

# Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 18, nr 1 | Januari 2017 | driemaandelijks



**Interview**  
**Mie Moerenhout**

\*

**Terugblik**  
**Ouderenweek**  
**2016**

\*

**In debat over**  
**ouderenrechten**

\*

**Samen naar een**  
**sterker lokaal**  
**ouderenbeleid**

\*

**Liever actiever:**  
**meer bewegen**  
**en minder**  
**stilzitten**

\*

**Positieve kijk op**  
**ouderen in een**  
**kwetsbare situatie**

# Inhoud

<b>“Minder moeten, meer kiezen”, interview Mie Moerenhout</b>	<b>4</b>
<b>Wijzigingen binnen de Vlaamse Ouderenraad</b>	<b>7</b>
<b>In debat over ouderenrechten</b>	<b>8</b>
<b>Terugblik Ouderenweek 2016: cultuurparticipatie op latere leeftijd</b>	<b>10</b>
<b>Samen naar een sterker lokaal ouderenbeleid, lancering vormingsprogramma</b>	<b>13</b>
<b>Wat verandert er vanaf 1 januari 2017?</b>	<b>16</b>
<b>Liever actiever: meer bewegen en minder stilzitten</b>	<b>18</b>
<b>Lage-emissiezone in Antwerpse binnenstad</b>	<b>21</b>
<b>Nood aan een positieve kijk op ouderen in een kwetsbare situatie</b>	<b>22</b>
<b>(H)echt Arendonk</b>	<b>25</b>

## Een zalig en gelukkig nieuwjaar?



Traditioneel wensen wij elkaar bij het begin van een nieuw jaar een zalig en gelukkig nieuwjaar toe. Een goede gewoonte die we in ere moeten houden.

Maar om eerlijk te zijn: dit jaar heb ik het er moeilijk mee. Als ik terugkijk naar 2016 maakt me dat niet echt vrolijk. Na Parijs in 2015 waren er opnieuw een reeks aanslagen met vele onschuldige slachtoffers, onder meer in Zaventem, Nice en onlangs in Berlijn. En dan beperk ik mij tot deze die het meeste indruk maakten en het dichtst bij ons plaatsvonden.

2016 was ook het jaar van de Brexit, de verkiezing van Donald Trump in Amerika en de opkomst of herleving van het populisme. De vluchtelingen crisis stelde onze solidariteit en medeleven op de proef met de miljoenen mensen van wie het leven bedreigd is in bloedige conflicten. En de Panama Papers maakten ons duidelijk dat de rijkdom in onze wereld ongelijk verdeeld is.

Wat zal 2017 ons brengen? Meer van hetzelfde? In elk geval zijn de oorzaken van wat we meemaakten vorig jaar niet verdwenen: de conflicten in het Midden-Oosten, de gevolgen van de globalisering, het eenzijdige besparingsbeleid van regeringen, de crisis binnen de Europese Unie, de toenemende (inkomens)ongelijkheid, enzovoort.

Ongetwijfeld ben ik te pessimistisch en laat ik mij leiden door wat de krantenkoppen haalt. Spectaculaire, grote en opzienbarende gebeurtenissen met nare gevolgen komen gemakkelijk in de media.

2016 gaf ook hoop. Denk aan het klimaatakkoord van Parijs, de bewonderenswaardige inzet van hulpverleners bij de aanslag in Zaventem, de vrijwilligers die steun verlenen aan vluchtelingen, de militairen en politie die voor onze veiligheid instaan. Of denk aan De Warmste Week van Studio Brussel die zoveel solidariteit laat zien met mensen die steun en zorg nodig hebben.

Denk ook aan het goede dat gewone mensen dag in, dag uit voor elkaar doen: (groot)ouders en leerkrachten die onze kinderen een toekomst geven; mantelzorgers, zorgkundigen, verplegers en dokters die ons gezond maken of houden; vrijwilligers die zich op ontelbare manieren inzetten voor anderen. De lijst is lang.

“Optimisme is een morele plicht”, zei de bekende Engelse filosoof Karl Popper, in navolging van die andere grote filosoof Emmanuel Kant. Dat optimisme en die morele wil herkende ik in twee gebeurtenissen waarmee 2017 startte: de afscheidsrede van de Amerikaanse president Obama en de toekenning van een eredoctoraat aan de Duitse bondkanselier Angela Merkel. Obama herhaalde uitdrukkelijk zijn leuze “Yes, we can”, met de nadruk op “we”. En de universiteiten van Gent en Leuven prezen Angela Merkel voor haar “Wir schaffen das”.

Ja, dus, in deze geest en hoop wens ik alle lezers van Actueel een welgemeend zalig en gelukkig nieuwjaar toe, zonder vraagteken!

*Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad*



# "Minder moeten, meer kiezen"

Mie Moerenhout zet de stap naar het pensioen

Eind 2016 ging Mie Moerenhout, directeur van de Vlaamse Ouderenraad, met pensioen. Ze neemt afscheid van de organisatie waarin ze 15 jaar lang actief was. We blikken samen met haar terug en kijken vooruit naar een periode waarin zij minder zaken 'moet' en meer zaken 'kiest'.

**Minder moeten en meer kiezen, dat is een uitspraak die je al eens verbindt met je pensionering. Hoe zie je dat?**

De mogelijkheid hebben om te kunnen kiezen. Zaken die vaak 'moesten' gebeuren, kan ik nu links laten liggen en ik kan meer aandacht besteden aan zaken die me interesseren. Wat ik de afgelopen jaren wat verwaarloosde, maar waar ik graag meer tijd voor uittrek, zoals familie, vrienden, mijn tuin en de natuur, het leven in mijn gemeente, ... wil ik terug oppikken. Ook werken aan mijn gezondheid en conditie staat op het lijstje. Daarnaast wil ik mijn engagement als onafhankelijk lid in de lokale ouderenraad van Lokeren verder opnemen. Ik kijk er dus wel naar uit om meer te 'kunnen kiezen', maar eens gerontoloog, altijd gerontoloog. De ouderenthema's zullen me altijd nauw aan het hart liggen en ik wil verschillende zaken uit het ouderenbeleid verder blijven opvolgen.

Eens gerontoloog,  
altijd gerontoloog.

**De treinreis Lokeren-Brussel zal geen vast deel meer uitmaken van je dag. Zal je de mensen op de trein en de babbeltjes missen?**

Ja, toch wel. Toen ik vroeger tijdens de spitsuren naar Brussel spoorde, werkte ik meestal tijdens de rit. Gaandeweg, wanneer ik een uurtje later vertrok, leerde ik mensen kennen en in volkomen ongedwongenheid, groeide er een band. Die interessante en leuke bende zal ik nu niet meer elke week tegenkomen, maar we zullen wel contact blijven houden. Een eerste afspraak is alvast gemaakt.



**Het afgelopen decennium steeg de ouderenpopulatie enorm en in de toekomst zal ze nog toenemen. Hoe is het om in zo'n periode directeur te zijn van de Vlaamse Ouderenraad?**

Tijdens mijn loopbaan bij de Vlaamse Ouderenraad was die groei goed merkbaar. Het was een periode waarin het belang van de organisatie, al haar lidorganisaties en andere spelers in de sector toenam. Bij beleidsmakers ondervond ik stilaan een groeiende luisterbereidheid en actiegerichtheid. Ook bedrijven zijn beginnen te begrijpen dat het een groep is waarop ze zich kunnen richten, denk maar aan apps, internettoepassingen, telefoons, ... voor ouderen. Een bedenking die ik daarbij wel heb: is de afstemming ervan op ouderen oké? Er moet met ouderen gesproken worden over nieuwe ontwikkelingen en producten. Wat zijn hun noden en hoe kan men daar aan tegemoet komen?

**Die noden verschillen, er is niet zoiets als dé oudere. De diversiteit onder de groep wordt vaak nog te weinig belicht, zeker in de media. Hoe komt het toch dat er nog zo veel werk aan de winkel is wat dat betreft?**

Er is al veel veranderd, maar een correcte beeldvorming van ouderen blijft een voortdurend streefpunt. In verschillende opleidingen zou daar meer aandacht aan besteed moeten worden, zoals bij Verpleegkunde en Journalistiek, maar ook binnen het Sociaal Werk. Als jongeren er zich in hun opleiding al bewust van worden, zal dit zich ook laten voelen in de professionele omgeving. Het probleem blijft nog altijd dat het huidige beeld dat bestaat over oudere generaties, niet is afgestemd op de actuele situatie. Er dient een omschakeling gemaakt te worden.

**Hoe kijken jongeren naar de oudere generaties volgens jou?**

Door wat de media oppikken en herhalen, treedt momenteel een polarisering op tussen jongeren en ouderen. Er wordt vaak gewezen op het feit dat jongeren de rekening gepresenteerd krijgen van de pensioenen en de zorgkosten voor ouderen. Maar dat is een deel van de sociale zekerheid, dat is nu eenmaal het systeem en dat kan enkel volgehouden worden als er solidariteit is tussen de verschillende generaties. De huidige ouderen leverden hun bijdragen gedurende hun actieve loopbaan. Wel is het zo dat het aantal ouderen toeneemt ten gevolge van de gestegen levensverwachting. Dat legt een zekere druk op jongeren en die is voelbaar.

Door wat de media oppikken en herhalen, treedt momenteel een polarisering op tussen jongeren en ouderen.

