

ACTIEF OUDER WORDEN, EEN LEVEN LANG

Ouderenweek: 19 tot 25 november 2012



Inhoud

Voorwoord	1
Inleiding	2
1. Actief ouder worden... langer aan de slag?!	5
2. Actief ouder worden en participeren aan de maatschappij.....	8
De stem van de oudere telt?!	8
Vrijwilligerswerk, een component van actief ouder worden.....	10
Een leven lang leren	13
Actief ouder worden... is kunnen deelnemen aan het culturele en sociale leven	15
Bewegen: een voorwaarde om 'gezond' oud te worden?	18
Oudere zorgdragers en zorgbehoevende ouderen	20
Mobiliteit en toegankelijkheid: belangrijke factoren om actief ouder te worden	22
3. Gezond ouder worden in de vertrouwde omgeving	24
Actief ouder worden in het woonzorgcentrum: het kan!	27
4. Solidariteit tussen de generaties	29
Methodiek.....	32
Visietekst.....	40
Leden van de Vlaamse Ouderenraad.....	47

Voorwoord

De slogan 'Actief ouder worden' ronkt door Europa. In navolging van de wereldgezondheidsorganisatie en met de vergrijzing van de Europese bevolking heeft de Europese Commissie de kans gezien om in te zetten op de ouderen en hen te stimuleren om langer actief te blijven. Vaak wordt hierbij eenzijdig het accent gelegd op langer op de arbeidsmarkt ingeschakeld blijven. Inderdaad, dit is één valabele oplossing om tegemoet te komen aan de betaalbaarheid van de kosten verbonden aan het groeiende aantal ouderen wat meer uitgaven voor de pensioenen en de gezondheidszorg meebrengt. Actief ouder worden, wordt op die manier echter eng geïnterpreteerd.

De Vlaamse Ouderenraad bekijkt het actief ouder worden ruimer en waardeert de eigenheid van iedere persoon en de verschillende aspecten van het leven van oudere mensen. De visie van de Vlaamse Ouderenraad op actief ouder worden vind je verder in deze Ouderenweekbrochure.

De Vlaamse Ouderenraad wil geen onrecht doen aan de pensioenperiode, het is een periode van kunnen kiezen hoe je je tijd invult. En dat er heel wat en verscheiden activiteit is bij de zestigplussers werd reeds in 2008 en 2009 duidelijk gemaakt in de rollenboeken. Daarmee wilde de Vlaamse Ouderenraad aantonen dat ouderen niet alleen een kost zijn, maar ook heel wat verantwoordelijkheden opnemen, ze zijn niet weg te cijferen. Dit betekent een return aan de maatschappij, een return die niet te becijferen valt.

Actief ouder worden, is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Actief ouder worden, is niet altijd een vanzelfsprekendheid. Op dit laatste willen we dit jaar inzoomen. Zijn er belemmeringen die het actief ouder worden moeilijk, of zelfs onmogelijk maken? Oplossingen liggen vooral kort bij huis want met het ouder en ouder worden, is de buurt en de gemeente van groter belang. Ouderen vertoeven meer in de nabije omgeving. Deze brochure gidst je om je eigen omgeving te bekijken. De Vlaamse Ouderenraad stelt voor dat alle ouderenverenigingen, lokale dienstencentra en woonzorgcentra de handen in elkaar slaan in de lokale ouderenadviesraad om de gemeente te checken op de kansen voor alle ouderen om, zoals Europa het voorstelt, actief ouder te worden. Ook in de woonzorgcentra kan nagegaan worden of er hinderpalen zijn voor de bewoners. Van daaruit geeft de Vlaamse Ouderenraad jullie volgend jaar bouwstenen om de gemeente om te bouwen tot een ouderenvriendelijke gemeente, een gemeente waar kansen zijn zodat allen van actief ouder worden een realiteit kunnen maken. Actief ouder worden, het is wat de ouderen willen, het is wat beleidsvoerders vragen.

