarlijkse vaccinatiecampagne tegen het griepvirus staat weer voor de deur. Het griepvaccin is niet verplicht, maar wordt wel sterk aanbevolen, onder meer voor 50-plussers, chronisch zieken en iedereen die onder hetzelfde dak woont met risicopersonen. Zeker door de COVID-19 epidemie, is het voor hen extra belangrijk.

### **Maak nu al je afspraak**

Het griepseizoen duurt gemiddeld 8 tot 12 weken en vindt meestal ergens tussen eind november en maart plaats. Omdat het vaccin pas bescherming biedt vanaf 2 weken na de prik, beveelt de Hoge Gezondheidsraad aan om te vaccineren vanaf midden oktober.

Zo vermijden we dat de ziekenhuisbezetting te hoog zou worden bij een eventuele coronapiek in het griepseizoen.

## actueel

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

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

### **Neem vandaag nog een abonnement**

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

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

OKTOBER 2022



[laatjevaccineren.be](http://laatjevaccineren.be)



AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID



VERANTWOORDELIJKE UITGEVER  
Nils Vandenweghe

REDACTIE  
Laurane Berkein

EINDREDACTIE  
Veerle Quirynten, Nils Vandenweghe

INHOUDELIJKE MEDEWERKING  
Nadia Denayer, Elsie Mostrey, Justine Rooze, Marc Soubry  
Karien Delie, Mitta Meurisse, Sacha Rymen

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