**Hoe kunnen we daaraan werken?**

Er is iets aan de hand wat betreft jongere en oudere generaties. De Vlaamse Ouderenraad en de Vlaamse Jeugdraad vormen geschikte partners

om samen na te denken en naar buiten te komen met de bevindingen. Bij eerdere contacten merkten we dat we meestal op dezelfde golflengte zitten. Een voorbeeld daarvan is het gezamenlijk advies rond intergenerationele solidariteit. We zijn een samenleving van alle leeftijden! Die verschillende leeftijden moeten elkaar beter leren kennen. Door een correcte beeldvorming en door sensibilisering kan het idee dat jongeren van ouderen hebben en omgekeerd alvast realistischer worden. Ook door intergenerationele initiatieven die genomen worden, beweegt er iets. Ik hoor bijvoorbeeld veel mooie verhalen over de goede relatie tussen jongeren en hun grootouders. Dat moeten we vasthouden!

Uiteindelijk streven we allemaal naar één zaak, een goed ouderenbeleid.

**Je hebt zelf ook jarenlang met kinderen en jongeren gewerkt. Hoe besloot je over te stappen naar de andere generaties?**

Ik heb altijd gedacht dat ik die job niet tot aan mijn pensioen kon doen. Na een behoorlijk aantal werkjaren als opvoeder bij kinderen en jongeren met een lichte mentale beperking, gedragsproblemen en moeilijke sociale situaties, vond ik een overstap aangewezen en een opleiding leek me voorwaarde. In een nieuwe job wilde ik de afwisseling, de dynamiek en het contact met mensen wel bewaren. Gezondheidswetenschappen sprak me aan, maar het lag me minder om als directie in een ziekenhuis of dergelijke aan de slag te gaan. Gerontologie leek me een goede nieuwe studiekeuze en indien me dat niet lukte, had ik zeker en vast iets opgestoken dat interessant was voor het eigen ouder worden. Ik slaagde en ging op zoek naar een job. Dat bleek niet makkelijk, want ik had geen verpleegkundige achtergrond en voornamelijk daar was vraag naar omdat ouderen worden gelijkgesteld met zorg. Uiteindelijk zag ik de vacature bij het Ouderen Overleg Komitee, nu de Vlaamse Ouderenraad, en zo geschiedde.

**De Vlaamse Ouderenraad is een pluralistische organisatie. Diverse visies worden met elkaar verbonden om tot een consensus te komen. Dat is geen eenvoudige taak. Hoe heb je dat als directeur ervaren?**

Je staat er in ieder geval nooit alleen voor, het dagelijks bestuur, de raad van bestuur, de algemene vergadering, de verschillende commissies en de collega's werken allemaal samen. Soms moet er water bij de wijn gedaan worden, maar uiteindelijk streven we allemaal naar één zaak, een goed ouderenbeleid.

Voor mij was en blijft het belangrijk om ook kleinere groepen en mensen die niet actief zijn in een vereniging te betrekken. Lokale ouderenraden zijn steeds vaker samengesteld met mensen die een open vizier hebben en niet verbonden zijn aan een vereniging. Ook bij lokale dienstencentra is veel knowhow aanwezig over de wereld van de ouderen. Ons oor te luisteren leggen bij individuele ouderen via open vergaderingen en hoorzittingen zou in de toekomst misschien meer moeten gebeuren in de Vlaamse Ouderenraad. Toch kan je niet aan elke voorkeur voldoen en moeten er keuzes gemaakt worden. We streven naar de grootste gemene deler zodat zoveel mogelijk mensen zich kunnen vinden in de standpunten en adviezen van de Vlaamse Ouderenraad. We zijn tenslotte de adviesraad van alle Vlaamse ouderen.

**De combinatie met  
zorgen voor anderen  
krijgen velen niet  
gebolwerkt.**

**Wat moet volgens jou het ouderenbeleid op korte termijn realiseren zodat ouderen zo lang mogelijk de regie over hun eigen leven kunnen behouden?**

De vermaatschappelijking van de zorg is een actueel punt. Het principe waarbij alle leeftijden, burens of familieleden voor elkaar zorgen, is mooi, maar het opdringen ervan ligt moeilijk. Onze samenleving is geïndividualiseerd en iedereen is sterk bezig met school, werk, gezin, hobby's, ... De combinatie met zorgen voor anderen krijgen velen

niet gebolwerkt. Bovendien komt deze zorg vaak terecht bij de veertigers, vijftigers en zestigers die zelf kinderen hebben en soms ook ouders die hulp vragen. Gelukkig is er wel een heropleving van het buurtgevoel en een trend van burgerinitiatieven. Hopelijk zijn dat geen eendagsvliegers, maar waardevolle en permanente engagementen.

Maar ook in de residentiële zorg zit een probleem. Voldoende middelen ontbreken waardoor er een grote druk ligt op het aanwezige personeel. Dat zorgt voor ongunstige en soms zelfs zorgwekkende situaties in onder andere woonzorgcentra.

**Gun jezelf die tijd. En blijf bezig. Zo behoud je de regie over je eigen leven.**

Oplossingen liggen in de professionele begeleiding van mantelzorgers en medewerkers in de zorgsector. Daarbij komt dat ouderen zelf ook een verantwoordelijkheid hebben: vaak gaat het nog om te poetsen en te koken, ... maar is er meer tijd nodig. Gun jezelf die tijd. En blijf bezig. Zo behoud je de regie over je eigen leven.

Het ouderenbeleid moet bovendien beseffen dat ouderen niet enkel meer aandacht verdienen op zorgvlak, maar ook wat betreft cultuur, economie, sport, mobiliteit, ... Vanuit het nieuwe Vlaams Ouderenbeleidsplan, waar de Vlaamse Ouderenraad een belangrijke rol in speelt, kan dat integraal beleid, over de diverse sectoren heen, een steentje bijdragen.

Maar, ik zou niet bij de Vlaamse Ouderenraad gewerkt hebben, als ik niet overtuigd was van het feit dat ouderen zelf moeten kunnen meepraten en meebeslissen over het beleid dat ten aanzien van hen gevoerd wordt. Er is nog werk aan de winkel en daar laat ik me als gepensioneerde vrouw verder over horen.

De Vlaamse Ouderenraad wenst Mie een fijne nieuwe periode toe!

*Veerle Quirynen, stafmedewerker*

## Nils Vandenweghe start als nieuwe directeur

Op 1 januari 2017 nam Nils Vandenweghe de rol over als directeur van de Vlaamse Ouderenraad. Hij draait al sinds 2012 mee in de Vlaamse Ouderenraad als stafmedewerker advisering, waarbij hij vooral actief was rond thema's als bestaanszekerheid, participatie en Europees beleid.

De Vlaamse Ouderenraad wenst hem veel succes bij zijn nieuwe opdracht!



## Dag Emmanuel, welkom Luc!

Binnen het dagelijks bestuur van de Vlaamse Ouderenraad vond een wissel plaats aan het begin van 2017. Luc Vandewalle vervangt er vanaf nu Emmanuel Vande Woestyne die sinds 2009 de functie van penningmeester op zich nam. Luc is net zoals Emmanuel afgevaardigd vanuit de ouderenvereniging Neos, waar hij stafmedewerker is.



Emmanuel blijft betrokken bij de Vlaamse Ouderenraad als voorzitter van de werkgroep die het financieel beheer van de organisatie zal opvolgen.





# In debat over ouderenrechten

## Studiedag: 'Naar een VN-verdrag voor de rechten van ouderen?'

Eind 2016 was het voor diplomaten en internationale organisaties verzamelen geblazen in New York voor de bijeenkomst van de Verenigde Naties Werkgroep rond ouderen. Daarin onderzoekt de VN hoe de mensenrechten van ouderen beter beschermd kunnen worden. Een van de voorstellen die daarbij op tafel ligt, is een apart Verdrag voor de mensenrechten van ouderen. De Vlaamse Ouderenraad blikte alvast vooruit op de discussie.

Als er iemand een stem moet krijgen in de discussie over de rechten van ouderen, dan zijn het wel de ouderen zelf. Tot nu toe kwam het onderwerp echter nauwelijks ter sprake in Vlaanderen. Daarom organiseerde de Vlaamse Ouderenraad in de aanloop naar de VN-bijeenkomst een studiedag over de mensenrechten van ouderen. Verschillende sprekers gaven elk vanuit hun eigen invalshoek hun visie op hoe we de mensenrechten van ouderen beter kunnen beschermen.

**“Extra maatregelen, zodat ouderen dezelfde rechten krijgen”**

Anne-Sophie Parent

Anne-Sophie Parent (AGE Platform Europe) wees op de kloof tussen de realiteit die ouderen ervaren, en wat landen denken dat ze realiseren. Veel internationale actieplannen bestaan vooral op papier: ze zijn niet bindend, worden nauwelijks opgevolgd, zijn onbekend bij de ouderen zelf en hebben onvoldoende effect in de praktijk. AGE is voorstander van een internationaal ouderenrechtenverdrag. Niet omdat ouderen 'aparte rechten' of meer rechten dan anderen moeten hebben, maar om ervoor te zorgen dat de rechten van ouderen in dezelfde mate gerespecteerd en beschermd worden. Veel ouderen ervaren immers tal van barrières die ertoe leiden dat ze hun rechten niet kunnen waarmaken.

**“Aandacht hebben voor verglijding in de zorg”**

Davy Verhard

Davy Verhard (Unia) ging op zoek naar wat mensenrechten betekenen voor ouderen in woonzorgcentra. Het antwoord? “De persoon kunnen zijn die ik thuis was” en “dezelfde dingen kunnen doen, beslissen en kiezen als thuis”. Voor zorgbehoevende ouderen gaan hun rechten dus om meer dan enkel goede zorg krijgen: sociaal kunnen participeren, keuze hebben in wat men eet, zich vrij kunnen verplaatsen, respect op vlak van privacy, niet betutteld worden, enzovoort.