Jul Geeroms
Voorzitter

Mie Moerenhout
Directeur

Actief ouder worden, een leven lang

'Vergrijzing aan de kust wordt dramatisch'
De Morgen, 27/9/2011

'Belgische werknemers schuiven aanpak **vergrijzing** door naar overheid en bedrijven'
Het Nieuwsblad, 28/2/2012

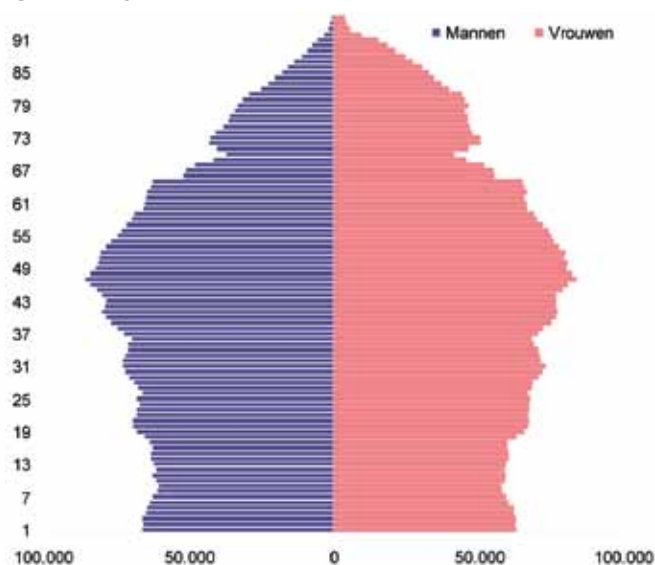
'Risico van **vergrijzing** onderschat'
De Standaard, 12/4/2012

Het ziet er niet rooskleurig uit: de vergrijzing! Tenminste dat is wat verschillende berichtgevingen uit de media ons doen geloven. Nochtans kunnen we het feit dat steeds meer mensen langer leven en dat vier generaties samen leven alleen maar toejuichen. We kunnen echter niet ontkennen dat de demografische veranderingen (de vergrijzing en de ontgroening) voor grote uitdagingen zorgen. Niet alleen wordt de sociale houdbaarheid van de pensioenen in vraag gesteld, maar ook de betaalbaarheid van de gezondheidskosten. Toch kunnen we dit 'historisch' moment ook aangrijpen als een KANS want de vergrijzing brengt zeker niet alleen kosten met zich mee. Het beeld van de onproductieve en afhankelijke oudere is allang passé. Of dat zou toch moeten. Ouderen van nu zijn vitaler dan twintig jaar geleden, ze dragen heel wat bij aan de samenleving niet alleen als vrijwilliger, mantelzorger, maar ook als burger en consument.

De vergrijzing in beeld

België vergrijst. Terwijl de bevolkingspiramide vroeger echt de vorm had van een piramide met een brede basis en een smalle top, zien we nu dat de leeftijdspiramide evolueert naar een trechter. Dit blijkt duidelijk uit de leeftijdspiramide die de Belgische bevolking op 1 januari 2011 opdeelt naar leeftijd en geslacht. De groep ouderen wordt groter met een duidelijke meerderheid aan vrouwen.

Leeftijdspiramide van België op 1 januari 2011¹



¹ FOD Economie, Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie, *Kerncijfers 2012*

Begin 2011 telde België 10 951 266 inwoners waarvan 1 882 805 vijftenzestigplussers.¹ Wanneer we de bevolkingsvooruitzichten bekijken zal in 2020 de groep 65-plussers 2,22 miljoen mensen tellen. Dat is dus een stijging van 20%. In 2060 zal zelfs 25% van de Belgen 65 jaar of ouder zijn, terwijl dat nu ongeveer 17% is.² Ook de vergrijzing binnen de vergrijzing zal zich dan sterk laten voelen. Zo zullen de 80-plussers 10% van de Belgische bevolking uitmaken; dat is een verdubbeling tegenover nu.³