Davy Verhard stelde op het terrein vooral vast dat het zorgpersoneel onder enorme tijdsdruk staat. Daardoor krijgen ouderen vaak beetje bij beetje net iets minder aandacht, net iets minder bewegingsvrijheid, net iets minder verzorging, net iets minder privacy, en net iets minder vrije keuze. Stap voor stap dreig je zo terecht te komen in situaties waarin de rechten en de waardigheid van de oudere geschonden worden. Zonder dat het zorgpersoneel dat ooit zo bedoelde, of beseft dat er een grens is overschreden. Die 'vergliding' tegengaan ziet Davy Verhard als een belangrijke uitdaging voor de mensenrechten van ouderen in zorgsituaties. En een duidelijk mensenrechtenverdrag kan volgens Unia zeker bijdragen tot het bewustzijn daarover.

**“Verdrag kent duidelijke voordelen, maar ook obstakels”**

Marijke De Pauw

Marijke De Pauw (Vrije Universiteit Brussel) legde de argumenten voor een ouderenrechtenverdrag uit. Argument 1: de inhoud. Ouderen komen weinig aan bod in mensenrechtenverdragen. Vaak zijn die rechten dan ook nog eens zo algemeen dat er eigenlijk weinig concreets mee te doen valt. Dat geeft staten en rechters de vrijheid om die te interpreteren hoe ze willen. Argument 2:



de afdwinging. Een verdrag is afdwingbaar voor de Belgische rechter. Die kan zich erop beroepen om de Belgische staat te verplichten ouderen beter te behandelen en te beschermen.

Maar tegelijk ziet ze obstakels voor zo'n verdrag: wie zijn 'ouderen', hoe gaan we die groep afbakenen? Willen we wel de nadruk leggen op de kwetsbaarheid van (sommige) ouderen? En hoe houden we rekening met de grote diversiteit in de levensomstandigheden van ouderen wereldwijd? Bovendien is ook het internationale toezicht niet almachtig: de VN zelf geven de lidstaten hoogstens aanbevelingen en richtlijnen voor de interpretatie van het verdrag. Dat geeft overheden en rechters op nationaal niveau nog steeds veel speelruimte.

### **“Huidig beleid beter afstemmen op ouderen”**

Johan ten Geuzendam

Johan ten Geuzendam (Europese Commissie) benadrukte dat de EU zich bewust is van de barrières die ouderen ervaren, en wees op de diverse initiatieven die de EU daarvoor al opgezet heeft. De EU is dus zeker een medestander in het beter beschermen van de rechten van ouderen. Alleen over de beste manier waarop we dit kunnen doen, is er discussie. Volgens de EU kan er vooral veel bereikt worden door het beleid beter toe te spitsen op ouderen en ouderen meer aandacht te geven binnen het bestaande beleid. Een nieuw verdrag schrijven en goedkeuren kost immers veel energie en zou dus nog jaren duren. Maar dat betekent niet dat de EU niet bereid is om mee na te denken over hoe we stappen vooruit kunnen zetten.

### **En nu?**

In tegenstelling tot heel wat andere landen houdt de Belgische overheid zich tot nog toe stil over dit thema. De studiedag gaf daarom de eerste echte aftrap van de discussie over een ouderenrechtenverdrag. Als volgende stap wil de Vlaamse Ouderenraad samen met de ouderenverenigingen in 2017 een standpunt uitwerken waarin de raad zijn visie schetst over hoe de rechten van ouderen beter beschermd kunnen worden, zowel in Vlaanderen als in de rest van de wereld.

*Nils Vandenberghe, directeur*



# Terugblik: Ouderenweek 2016

## Cultuurparticipatie op latere leeftijd

Tijdens de Ouderenweek ging de vliegende reporter op pad. Hij doorkruiste Vlaanderen en Brussel en bezocht lokale initiatieven rond cultuurparticipatie. Er viel namelijk heel wat te beleven: lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, dienstencentra, gemeentelijke diensten, woonzorgcentra, culturele organisaties, ... bundelden hun krachten en organiseerden heel wat activiteiten op maat van ouderen.

Het was niet eenvoudig om een selectie te maken, maar de mini-reportages van de vliegende reporter geven een goed beeld van alle initiatieven die genomen werden: ouderen keken, luisterden en creëerden! Zij ontdekten tijdens de Ouderenweek hoe breed cultuur kan ingevuld worden en experimenteerden met allerlei vormen.

### Een portret van oma en opa - Gent

11 grootouders met evenveel kleinkinderen tussen 7 en 10 jaar maakten een portret van elkaar in het S.M.A.K. Na een rondleiding in de tentoonstelling 'These Strangers... Painting and People' nam gids Aline de grootouders en kleinkinderen mee naar het atelier. Met een beetje schroom gingen de deelnemers aan de slag. Eerst keken ze heel erg goed, daarna tekenden oma of opa een portret van hun kleinkind en omgekeerd. Ze hadden nog nooit zo geconcentreerd naar elkaar gekeken! Het was muisstil in het atelier.



### Een bijzondere Brusselse stadswandeling - Brussel

Ouderenvereniging FedOS trok met 15 ouderen doorheen de Brusselse wijk rondom de Kolenmarkt en het Rouppeplein. "Een ideale gelegenheid om kleine steegjes en straatjes in Brussel te leren kennen", vertelt een deelnemster. Parels zoals de Villerstoren en museumcafé 'Het Goudblommeke in Papier' kwamen aan bod. "Het was een bijzondere wandeling. Iedereen genoot van de verhalen achter de prachtige architectuur en standbeelden die onze hoofdstad rijk is", besluit gids Helena.

Fedos ontwikkelde het pakketje 'Brussel. Grootstad in 't klein' met 5 wandelingen doorheen Brussel. Vraag jouw pakketje aan via [helenajanssens@fedos.be](mailto:helenajanssens@fedos.be) of 02 218 27 19.



## Je ogen sluiten en luisteren naar een verhaal - Hove

Dit jaar vielen de Ouderenweek en de Voorleesweek samen. In Hove was dat goed te merken. De bibliotheek, de cultuurdienst, de buitenschoolse kinderopvang, de ouderenraad en het dienstencentrum organiseerden samen heel wat activiteiten.

In het lokaal dienstencentrum las een vrijwilliger tijdens de lunch een verhaal voor en in de kinderopvang vertelden grootouders verhalen. Oma Irma gebruikte de Kamishibai, een Japans verteltheaterkastje, om verhalen over Sinterklaas voor te lezen. Nadien tekenden en zongen de kinderen over het verhaal. In de bibliotheek werden kortverhalen voorgelezen die door heel wat vaste oudere bezoekers gesmaakt werden bij een tas koffie.



---

## Sint-Niklasenaars maken een kortfilm - Sint-Niklaas

Een tijdje geleden kregen een aantal buurtbewoners van de Elisabethwijk in Sint-Niklaas het idee om een kortfilm te maken. De oproep naar acteurs en figuranten kon op heel wat reactie rekenen, ook van ouderen. Professionele begeleiding kreeg de groep van twee docenten van de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten Antwerpen. 'Levende Zielen' was geboren!

Het verhaal speelt zich af in de wijk, wat voor de (vroegere) bewoners heel wat herkenbare beelden oplevert. Bovendien ontstonden tussen mensen die elkaar voordien niet kenden, ook vriendschappen. Het sociale en het artistieke gaan dus hand in hand. De buurtbewoners spreken over een 'tijd voor de film' en een 'tijd na de film'. Tijdens de Ouderenweek 2016 werd de kortfilm vertoond, een groot succes.

---

## Poseren en creëren voor Sakura - Beringen

Samen met de bewoners van drie Beringse woonzorgcentra werkte kunstenaar Marijke Henkens aan 'Sakura'. Dat is Japans voor 'de schoonheid van de vergankelijkheid', het aanvaarden van het leven zoals het komt. Marijke maakte portretten van de bewoners terwijl ze met hen in gesprek ging. De beelden werden kunstwerken met een persoonlijk verhaal.

De ouderen waren bij de start afwachtend, maar de ervaringen waren zeer positief! Zij maakten tijdens het traject kennis met de techniek van handgeschept papier. Zelf creëren geeft een fijne invulling aan de tijd in het woonzorgcentrum en brengt bewoners dicht bij elkaar.

Bedankt aan iedereen die van de Ouderenweek opnieuw een succes maakte!

*Veerle Quirynen, stafmedewerker*



## Ook 2017 wordt een cultureel jaar!



In 2017 trekt de Vlaamse Ouderenraad opnieuw de culturele kaart. De Ouderenweek vindt dan plaats van 20 tot en met 26 november. De komende maanden lees je meer informatie over de concrete invulling van het jaarthema via Actueel en via [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be). De Vlaamse Ouderenraad hoopt opnieuw op een groot enthousiasme!

Natuurlijk kunnen in tussentijd de inspiratiegids, de cultuurscan en de brochure 'Samen de drempel over' nog steeds gebruikt worden.

## Vlaamse Ouderenraad te gast op hoorzitting Vlaams Parlement

Door de zesde staatshervorming is Vlaanderen in grotere mate bevoegd geworden voor het welzijns- en zorgbeleid. De Vlaamse Regering stelde daarom een conceptnota op met daarin haar plannen om tegen 2018 een sterk Vlaams welzijns- en zorgbeleid voor ouderen uit te bouwen. Op woensdag 14 december 2016 en woensdag 11 januari 2017 organiseerde de Commissie Welzijn, Volksgezondheid en Gezin van het Vlaams Parlement hoorzittingen. Ook de Vlaamse Ouderenraad lichtte er zijn advies op de conceptnota toe.

## Tijdskrediet voor zorg uitgebreid tot 51 maanden

Binnen de Nationale Arbeidsraad zijn de sociale partners overeen gekomen het tijdskrediet met motief uit te breiden naar 51 maanden. Daardoor kan je dus langer tijdskrediet opnemen om te zorgen voor een zwaar ziek familielid, een kind tot 8 jaar, een kind met een beperking jonger dan 21 jaar, of om palliatieve zorgen te verstrekken. Het tijdskrediet zonder motief verdwijnt volledig.