Binnen België kleurt vooral Vlaanderen grijs, want in vergelijking met de andere gewesten telde het Vlaams Gewest begin 2011 het grootste aantal 65-plussers nl. 1 153 348, tegenover 576 957 in het Waals Gewest en 152 500 in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.¹ Verwacht wordt dat er in 2020 ongeveer 1,35 miljoen Vlaamse ouderen zullen zijn. Het aantal 80-plussers zal naar schatting stijgen met 84 000 en ook het aantal 100-plussers zal spectaculair toenemen van 1630 nu tot 2240.⁴ In 2060 zullen zelfs meer dan één op de tien Vlamingen 80-plusser zijn en telt Vlaanderen maar liefst 17 724 honderdjarigen.⁵

Ook de levensverwachting zal verder toenemen. Terwijl in 2009 de levensverwachting bij geboorte op 77,7 jaar lag voor Belgische mannen, zal dit in 2060 86,2 jaar zijn. Voor de vrouwen was de levensverwachting bij geboorte 82,9 jaar in 2009 en dit zou verder stijgen tot 88,8 jaar in 2060.²



Wist je dit?

Begin 2001 waren er 980 mensen van 100 jaar en meer in ons land. Op tien jaar tijd is het aantal bijna verdubbeld, want begin 2011 telde België maar liefst 1630 honderdplussers. Opvallend is vooral het grote verschil tussen mannen en vrouwen. Zo waren er 198 mannen van 100 jaar en meer, terwijl er maar liefst 1432 vrouwelijke 100-plussers waren.⁶

Actief ouder worden

In Europa zal het aantal 60-plussers de komende jaren met ongeveer twee miljoen per jaar toenemen; dit zorgt ervoor dat de Europese lidstaten voor heel wat uitdagingen staan.⁷ Als antwoord op de vergrijzing heeft de Europese Commissie 2012 uitgeroepen tot het Europees Jaar van het actief ouder worden en de solidariteit tussen de generaties. Maar wat betekent nu juist actief ouder worden? We bekijken het begrip eens van naderbij.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert actief ouder worden als volgt: 'Actief ouder worden is het proces om de **kansen** op gezondheid, participatie en veiligheid te vergroten, met als doelstelling de levenskwaliteit te verhogen bij het ouder worden'.

Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.

Het woord 'actief' verwijst hier naar het kunnen blijven deelnemen aan sociale, economische, culturele, spirituele en maatschappelijke aangelegenheden en niet zozeer naar het fysiek actief blijven of naar het blijven participeren op de arbeidsmarkt. Mensen die op pensioen gaan of ouderen die ziek zijn of met beperkingen leven, kunnen ook op een actieve manier een bijdrage leveren aan hun families, vrienden, buurt en samenleving.⁸

Europees Jaar 2012

Wie meer wil weten over het Europees Jaar 2012 en de activiteiten die in dit kader georganiseerd worden, kan terecht op de Europese website

<http://europa.eu/ey2012>
of op de Belgische website
www.beactive2012.be.

² FOD Economie, Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie (2011), *Bevolkingsvooruitzichten 2010-2060*

³ http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-11-023/EN/KS-SF-11-023-EN.PDF

⁴ Vlaams Ouderenbeleidsplan 2010-2014

⁵ <http://www4.vlaanderen.be/sites/svr/publicaties/Publicaties/svr-studies/2009-04-06-svr-rapport-2009-3.pdf>

⁶ <http://statbel.fgov.be/nl/statistieken/cijfers/bevolking/structuur/leeftijdgeslacht/honderdjarigen>