## Lancering website 'Slim Gedeeld'



Heel wat individuen, verenigingen en organisaties ondervinden een toenemende nood aan ruimte om activiteiten, vergaderingen, ... een plek te kunnen geven. 'De Verenigde Verenigingen' wil daar in samenwerking met het beleidsdomein Onderwijs van de Vlaamse overheid een oplossing voor bieden de website 'Slim Gedeeld'. Ben je als vereniging of organisatie op zoek naar een locatie? Dan kan je zowel eenmalig als regelmatig (op terugkerende basis) terecht in schoolinfrastructuur. Er zijn voor verenigingen bovendien heel wat voordelen verbonden aan het gedeeld gebruik van ruimte.

Meer informatie lees je op [www.slimgedeeld.be](http://www.slimgedeeld.be)



# Samen naar een sterker lokaal ouderenbeleid!

## De Vlaamse Ouderenraad lanceert vormingsprogramma



Enkele maanden geleden lanceerde de Vlaamse Ouderenraad een oproep naar vrijwillige trainers ter ondersteuning van het lokaal ouderenbeleid. Er waren heel wat kandidaten. De Vlaamse Ouderenraad organiseerde in het najaar van 2016 twee infomomenten voor de kandidaat-trainers. Binnenkort krijgen zij de basisvorming voor trainers en vanaf april/mei geven ze zelf vormingen aan leden van regionale ouderenoverlegplatformen en regionale ouderenverenigingen.

### Gemotiveerde trainers

29 trainers hebben zin om aan de slag te gaan. Het is een gevarieerde groep qua achtergrond en ervaringen. De meeste kandidaat-trainers hebben kennis over ouderen en expertise in het lokaal ouderenbeleid. Ook hebben ze ervaring in het begeleiden van groepen. De Vlaamse Ouderenraad is er van overtuigd dat ze de geknipte personen zijn om de ouderennaden te ondersteunen. Welkom dus aan alle trainers! Dat het hen aan motivatie niet ontbreekt, blijkt duidelijk uit hun getuigenissen.

*“Ik zet me in om de ouderenadviesraden meer armslag te geven in het betrekken van ouderen binnen de gemeente.”*

Jan Bosselaers, 64 jaar

*“Ik ben ervan overtuigd dat de plaatselijke ouderennaden een belangrijke taak te vervullen hebben op voorwaarde dat zij*

*zich goed structureren, assertief zijn en goed communiceren. Ik ga ervan uit dat mijn ervaring hiertoe een bijdrage kan leveren.”*

Guido De Corte, 76 jaar

*“Als ik Actueel lees vind ik daar goede ideeën in terug. Ik wil me engageren om die ideeën te promoten en te bespreken op lokaal vlak.”*

Herman Didden, 70 jaar

*“Ik vind het belangrijk dat kennis en inzichten van ouderen tot bij beleidsmakers geraken, liefst op zodanige wijze dat er rekening mee wordt gehouden.”*

Hervé Devos, 68 jaar

*“Het samenbrengen van ouderen en ouderenorganisaties voor het verdedigen van hun belangen is noodzakelijk om de beeldvorming, capaciteiten en eigenwaarde van senioren naar voor te brengen.”*

Suzy Coeck, 70 jaar

### Een bijzondere methodiek: train-de-trainer

De Vlaamse Ouderenraad vormt ouderen als trainer zodat ze zelf vormingen kunnen geven ter ondersteuning van het lokaal ouderenbeleid. De Vlaamse Ouderenraad gaat hierbij uit van de expertise en ervaring van ouderen. Door ouderen als trainer voor ouderen in te zetten, ontstaat er

een uitwisseling binnen eenzelfde leeftijdsgroep (ook wel de 'peer-methodiek' genoemd). Oudere trainers kunnen zich goed inleven in de leefwereld van generatiegenoten.

### **Twee infomomenten: een eerste kennismaking met de trainers**

De infomomenten waren dé gelegenheid voor kandidaat-trainers om meer te weten te komen over de inhoud van het engagement, wat ze mogen verwachten, hoe ze verzekerd zijn, ... Ze kregen ook de mogelijkheid om de andere kandidaat-trainers te ontmoeten. Het werden leerrijke namiddagen. We laten enkele trainers aan het woord:

*“Het is een zeer diverse groep van kandidaat-trainers. Het zou fijn zijn dat er nu, met de ondersteuning van de Vlaamse Ouderenraad, gewerkt wordt aan een gemeenschappelijk programma. Ik wil leden van ouderenraden aansporen om zelf concreet aan de slag te gaan met de informatie die ik hen bezorg via de vormingen. Ik hoop om mensen warm te maken om zich aan te sluiten bij de lokale ouderenraad, ook de niet verenigde ouderen.”*

Gilbert De Maeseneer, 68 jaar

*“Sinds een jaar ben ik actief bij een lokale seniorenraad. Hierdoor ben ik zeer nieuwsgierig geworden naar alles wat ouderen aanbelangt. Ik heb heel veel zin om de leden van de ouderenraden bij te staan en verwacht dat ik ook van hen nog veel kan leren. Die wederzijdse uitwisseling zal mij ook als mens enorm verrijken.”*

Arlette Belmans, 60 jaar

*“Van de basisvorming voor trainers verwacht ik dat deze me handvatten zal aanreiken, zodat ik zelf aan de slag kan om een vormingssessie te begeleiden voor leden van lokale ouderenraden. Als vormingsbegeleider vind ik het belangrijk om niet enkel informatie over te dragen, maar zeker en vooral te luisteren naar de mensen hun vragen, noden, verwachtingen en hierop in te spelen. Ik vind het belangrijk de deelnemers positief te kunnen benaderen.”*

Joke Robion, 68 jaar

*“Ik ben ervan overtuigd dat door deze inspanningen te leveren mensen meer interesse zullen hebben om invloed uit te oefenen op het gemeentelijk beleid.”*

Marnix De Grootte, 73 jaar



*“Ik wil mijn voorgaande werkervaring in het omgaan met lokale ouderenraden graag inzetten. Ik heb voeling met de vele verschillen in ouderenraden. Diversiteit, bijvoorbeeld door het aantrekken van jonge leden, vind ik belangrijk. Met het geven van de vormingen hoop ik om achtergrondinformatie te geven aan lokale ouderenraden. Ik heb aandacht voor een stapsgewijze aanpak en wil inspelen op de noden van de ouderenraden.”*

Joris Peeraer, 65 jaar

## De basisvorming

Er wordt een basisvorming van drie dagen georganiseerd in februari en maart 2017. De vorming geeft de deelnemers inhoudelijk meer zicht in de wetgeving over inspraak en participatie bij ouderen. Via praktische oefeningen wordt er dieper ingegaan op het thema van de Ouderenweekcampagne 2016, de opbouw van sterke adviezen, het vergroten van impact van de ouderenraad, alsook het opmaken van een memorandum. Tot slot wordt met de deelnemers bekeken hoe ze vormingen kunnen begeleiden.

De basisvorming wordt ingericht op twee locaties, in Leuven en in Gent.

### **Aan de slag: een werkboek voor de trainers**

Elke trainer krijgt aan de start van de basisvorming een map met alle nodige informatie: het werkboek.

Het werkboek is opgebouwd uit verschillende onderdelen: een theoretisch kader over lokale beleidsparticipatie van ouderen, concrete informatie over het train-de-trainerprogramma, de uitgewerkte vormingen die de trainers binnenkort zullen geven en de nota's van de lesgevers die de basisvorming verzorgen.

Dit werkboek geeft de trainers de handvatten die nodig zijn om goed voorbereid aan de slag te gaan.

### **Na de basisvorming: terugkomdagen en het digitaal platform**

Jaarlijks wordt een terugkomdag georganiseerd. Tijdens die dag worden ervaringen uitgewisseld en worden nieuwe thema's voor vormingen gekozen. Ook via digitale weg bieden we de trainers een

platform om ervaringen uit te wisselen, vragen te stellen, ...

## Regionale ouderenoverlegplatformen en regionale ouderenverenigingen

Eens de trainers hun basisvorming achter de rug hebben, geven ze zelf vormingen. Leden van de regionale ouderenoverlegplatformen krijgen de kans om deze vormingen bij te wonen. Zij kunnen zelf deelnemen of een lid van de lokale ouderenraad afvaardigen. Daarnaast kunnen ook vormingen georganiseerd worden binnen de ouderenverenigingen.

In overleg met de lokale en provinciale ouderenraden zijn de thema's van de vormingen in 2017:

### **Sleutel aan het beleid:**

over het versterken van adviezen en het beïnvloeden van het beleid.

### **Aanloop naar de**

### **gemeenteraadsverkiezingen van 2018:**

over de opmaak van een memorandum en een evaluatie van je ouderenraad.

### **Lokale cultuurparticipatie op latere leeftijd:**

over drempels en stimulansen om aan kunst en cultuur te participeren.

De vormingen zijn zeer praktisch gericht zodat er lokaal concreet mee aan de slag kan worden gegaan. De bedoeling is dan ook dat de leden van de regionale ouderenraden en verenigingen de handvatten en tips meenemen naar hun lokale ouderenraad. Zo gaan we samen voor een sterker lokaal ouderenbeleid!

*Nadia Denayer, Vlaamse Ouderenraad*

# Wat verandert er vanaf 1 januari 2017?

## Elektriciteit en water worden duurder

De jaarlijkse stroomfactuur voor een gezin met een doorsnee verbruik stijgt in 2017 met 5 procent, of 50 euro, naar 1 022,29 euro. De waterfactuur van een gemiddeld gezin in Vlaanderen zal in 2017 ongeveer 20 euro hoger liggen dan in 2016. Volgens de berekeningen zou de jaarfactuur van een gemiddeld gezin (van 2,3 personen en met een verbruik van 84 kubieke meter per jaar) in 2017 uitkomen op 397,68 euro, tegen 378,63 euro in 2016.

## Premiehervorming in de bouw

Verschillende individuele premies voor renovatiewerkzaamheden worden geleidelijk afgebouwd. In de plaats komt er een premie voor wie verschillende investeringen combineert in een zogeheten 'totaalrenovatie'. Die bonus varieert tussen de 1 250 en 4 750 euro. Daarnaast komt er ook een burenpremie. Als tien mensen in één gemeente samen hun woning energiezuiniger maken, krijgen ze daarvoor per woning een premie van maximaal 400 euro. Die premie komt bovenop de al bestaande premies voor energiebesparende maatregelen.

## SIS-kaart verdwijnt

De SIS-kaart, die al sinds 2014 geleidelijk wordt afgeschaft, is definitief niet meer geldig. Mensen kunnen vanaf nu enkel nog terecht bij de apotheker, de dokter of het ziekenhuis met hun elektronische identiteitskaart (eID). Wie geen eID heeft, kan terecht bij zijn of haar ziekenfonds voor een Isi+-kaart.

## Oude doktersbriefjes worden afgeschaft

De oude getuigschriften voor verstrekte hulp - de zogenaamde doktersbriefjes - worden definitief afgeschaft en vervangen door de nieuwe modellen, voorzien van een ontvangstbewijs met vermelding van het KBO-nummer. Wie na nieuwjaar nog een oud model indient, loopt het risico geen terugbetaling meer te kunnen krijgen. Artsen die de oude briefjes blijven gebruiken, riskeren bovendien een boete.

## Elektronisch geneesmiddelenvoorschrift gaat geleidelijk in vanaf 2017

Artsen en tandartsen zijn verplicht om een elektronisch geneesmiddelenvoorschrift te gebruiken, wanneer er tenminste een elektronische versie beschikbaar is. Patiënten krijgen voortaan niet langer een papieren voorschrift, maar enkel een 'bewijs' van de elektronische versie. Daarop is een barcode aangebracht die de apotheker kan scannen om het elektronische voorschrift op te halen.

## Stoppen met roken wordt goedkoper

Wie wil stoppen met roken en daarvoor bij een tabakoloog aanklopt, betaalt enkel nog het remgeld en niet langer de volle pot. Voor Vlamingen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming en voor jongeren tot en met 20 jaar wordt het zelfs bijna gratis.



## **Vlaamse sportwereld evolueert naar 1 sportfederatie per tak**

Het Vlaamse federatiedecreet treedt op 1 januari in werking. Daarmee komt een einde aan de wildgroei aan sportfederaties: bedoeling is om te evolueren naar één federatie per sporttak. Verder zal de subsidiëring van sportbonden niet enkel meer afhangen van het ledenaantal, maar zal de kwaliteit in de toekomst mee de doorslag geven.

## **Minimumpensioenen gaan met 0,7 procent omhoog**

Wie er een volledige loopbaan van 45 jaar (of gelijkgestelde periodes) heeft opzitten en enkel een minimumpensioen ontvangt, zal vanaf 1 januari 2017 iets meer krijgen. De regering besliste in het kader van de taxshift 25 miljoen euro uit te trekken om de minimumpensioenen van betrokkenen met 0,7 procent te verhogen. De maatregel zou een impact moeten hebben op circa 168 000 mensen, van wie 21 100 zelfstandigen met een volledige zelfstandigenloopbaan en 71 100 zelfstandigen met een gemengde loopbaan.

## **Hogere minimumleeftijd voor vervroegd pensioen**

Net als in de voorbije jaren wordt op 1 januari de minimumleeftijd om vervroegd op pensioen te kunnen gaan, lichtjes opgetrokken. Het wordt 62,5 jaar bij een loopbaan van 41 jaar. Wie een nog langere loopbaan heeft, kan toch nog iets vroeger afzwaaien.

## **Maximumsnelheid van 70 km/u wordt nieuwe norm buiten bebouwde kom**

Buiten de bebouwde kom geldt een maximumsnelheid van 70 km/u. Voorheen was dat nog 90 km/u, maar die regel is in de praktijk eerder de uitzondering, waardoor er een wildgroei aan verkeersborden is ontstaan die de limiet van 70 opleggen.

## **THAB wordt Vlaamse bevoegdheid**

De Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden is een tegemoetkoming voor ouderen met een beperkt inkomen die door hun gezondheid of zorgnoden gehinderd worden in hun dagelijkse activiteiten. De THAB wordt overgeheveld van de federale overheid naar Vlaanderen, waar ze deel zal uitmaken van de Vlaamse Sociale Bescherming. De voorwaarden en bedragen van de THAB blijven dezelfde. Wel gebeurt de aanvraag voortaan bij de zorgkas van je ziekenfonds of van de Vlaamse overheid. De dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds, OCMW of gemeente kan je helpen bij je aanvraag.

## **Stijging forfaitaire vrijwilligersvergoeding**

In 2017 stijgt de vrijwilligersvergoeding: maximum 33,36 euro per dag én een maximum van 1334,55 euro per jaar. In 2016 was dit nog maximum 32,71 euro per dag én een maximum van 1308,38 euro per jaar.

# Liever Actiever

## Meer bewegen en minder stilzitten



© Lien Van Oyen

Een aantal ouderen geeft aan dat het niet gemakkelijk is om meer beweging in te bouwen in hun dagelijkse activiteiten. Toch hoeft je niet intensief te sporten om voldoende te bewegen voor je gezondheid. Dat bewijst 'Liever Actiever', het project dat onder meer ouderen aanmoedigt om dagelijks meer te bewegen en minder stil te zitten. Wat dacht je van een volkstuin naast het woonzorgcentrum, een zwerige dansnamiddag of een wandeling? Acties en bijhorend advies werden gebundeld in een inspirerende brochure.

Ook licht tot matig intensief bewegen is goed voor de gezondheid.

Wat minder stilzitten en de benen strekken? Daar zijn niet altijd marathons of wielervedstrijden voor nodig. Ook licht tot matig intensief bewegen is goed voor de gezondheid. Denk maar aan de bekende 10 000 stappen per dag (8 000 stappen voor ouderen), tuinieren of met de fiets naar

de winkel. Om ouderen meer te laten bewegen en minder te laten stilzitten, lanceerde het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie (VIGeZ) in opdracht van het Agentschap Zorg en Gezondheid de projectoproep 'Liever Actiever'. Van september 2014 tot en met oktober 2015 gingen deelnemers met projecten aan de slag. Het VIGeZ coördineerde het geheel en ondersteunde de projecten, samen met de Vlaamse Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg).

In de brochure vind je hartverwarmende anekdotes, slimme plannen en andere materialen die je 'goesting' geven om aan de slag te gaan. Mede gebaseerd op de succesfactoren van Gezonde Gemeente, geeft dit artikel je alvast enkele haalbare tips bij het opstarten van gezondheidsprojecten.

Sommige ouderen vinden de drempel om deel te nemen aan groepsactiviteiten te hoog.

### **Hou het laagdrempelig**

Om met een gezondheidsproject inactieve en kwetsbare groepen te bereiken, hou je de drempels om deel te nemen best zo laag mogelijk. De 8 B's kunnen je daarbij helpen: Bruikbaar, Betaalbaar, Bereikbaar, Beschikbaar, Begrijpbaar, Bekend, Betrouwbaar en Begripvol. Uit het project 'Gebeten door bewegen' in Edegem bleek bijvoorbeeld dat sommige ouderen de drempel om deel te nemen aan groepsactiviteiten in het dienstencentrum te hoog vonden. Een fysieke beperking, gebrek aan vervoer, schroom, onzekerheid, angst om te vallen, ... waren enkele redenen. Daarom ontwierp Edegem een project voor zorgbehoevende ouderen. Het doel was om de gebruikers van gezinszorg aan te moedigen om meer te bewegen en minder lang stil te zitten. De zorgkundigen van de diensten gezinszorg werden daarom bewust gemaakt van de voordelen van bewegen voor ouderen en werden gestimuleerd om dit over te dragen aan de gebruikers.

### **Op maat van je doelgroep**

De beste manier om ouderen te bereiken is door mondeling reclame te maken voor de activiteit. Daarnaast bleek het ook efficiënt om gebruik te maken van herkenbare personen. Door geen maanden of weken op voorhand te communiceren over een activiteit, maar kort op de bal te spelen en door slechts over een activiteit tegelijkertijd te communiceren, werk je ook effectief. Het OCMW van Brugge wilde met het wekelijks wandelprogramma vooral psychisch kwetsbare mensen en mensen in armoede bereiken. Daarom stelde de gezondheidsmedewerker dit project zelf voor bij relevante organisaties. Een extern draagvlak creëren was noodzakelijk om de juiste doelgroep te bereiken, ook al kostte dit meer tijd en energie.

### **Blijf motiveren**

Eens de doelgroep bereikt is, is het belangrijk om deze ook te blijven motiveren. Dit kan je doen door rekening te houden met drie pijlers: autonomie, verbondenheid en competentie. Het ondersteunen van de autonomie van de deelnemers doe je door rekening te houden met hun eigen ideeën en door hen keuzevrijheid te bieden. Als je een wandeling organiseert, kan je bijvoorbeeld de deelnemers de bestemming laten bepalen. Ook verbondenheid vormde een rode draad doorheen de Liever Actiever-projecten. Een kopje koffie na de activiteit en een babbel bevorderen het samenhangingsgevoel. Ook samen met een buurvrouw naar de activiteiten komen of een buddy zoeken, zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Een andere motiverende factor: start vanuit de competenties van de doelgroep en hou rekening met hun sterktes. Zo ontstond er in Aarschot een fietsontleentpunt. Oude fietswrakken werden opnieuw rijklaar gemaakt en kregen een roze kleurtje. Om deze fietsen te herstellen en te schilderen, deden zij beroep op mensen uit de buurt.