⁷ Eurostat (2012). *Active ageing and solidarity between generations*, p.15

⁸ World Health Organization (2002). *Active Ageing, a policy framework*, p. 12

Terwijl ouder worden vroeger meer benaderd werd vanuit de gedachte dat ouder worden een enorme achteruitgang betekende en voornamelijk gezien werd als een verlies van vaardigheden en competenties, worden nu meer de mogelijkheden en kansen op latere leeftijd benadrukt. Sommigen hebben het over actief ouder worden (zoals de WHO), gezond ouder worden, zinvol ouder worden, succesvol ouder worden, productief, competent, ... Allemaal begrippen die het positieve beklemtonen. Het gevaar bestaat hier echter dat wanneer er teveel nadruk wordt gelegd op het 'actief zijn' als middel om 'gelukkig ouder te worden' ouderen die omwille van ziekte, handicap of armoede niet meer 'actief' kunnen participeren, vergeten worden.

Professor Marcoen, ontwikkelingspsycholoog, heeft het over 'constructief ouder worden'. Hij beklemtoont daarbij de bijdrage van de oudere zelf die op actieve wijze mee vorm geeft aan zijn/haar leven. Ouder worden wordt gezien als een opgave die ervaring en inzicht, een goede wil en een draagkrachtige en ondersteunende omgeving vereist.⁹

Bovendien is het belangrijk om actief ouder worden te kaderen in een levenslopperspectief. Actief ouder worden start niet plots bij de leeftijd van 60 jaar. Het gebeurt geleidelijk aan doorheen de jaren en er moet rekening gehouden worden met ieders mogelijkheden. Actief ouder worden voor een zestiger betekent iets anders dan voor een negentiger die in een woonzorgcentrum woont. Iedereen moet de kans krijgen om op zijn manier actief ouder te worden. Wanneer ouderen wensen te participeren, moeten zij de kans krijgen om dit te doen.



Wist je dit?

Ouderen kunnen ook hip zijn; dat bewijst de 72-jarige Ruth Flowers als oudste 'DJ-oma' van de wereld. Op het Feest van Europa (12 mei) in Brussel trakteerde ze de aanwezigen op een formidabel dansspektakel. Benieuwd om Ruth aan het werk te zien? Bekijk het filmpje op www.ouderenweek.be.



⁹ Marcoen, A., Grommen, R. & Van Ranst, N. (2006). *Als de schaduwen langer worden. Psychologische perspectieven op het ouder worden en oud zijn*. Uitgeverij Lannoo nv.

1. Actief ouder worden...langer aan de slag?!

In België zijn de pensioenen gebaseerd op het repartitiestelsel. Dit betekent dat de pensioenen rechtstreeks gefinancierd worden door de sociale zekerheidsbijdragen van de werkende bevolking. Door de vergrijzing (meer ouderen door de hogere levensverwachting) en de ontgroening (minder jongeren tegenover aantal ouderen) zal de verhouding van het aantal werkenden ten opzichte van het aantal niet-werkenden in de toekomst sterk wijzigingen. Om dit alles betaalbaar te houden, worden mensen steeds meer aangemoedigd om langer aan het werk te blijven. In sommige buurlanden werd daarom zelfs de pensioenleeftijd opgetrokken. In België blijft de officiële pensioenleeftijd (voorlopig?) zowel voor mannen als vrouwen op 65 jaar liggen. Toch zijn er heel weinig mensen die effectief aan het werk blijven tot 65 jaar. Zo lag de gemiddelde uittredeleeftijd in 2009 zowel in Vlaanderen (59,1 jaar) als in België (59,1 jaar) ver onder de wettelijke pensioenleeftijd.¹⁰ Ondanks een stijging van de uittredeleeftijd de voorbije jaren (zie tabel), zullen er nog heel wat inspanningen moeten gebeuren om die verder naar omhoog te krijgen. Niet alleen de overheid, maar ook de werkgevers en werknemers hebben hier een rol te vervullen.