# Lage-emissiezone in Antwerpse binnenstad



In een lage-emissiezone (LEZ) mogen enkel voertuigen rijden die aan bepaalde milieucriteria voldoen. Het zijn voornamelijk oudere dieselveertuigen die meer vervuילend zijn. Door deze wagens niet in de stad toe te laten, wordt een verbetering van de luchtkwaliteit verwacht. Vanaf

1 februari 2017 voert

Antwerpen als eerste stad in ons land de lage-emissiezone in. Een op de vijf Belgische wagens is dan niet langer welkom in de binnenstad, tenzij daarvoor betaald wordt. Een ingrijpende maatregel die de luchtvervuiling moet terugdringen.

## Waarom voert Antwerpen een lage-emissiezone in?

Er zit te veel roet en fijn stof in de lucht en dat is slecht voor het milieu en de gezondheid. Een groot deel van deze vervuiling komt door auto's in de stad. Daarom mogen de meest vervuילende auto's na 1 februari 2017 de stad niet meer in.

## Waar ligt de lage-emissiezone?

De hele stad binnen de Ring en een deel van Linkeroever worden LEZ. De zone zal gecontroleerd worden aan de hand van camera's op de invalswegen. Wie de stad toch inrijdt met een auto die niet aan de normen voldoet, krijgt een boete in de bus. Om te weten of je wagen het stadscentrum nog in mag, moet je zijn Euronorm kennen. Die vind je meestal terug op het inschrijvingsbewijs. Bij oudere modellen staat dit echter niet altijd vermeld. In dat geval vraag je het best raad aan je garagist.

## Welke wagens worden nu precies getroffen?

Benzinewagens zijn minder vervuילend, dus daarvoor geldt een lagere Euronorm. Benzinerijders die Antwerpen nog in willen rijden,

moeten een motor hebben die ten minste aan de Euro 1-norm voldoet. In 2020 wordt dat Euro 2-norm.

Dieselwagens daarentegen moeten minstens voldoen aan Euro 4-norm of Euro 3-norm met een roetfilter. In 2020 wordt dat Euro 5-norm.

Via <https://lez.antwerpen.be/?Taal=NL> kom je aan de hand van een test te weten of jouw auto nog gratis in de binnenstad kan rijden.

## Sociale impact

Heel wat inwoners worden door deze maatregel gedwongen om een nieuwe auto te kopen, een alternatief te zoeken of thuis te blijven. Wie zich geen minder vervuילende wagen kan aanschaffen, krijgt de rekening voorgeschoteld.

## Oudere bestuurders zijn de pineut?

Ook ouderen worden getroffen, want zij rijden vaak met oudere en vervuילende voertuigen. Deze groep doet niet zoveel kilometers, maar is voor hun mobiliteit vaak wel afhankelijk van een eigen vervoermiddel. De Vlaamse automobilistenbond (VAB) rekende uit dat 1 850 75-plussers die in Antwerpen wonen binnen de LEZ-grenzen rechtstreeks getroffen worden. De VAB vraagt dan ook om maatregelen en/of uitzonderingen in te voeren die deze groep helpen.

De stad Antwerpen is het daar niet mee eens: "Dit plan is precies in het leven geroepen voor de meest gevoelige inwoners", zegt Matthias Janssens, adviseur van de schepen van Leefmilieu. "Vooral kinderen, zieken en ouderen ondervinden de grootste hinder van de luchtverontreiniging. Ze worden er letterlijk ziek van of sterven eraan". De stad wil daarom ook ouderen stimuleren om hun oude diesel te verkopen en een tweedehandsbenzinewagen te kopen.

## Meer informatie

Via [www.slimnaarantwerpen.be/nl/lez](http://www.slimnaarantwerpen.be/nl/lez) kom je meer te weten over de lage-emissiezone in Antwerpen. Je kan ook telefoneren naar 03 22 11 333.

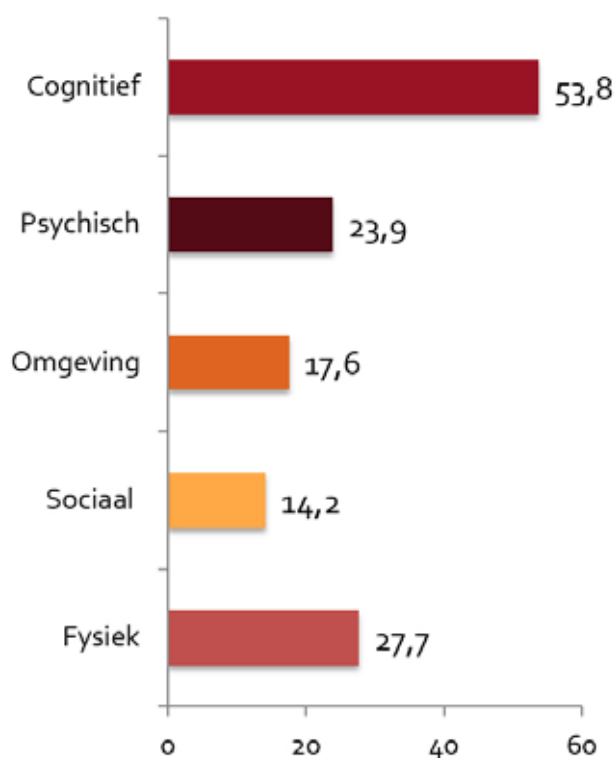
# Nood aan een positieve kijk op ouderen in een kwetsbare situatie

## Resultaten uit het D-SCOPE onderzoek

Onderzoek toont aan dat vele ouderen de wens uitdrukken om oud te worden in de vertrouwde woonomgeving. Omwille van bepaalde redenen zoals slechte fysieke gezondheid, verlies van contacten, overbelaste mantelzorg, onaangepaste woonomgeving, ... kunnen ouderen problemen ervaren waardoor zo lang mogelijk thuis wonen op een kwaliteitsvolle manier in het gedrang komt. Een vroegtijdige detectie van zorgbehoeften en zorgtekorten bij ouderen in kwetsbare situaties is noodzakelijk willen we ouderen in hun woonomgeving ondersteunen. Om hieraan een bijdrage te leveren werden in het kader van het D-SCOPE onderzoek 121 thuiswonende 60-plussers bevraagd naar hun ervaring van kwetsbaarheid en hoe ze daar mee omgaan.

### Het D-SCOPE project in het kort

D-SCOPE is een innovatief, multidisciplinair onderzoeksproject naar kwetsbaarheid bij ouderen en bestaat uit een team van onderzoekers afkomstig uit België en Nederland. Het project draagt bij aan het ontwikkelen van een nieuwe visie op de preventie van kwetsbaarheid van ouderen in de toekomst, zodat zij zo lang mogelijk kwaliteitsvol thuis kunnen blijven wonen. Binnen het D-SCOPE project vertrekt men vanuit een ruime, multidimensionele benadering van kwetsbaarheid waarbij ouderen niet alleen fysiek kwetsbaar kunnen zijn, maar waar ook rekening wordt gehouden met cognitieve, sociale, psychische en omgevingskwetsbaarheid. De resultaten van de eerste fase van het D-SCOPE onderzoek werden in het aprilnummer van Actueel (2016) voorgesteld. Dit artikel zoomt in op de resultaten van de tweede fase. Hierbij werden 121 ouderen uit Vlaanderen en Brussel bevraagd naar hun ervaringen met betrekking tot kwetsbaarheid. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 78,8 jaar en 62,8% was vrouw. Volgende tabel toont de percentages van ernstige kwetsbaarheid voor de verschillende domeinen van kwetsbaarheid:



## Een goede levenskwaliteit en de regie over het eigen leven bewaren kan ook bij kwetsbare ouderen

*“Ik ben het lijdend voorwerp niet. Ik ben, ik zou willen werkgever zijn van een aantal medewerkers: een poetsdame, mijn arts is daarbij, mijn kinesist. Die maken eigenlijk een soort team rondom mij en ik ben de dirigent.”*

(Vrouw, 66 jaar, gescheiden)

In tegenstelling tot voorgaande onderzoeken die vaak medische en negatieve uitkomstmaten hanteren zoals het aantal overlijdens, hospitalisatie en een verhuis naar een residentiële voorziening, focust het D-SCOPE onderzoek zich op positieve uitkomstmaten zoals levenskwaliteit, zelfregie en zingeving. De resultaten uit de interviews laten zien dat ondanks hun kwetsbaarheid, ouderen een goede levenskwaliteit, zelfregie en zingeving kunnen ervaren. Belangrijk volgens kwetsbare ouderen is om te kunnen genieten van kleine dingen in het leven. Uit de interviews bleek verder dat zelfregie verschillende aspecten bevat, namelijk het ervaren van eigenaarschap (zelf keuzes maken), beroep kunnen doen op eigen kracht (kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen hebben om eigenaarschap te handhaven) en beschikken over motivatie (als motor voor het kiezen van verandering). Bovendien geeft het volgens ouderen de erkenning dat je er mag zijn als mens.