Tabel uittredeleeftijd België¹⁰

	2001	2005	2006	2007	2008	2009	2010*
Mannen	58,8	59,1	59,3	59,4	59,5	59,5	59,7
Vrouwen	57,6	58,3	58,1	58,8	59,0	58,3	59,1
Totaal	58,4	58,8	58,9	59,2	59,3	59,1	59,5

De overheid heeft de voorbije jaren verschillende initiatieven genomen om 50-plussers langer aan het werk te houden. Men wil de werkgevers ertoe aanzetten ouderen in dienst te nemen, de arbeidsvoorwaarden van oudere werknemers te verbeteren, hun werktijd anders te organiseren, hun opleiding te verbeteren, oudere werkzoekenden te helpen opnieuw een job te vinden, ... Onlangs lanceerde de Vlaamse overheid de campagne 'De Juiste Stoel'. Deze campagne zet werknemers en werkgevers aan om actief na te denken over hun professionele leven na 50 jaar. Want alleen als men op de juiste stoel zit, zal men gemotiveerd blijven om langer aan het werk te blijven. Zowel werknemers als werkgevers vinden op de campagnesite www.dejuigestoel.be praktische tips en adviezen, instrumenten en links.

Leeftijdsbewust personeelsbeleid

Om medewerkers langer productief, gezond, gemotiveerd en betrokken te houden heb je als organisatie/bedrijf een goed leeftijdsbewust personeelsbeleid nodig. Dit personeelsbeleid staat niet synoniem met een beleid dat alleen gericht is op oudere werknemers. Een leeftijdsbewust personeelsbeleid houdt rekening met de specifieke wensen en omstandigheden van alle medewerkers in de verschillende fasen van hun leven en loopbaan. Dit beleid richt zich zowel op jong als oud. Iedere organisatie heeft baat bij een leeftijdsbewust personeelsbeleid, want dat betekent in verschillende opzichten winst voor het bedrijf of de organisatie. Zo worden de verzuimkosten lager, zijn de medewerkers gemotiveerd, blijft de kennis en ervaring van oudere werknemers langer behouden in het bedrijf en krijgen de medewerkers zelf verantwoordelijkheid voor hun loopbaan. Een win-win situatie dus.

¹⁰ Bron: Datawarehouse Arbeidsmarkt & Sociale Bescherming bij de KSZ (bewerking Steunpunt WSE), boordtabel eindloopbaan, editie 2012
* raming 2010

Vooroordelen moeten van de baan

Nog steeds hebben oudere werknemers te kampen met heel wat vooroordelen. Het beeld dat 55-plussers vaker ziek zijn, te duur, niet willen blijven werken, niet flexibel zijn, minder inzetbaar, beperkter qua leervermogen, ... leeft nog bij veel mensen. Dit zorgt ervoor dat werkgevers minder geneigd zijn om oudere werknemers in dienst te nemen of in dienst te houden. Nochtans hebben oudere werknemers heel wat vaardigheden en competenties ontwikkeld doorheen de jaren. Ze zijn loyaal tegenover het bedrijf en minder geneigd om te veranderen van job, ze hebben heel wat ervaring en kennis en kunnen die kennis gemakkelijk overbrengen aan jongere werknemers waarbij ze als coach kunnen optreden. Door hun levenservaring weten ze bovendien beter om te gaan met moeilijke situaties. Oudere werknemers hebben dus heel wat belangrijke troeven voor het bedrijf. Gelukkig zijn er de laatste jaren extra inspanningen geweest om het beeld van de oudere werknemer bij te stellen en zien we dat er stilaan een positievere houding tegenover hen ontstaat.

Willen Belgen zelf langer aan de slag blijven?

Langer werken wordt gestimuleerd... maar wat denken de Belgen zelf over het langer werken? Jobat zocht het uit en stelde de vraag aan de actieve Belgische bevolking. Daaruit blijkt dat 65,1% vroeger wil stoppen met werken dan de pensioengerechtigde leeftijd, 34,9% wil dit niet. De voornaamste redenen om vroeger te stoppen met werken zijn: om meer tijd vrij te maken voor de (klein)kinderen (48%), fysieke problemen (35%), plaats maken voor jongere werknemers (28%) en een burn-out (24%). Slechts 4% geeft aan dat ze op vervroegd pensioen gaan omdat het bedrijf dit wil. Mensen werden ook gevraagd



wat hen zou kunnen aanzetten om langer te werken. Daar werden 'flexibele en kortere werktijden', 'de financiële noodzaak', 'meer vakantiedagen', 'nog voldoende fit en gezond zijn' en 'een andere baan met lager werktempo' als voornaamste redenen genoemd om toch langer te blijven werken.¹¹

Vijftigplussers die langer aan het werk willen blijven of die terug aan de slag willen, moeten ook de kans krijgen om dit te doen. En is actief ouder worden nu net niet ouderen kansen geven? Langer werken is dus niet alleen een verhaal van willen, maar ook van mogen en kunnen. Oudere werknemers de mogelijkheid geven om deeltijds te werken of flexibelere werkuren voor ouderen toelaten, maar ook vooroordelen wegwerken zijn slechts enkele maatregelen die hier genomen kunnen worden.



Wist je dit?

Belgen werken gemiddeld 32,5 jaar (45 jaar nodig voor een volledig pensioen), terwijl men in Duitsland en Zweden respectievelijk 36,8 en 40,1 jaar aan het werk is. Daarmee hebben de Belgen bijna de kortste loopbaan van alle Europeanen en staat België onder het Europese gemiddelde van 34,5 jaar.¹²

¹¹ Pensioenonderzoek Jobat 2010, onderzoek uitgevoerd bij actieve Belgische bevolking (8917) (werkenden, werkzoekenden, loopbaanonderbreking)

¹² EU-rapport Pension Adequacy 2012-2050, p.83

Goede praktijken



Barco voert een personeelsbeleid voor alle leeftijden

Het West-Vlaamse technologiebedrijf Barco wil ervoor zorgen dat hun medewerkers vanaf het begin van de loopbaan niet alleen kunnen, maar ook langer willen werken bij hen. Daarom spreekt het bedrijf van een personeelsbeleid voor alle leeftijden. In de komende jaren wil de organisatie haar personeelsbeleid en de daarmee samenhangende processen verder onder de loep nemen om na te gaan hoe ze mensen langer en actiever bij hen kunnen houden. Bovendien proberen ze ook de arbeidsomstandigheden te optimaliseren door er onder andere voor te zorgen dat nieuwe bureaus steeds in de hoogte verstelbaar zijn en door ergonomische stoelen te voorzien. In hun nieuwe gebouwen zal ook aandacht zijn voor voldoende daglicht, ontspanningsruimtes en sportgelegenheid voor de werknemers. Gezonde voeding in het bedrijfsrestaurant moet dan weer mensen stimuleren zich fit te houden. In de productie hebben ze er nu al voor gezorgd dat mensen zich niet steeds in een belastende houding moeten plaatsen of zware lasten moeten tillen. Zo introduceerde Barco verschillende hefstoelen voor diverse toepassingen. Eén van de maatregelen die het bedrijf nam, is het ontwikkelen van een roltafel voor de montage van hun grote cinema-projectoren in samenwerking met specialisten in ergonomie. Deze is in de hoogte verstelbaar zodat de operator bij de verschillende handelingen steeds in een goede positie kan staan. Op die manier, en ook dankzij de ergonomische stoelen, zijn er minder rugklachten bij het personeel.

Meer informatie: yves.bryse@barco.com, 056 36 86 66



Hoezo te oud om te ondernemen?