**D-SCOPE focust zich op positieve uitkomstmaten zoals levenskwaliteit, zelfregie en zingeving.**

## Van ‘kwetsbaarheid naar ‘kwetsbaarheidsbalans’

Om meer aandacht te hebben voor de sterktes van ouderen en de positieve dingen die zij ervaren, zijn de onderzoekers aan de hand van de interviews op zoek gegaan naar zogenaamde ‘balancerende factoren’ voor kwetsbaarheid. Dit zijn factoren die ervoor kunnen zorgen dat men ‘succesvol’ omgaat met kwetsbaarheid. Zo kan een ouder persoon

wonen in een omgeving waar op wandelafstand geen voorzieningen (winkels, bank, bakker, slager, ...) aanwezig zijn, maar dankzij een sterk uitgebouwd sociaal netwerk kan de oudere samen met anderen wekelijks boodschappen doen. De aanwezigheid van het sociaal netwerk is dan een balancerende factor voor de kwetsbare omgeving waar de oudere woont. De kwetsbaarheidsbalans van een oudere kan positief zijn wanneer de balancerende factoren sterker zijn dan de kwetsbaarheid, maar kan ook negatief zijn wanneer de balancerende factoren niet voldoende zijn om succesvol om te gaan met kwetsbaarheid.

**Balancerende factoren zijn factoren die ervoor kunnen zorgen dat men ‘succesvol’ omgaat met kwetsbaarheid.**

Deze balancerende factoren kunnen zich zowel op individueel als op omgevingsniveau situeren. Op individueel niveau spelen persoonlijkheid, coping en veerkracht een belangrijke rol als balancerende factoren.

*“Weet je wat, als slot mag je zeggen dat ik aanvaard dat ik oud word. En ik weet dat het gevolgen meebrengt hé. En ik hoop ja, dat het nog lang duurt.”*

(Vrouw, 84 jaar, weduwe)

Op omgevingsniveau werden door de deelnemers de buurt, (in)formele zorg en sociale contacten benoemd als balancerende factoren. Zo geven heel wat ouderen aan dat het hebben van sociaal contact met familie, vrienden en burens erg belangrijk is, bijvoorbeeld om met hun problemen terecht te kunnen.

*“Ma ja, gelijk als dat madammeke van hiernevens, die is negentig jaar hé en die pakt mij ne keer mee als het voor iets te doen is, sjoelbakken of iets, en ze heeft mij dat dan geleerd verleden week. Ma allé ge hebt klap.”*

(Vrouw, 81 jaar, weduwe)



Personen uit de omgeving van ouderen kunnen een positieve invloed hebben op de kwetsbaarheidsbalans, door steun te bieden en ouderen te motiveren deel te nemen aan sociaal-culturele activiteiten. Kwetsbare ouderen geven zelf ook hulp aan andere kwetsbare ouderen. Het is belangrijk deze hulp te erkennen, hoe klein ze ook is.

## Levensgebeurtenissen als kantelmoment voor kwetsbaarheid

*“Een groot punt was die operatie. En dat lukt en dat je weer kunt marcheren. Dat je zonder een stok kunt marcheren. Dat was wel een verwachting of een hoogtepunt.”*

(Man, 69 jaar, weduwnaar)

Sommige levensgebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat ouderen terecht komen in een kwetsbare situatie, denk maar aan het verliezen van de partner of een valpartij. Anderzijds tonen de resultaten ook aan dat bepaalde levensgebeurtenissen een ‘positieve’ kanteling kunnen veroorzaken (bijvoorbeeld de geboorte van een kleinkind). De uitkomst van levensgebeurtenissen is vaak niet voorspelbaar aangezien een gebeurtenis door de ene persoon ervaren kan worden als een negatief kantelmoment, maar door de andere als een positieve kanteling.

*“Dat was een bevrijding om van hem weg te gaan. Echt een délivrance (bevrijding), van hem wegstappen.”*

(Vrouw, 70 jaar, weduwe)

Deze kantelmomenten kunnen gedurende de gehele levensloop voorkomen. Bepaalde gebeurtenissen uit het verleden kunnen ook op latere leeftijd een blijvende indruk nalaten en een rol spelen in de kwetsbaarheidsbalans van ouderen (bijvoorbeeld het verlies van een kind, ruzie met familieleden).

## Conclusie

De interviews met ouderen tonen aan dat kwetsbaarheid verder gaat dan louter het

fysieke; ook het psychisch, sociaal, cognitief en omgevingsdomein vormen voor ouderen belangrijke ‘kwetsbaarheidsdomeinen’. Ondanks de kwetsbare situatie waarin een ouder persoon zich bevindt, kan men leren omgaan met deze kwetsbaarheid en tevreden zijn over zijn of haar kwaliteit van leven, zelfregie en gevoel van zingeving. Het is dan ook belangrijk om bij ouderen in een kwetsbare situatie op zoek te gaan naar de balancerende factoren die ervoor zorgen dat ze toch een positieve balans ervaren. Tot slot is het belangrijk om aandacht te schenken aan belangrijke levensgebeurtenissen die voor een kantelmoment in iemands kwetsbaarheidssituatie kunnen zorgen. Zorgverleners zouden in de toekomst extra waakzaam kunnen reageren bij dergelijke kantelmomenten waardoor vroegtijdige detectie van verstoring van de kwetsbaarheidsbalans kan plaatsvinden.

*“En ik heb van één ding schrik, dat is dat er een keer zou kunnen een moment komen, dat ik mij niet meer nuttig kan maken”*

(Man, 82 jaar, gehuwd)

## Meer informatie

Meer informatie over het D-SCOPE project vind je op [www.d-scope.be](http://www.d-scope.be).

In het kader van het D-SCOPE project schreven de masterstudenten Agogische Wetenschappen van de Vrije Universiteit Brussel een boek getiteld ‘D-SCOPE naar een brede kijk op kwetsbaarheid bij ouderen’. In het boek behandelen ze de verschillende domeinen van kwetsbaarheid en zoomen ze in op ‘balancerende factoren’.

Interesse? Elke organisatie kan een gratis exemplaar aanvragen via [asmecor@vub.ac.be](mailto:asmecor@vub.ac.be).

*An-Sofie Smetcoren, valorisatiecoördinator voor het D-SCOPE consortium\**

*\*Vrije Universiteit Brussel, Maastricht University, Katholieke Universiteit Leuven, Universiteit Antwerpen en Hogeschool Gent*



# (H)echt Arendonk

## een hecht netwerk van wederzijdse steun

1 op de 7 Vlaamse 65-plussers ervaart beperkte sociale steun. Dit betekent dat ze weinig of niet kunnen rekenen op personen in hun nabije omgeving wanneer ze met zware problemen geconfronteerd worden. Er is zo goed als niemand in hun omgeving die interesse heeft voor wat ze doen. Ze vinden het bovendien erg moeilijk om praktische hulp van burens te krijgen.

Een sociaal netwerk is echter van cruciaal belang voor je welbevinden, zeker als je ouder wordt. Mensen rondom jou op wie je kan rekenen, maken dat je het gevoel hebt 'erbij te horen'. Bovendien kan je op dit netwerk beroep doen wanneer je steun nodig hebt, wanneer je met problemen, ziekte, ... geconfronteerd wordt.

(H)echt Arendonk is een lokaal initiatief binnen de gemeente Arendonk dat inzet op het versterken van sociale netwerken rond kwetsbare ouderen.

### Een hecht netwerk

(H)echt Arendonk startte in 2014 en groeide gestaag naar een stevig netwerk van een 90-tal deelnemers. (H)echt Arendonk is een diverse groep van jong en oud, vrouwen en mannen, met elk hun achtergrond en verhaal.

Binnen deze groep worden activiteiten georganiseerd, uitstapjes, groepsbijeenkomsten, kerstfeestjes, lezingen, ... Alles wat leeft in de groep, krijgt vorm door de deelnemers zelf.

De uitvalsbasis van (H)echt Arendonk is een lokaaltje verbonden aan het Sociaal Huis. De deelnemers organiseren er zelf verschillende activiteiten, ontmoetingsmomenten, workshops, ... Maar (H)echt Arendonk is meer dan dat. (H)echt Arendonk is een netwerk van mensen die er zijn voor elkaar. Ook buiten de ontmoetingsmomenten vinden deelnemers elkaar in gemeenschappelijke

interesses. Een 'vliegende equipe' van geëngageerde deelnemers vangt signalen op. Wanneer een deelnemer het moeilijker heeft of al even niet gezien is, komt de 'vliegende equipe' in actie. Ze polsen eens hoe het is, luisteren naar het verhaal van de deelnemer, kortom, ze zijn er voor elkaar. Binnen de groep ontstond ook het idee van een tijdschriftje voor

de deelnemers dat ondertussen twee maal per jaar uitkomt. De redactieraad, een geëngageerde groep van deelnemers, bundelt in het tijdschrift vraag en aanbod, activiteiten, leuke weetjes, ...

### Wederzijdse steun

Wederzijdse steun, daar gaat het om binnen (H)echt Arendonk. Deelnemers worden niet alleen aangesproken op wat ze nodig hebben, maar ook op wat ze te bieden hebben, wat ze graag doen en kunnen betekenen voor anderen. Wanneer je kan geven, stijgt immers je gevoel van eigenwaarde: je voelt dat je iets betekent voor anderen en dat geeft een fijn gevoel.

Maar die wederzijdse steun betekent niet 'voor wat, hoort wat'. Wanneer Jos een uurtje is komen helpen in de tuin van Julia omdat ze niet meer goed te been is, betekent dit niet dat Julia Jos een uurtje terug moet helpen. Daar gaat het niet om. Een welgemeende dankjewel of een kopje koffie volstaan vaak. En misschien is het voor Jos minstens even belangrijk om achteraf nog even een fijne babbel te kunnen doen met Julia, een luisterend oor te hebben.



© www.kristofvanacc.com.be Vormingplus Kempen vzw

Of zoals één van de deelnemers het uitdrukte:

*“Ik deed al van alles: het gras afrijden, een kip slachten, het peil van mazoutketels meten, klussen ... maar ik krijg er waardering voor terug, en dat is het belangrijkste. Ik wil iets betekenen voor anderen. Ik moet daar verder niks voor terug hebben. Een tas koffie of een koek is al genoeg. Hoe ouder je wordt, hoe meer je mensen rondom je nodig hebt.”*

### Het kleine helpen

Kortom, het zit in de kleine dingen. Een luisterend oor zijn voor elkaar, weten dat er iemand een oogje in het zeil houdt, iemand die je was doet als je bijvoorbeeld even in het ziekenhuis belandt, ... maar ook samen fijne uitstapjes maken: er zijn voor elkaar.

Dit 'kleine helpen' is goud waard. Het maakt dat mensen het gevoel hebben 'erbij te horen'.

### Brugfiguur

Centrale spilfiguur van (H)echt Arendonk is de ouderenbeleidscoördinator Karine Soenen. Als professionele kracht heeft ze een ondersteunende en faciliterende rol. Ze is een brugfiguur: een brug tussen deelnemers onderling en deelnemers en de buitenwereld. Wanneer er een conflict is, neemt ze een bemiddelende rol op. Ook wanneer deelnemers



een vraag hebben over bijvoorbeeld poetshulp kan ze makkelijk de juiste informatie doorgeven. Ook met andere organisaties ontstaan er vanuit (H)echt Arendonk verbindingen. Zo werkt (H)echt Arendonk samen met Talander, een werk- en woonplek voor jongvolwassenen met een beperking en Route 11, een centrum dat dagtherapie aanbiedt aan volwassenen met psychische moeilijkheden.

### Co-creatie

Deze professionele ondersteuning is cruciaal voor het welslagen van het initiatief. Dit betekent echter niet dat de professional alle touwtjes in handen heeft en alles aanstuurt. (H)echt Arendonk is een initiatief dat samen met de deelnemers gerealiseerd wordt. Co-creatie is daarbij het sleutelwoord.

Het initiatief krijgt ook steeds vorm met en door deelnemers. Zo groeide er bijvoorbeeld een initiatief rond rouwverwerking vanuit een nood die leefde in de groep. Ook ontstond er spontaan een 'kaartjesclub' die elke deelnemer op zijn verjaardag een mooi, zelfgemaakt kaartje bezorgt. De kerngroep, bestaande uit de professional en enkele deelnemers, vormt het sturende orgaan van (H)echt Arendonk dat een ondersteunende en verbindende rol heeft.

Samengevat, de eindbestemming is duidelijk, namelijk de netwerken rond kwetsbare ouderen versterken. De weg er naartoe wordt steeds samen



bewandeld. En ook al kronkelt die weg mogelijk even, is er al eens een omweggetje nodig, is er soms een put in de weg of kan iemand even niet volgen, het netwerk zorgt ervoor dat iedereen samen mee op pad kan gaan.

### Meer informatie

Op [www.hechtarendonk.be](http://www.hechtarendonk.be) lees je meer over het initiatief. Naar aanleiding van (H)echt Arendonk verscheen onlangs het denk- en doeboek 'Het kleine helpen. Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen', te verkrijgen bij uitgeverij Politeia.

*Leen Heylen, Vonk3, Thomas More  
Karine Soenen, Sociaal Huis Arendonk  
Martine Coppeters, Vormingplus Kempen*



## Het kleine helpen

Bouwen aan buurtnetwerken  
rond ouderen

Leen Heylen en Liesbet Lommelen



Inzetten op het 'kleine helpen' draagt bij tot een groter netwerk rond sociaal geïsoleerde ouderen. Dat kan door een grote diversiteit aan initiatieven. De gemeenschappelijke deler van deze initiatieven is het streven naar het bevorderen van onderlinge, wederzijdse steun in een straat, wijk, buurt of dorp onder sociaal geïsoleerde ouderen en andere buurtbewoners.

De doelstelling is hen uit hun isolement te halen of te voorkomen dat ze in structureel isolement belanden. Dit door in te zetten op wat de ouderen graag doen en ze te betrekken in buurtnetwerken waar mensen elkaar steunen op verschillende vlakken. Van eens boodschappen doen, een broek verstellen, samen een wandeling maken, samen een spelnamiddag organiseren tot elkaar een luisterend oor bieden.

Dit praktijkboek reikt concrete handvatten aan voor praktijkwerkers die de buurtnetwerken (de sociale netwerken in de eigen woonomgeving) van sociaal geïsoleerde ouderen willen versterken.

Uitgeverij Politeia – 25 euro

## Mantelkracht

Coachingprogramma voor mantelzorgers

Jeroen Knaeps en Liesbet Lommelen



Ongeveer 1 op de 4 volwassen Vlamingen biedt als mantelzorger steun aan een persoon met fysieke, psychische of sociale noden. Tijdens de zorg wordt de mantelzorger geconfronteerd met vele uitdagingen. Deze uitdagingen hebben een weerslag op het leven van de mantelzorger.

Via het coachingprogramma streef je er als praktijkwerker naar de mantelkracht (de draagkracht van mantelzorgers) te verhogen. Het programma is gebaseerd op vijf pijlers: langdurig en frequent samenkomen, groeps- en individuele bijeenkomsten, positief en waarderend samenwerken, continue inbreng van de mantelzorgers en een mix van activiteiten. Aangevuld met reeds bestaande ondersteuning (bijvoorbeeld de mantelzorgpremie of dagopvang) wordt het voor de mantelzorger mogelijk om betere zorg te bieden aan de zorgbehoevende... en aan zichzelf!

Dit boek vol tips en voorbeelden gidst je door het coachingprogramma 'Mantelkracht'. Het is nuttig voor iedereen met zin om mantelzorgers te helpen: sociaal werkers, psychologisch consulenten, psychologen, (sociaal) verpleegkundigen, projectmedewerkers, ergotherapeuten, ...

Uitgeverij Politeia – 25 euro

# Agenda

16 februari 2017	Eerstelijnsconferentie
17-18 februari 2017	Wintermeeting 'Actief ouder worden'
4 tot 12 maart 2017	Week van de Vrijwilliger
19 maart 2017	Dag van de zorg
23 april 2017	Erfgoeddag 'Zorg'
24 tot 30 april 2017	Week van de valpreventie

## Week van de Vrijwilliger

Met 750 000 zijn ze, de vrijwilligers die zich in Vlaanderen inzetten. Sommigen doen dat elke dag opnieuw, anderen maken zich met momenten vrij. De één geeft veel tijd, de ander wat minder. Maar één ding hebben ze gemeen: die duizenden vrijwilligers zetten zich onbezoldigd en uit vrije wil in voor een goed doel, in hun buurt, bij acties en evenementen of in een organisatie.

Het thema van de Week is in 2017 'vrijwilligers versterken je buurt'. Want vrijwilligers betekenen heel veel voor de lokale gemeenschap. De kracht van vrijwilligerswerk in de buurt valt niet te onderschatten.

Op [www.vrijwilligersweek.be](http://www.vrijwilligersweek.be) vind je meer informatie en promomateriaal.

---

## Blijf op de hoogte!

Iedere week sprokkelt de Vlaamse Ouderenraad het nieuws dat ouderen aanbelangt bijeen. Wetswijzigingen van de overheid, nieuws van de Vlaamse Ouderenraad en de ouderenorganisaties, campagnes, maar ook leuke weetjes en allerhande activiteiten worden samen gegoten in een wekelijkse elektronische nieuwsbrief. Wil jij ook op de hoogte blijven? Surf dan naar [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be) en schrijf je in op de nieuwsbrief!



# Leden van de Vlaamse Ouderenraad

## **Abbeyfield Vlaanderen**

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

## **ABVV-Senioren**

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

## **ACLVB E-team**

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

## **Brussels Ouderenplatform**

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

## **CD&V-Senioren**

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

## **De Grijze Panters**

Kleine Bareelstraat 108, 2800 Mechelen  
ferna37@hotmail.com

## **DOTzorg**

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

## **Fediplus,**

**Federatie van Bruggepensioneerden  
en Gepensioneerden**  
Belliardstraat 20, 1040 Brussel  
tel.: 02 514 14 44  
info@fediplus.be  
www.fediplus.be

## **FedOS,**

**Federatie van Onafhankelijke Senioren**  
Zaterdagplein 6, 1000 Brussel  
tel.: 02 218 27 19  
info@fedos.be  
www.fedos.be

## **Fevlado-Senioren**

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

## **GOSA,**

**Grootouders- en Seniorenactie Gezinsbond**  
Troonstraat 125, 1050 Brussel  
tel.: 02 507 89 45  
gosa@gezinsbond.be  
www.gezinsbond.be

## **Grijze Geuzen Platform**

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

## **GroenPlus**

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

## **Minderhedenforum**

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

## **NEOS,**

**Netwerk van Ondernemende Senioren**  
Willebroekkaai 37, 1000 Brussel  
tel.: 02 212 24 91  
info@neosvzw.be  
www.neosvzw.be

**OKRA, trefpunt 55+**

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

**OKRA-SPORT, trefpunt 55+**

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

**Seniorenraad Landelijke Beweging**

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

**Seniornet Vlaanderen**

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

**S-PLUS**

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

**S-Sport**

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

**Vief, voorheen LBV**

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

**Vlaams Ondersteuningscentrum**

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

**Vlaamse Actieve Senioren**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Verantwoordelijke uitgever:**

Nils Vandenweghe

**Redactie:**

Nils Vandenweghe en Veerle Quiryne

**Abonnementen:**

sonja.van.humskerke@vlaamse-ouderenraad.be

**Lay-out:**

Eveline Soors

**Foto cover:**

Nicole De Craene

**Drukwerk:**

Drukkerij Lamine, Herent



Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw  
Koloniënstraat 18-24 bus 7 - 1000 Brussel  
Tel.: 02 209 34 51  
E-mail: [info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)  
Website: [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)