50-plussers beschikken over dé cruciale ingrediënten om een succesvolle onderneming op te richten: ervaring en vakkennis, de financiële middelen en een gezonde dosis realiteitszin. Toch zijn ze aanzienlijk ondervertegenwoordigd onder de startende zelfstandigen. Met het project 'START 50+' probeert Neos, samen met de Startersservice van Unizo en de loopbaanbegeleiders van Zenitor, daar verandering in te brengen. Door 50-plussers een persoonlijke en kwalitatieve coaching aan te bieden, wil Neos meer 50-plussers warm maken om hun mogelijkheden als ondernemer te verkennen. De 50-plussers die deelnemen aan een coachingstraject verwerven inzicht in hun kwaliteiten, in de aandachtspunten en de stappen die nodig zijn om uiteindelijk hun dromen te realiseren. Sommige dromers komen met beide voeten terug op de grond en sommige twijfelaars worden durvers. Daarnaast worden er verschillende infosessies georganiseerd op maat van 50-plussers. Deelnemers krijgen gratis de Startersgids mee naar huis!

Meer informatie: www.neosvzw.be/start50+, 02 238 04 91

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- inspanningen doen om oudere werkzoekenden aan te werven
- een leeftijdsbewust personeelsbeleid voeren
- sensibiliseren over het langer aan het werk houden en het aanwerven van oudere werknemers
- ...

2. Actief ouder worden en participeren aan de maatschappij

Actief ouder worden betekent natuurlijk meer dan langer werken. Het betekent ook dat je als oudere de **kans** krijgt om deel te nemen aan de samenleving en dat op verschillende vlakken.

De stem van de oudere telt?!

Ouderen kunnen op verschillende manieren hun stem laten horen. Enerzijds kan dit via directe participatie door zich kandidaat te stellen bij verkiezingen. Uit cijfers bij voorgaande verkiezingen blijkt echter dat de deelname van ouderen als kandidaat op de kieslijst eerder laag is. Ook het aantal ouderen dat in de politiek daadwerkelijk een rol opneemt, is gering. Zo is op lokaal niveau 12% van de verkozenen 60-plusser.¹³ Ondanks het grote aantal ouderen en de steeds groter wordende groep, merken we dat ouderen sterk ondervertegenwoordigd blijven in de politiek.

Anderzijds kunnen ouderen inspraak krijgen via indirecte participatie door deel te nemen aan adviesraden. Via ouderenadviesraden kunnen ouderen inspelen op het beleid en een klankbord zijn voor alle ouderen. Als adviesorgaan kunnen ze niet alleen advies geven wanneer ze erom gevraagd worden, maar ook op eigen initiatief. Een bevraging bij 173 voorzitters van lokale ouderenadviesraden toont aan dat 'een klankbord en spreekbuis zijn voor ouderen' de belangrijkste bestaansreden van de ouderenadviesraad is. Het item 'advies verlenen' komt hier pas op de zesde plaats.¹⁴ Dit betekent evenwel niet dat de voorzitters de adviesverlening niet als belangrijke taak zien, maar dat dit niet gezien wordt als primaire opdracht. Nochtans kan de ouderenadviesraad op die manier wel het beleid beïnvloeden. Een kans voor ouderen om hun noden en behoeften duidelijk te maken.

Bovendien zijn ouderen ook als kiespubliek een belangrijke groep. Daarin is eveneens de stem van zorgbehoevende ouderen belangrijk. Toch gebeurt het vaak bij verkiezingen dat zorgbehoevende ouderen hun stemplicht niet (kunnen) vervullen. Onderzoek heeft aangetoond dat bij verkiezingen slechts 10% van de Vlaamse woonzorgcentrumbewoners hun stem uitbrengen. De redenen zijn velerlei: de bewoners hebben een beperkte mobiliteit, er is geen vervoer naar het stemlokaal, er is niemand om de oudere te begeleiden, ... Daarom lanceerde de Vlaamse Ouderenraad dit jaar samen met de vier koepels van de woonzorgcentra, nl. VVSG, Zorgnet Vlaanderen, FOS en Ferubel de campagne 'Laat je stem horen'. Hierbij worden de gemeenten, de woonzorgcentra en de lokale dienstencentra aangemoedigd om zich in te spannen om de oudere inwoners (en het zorgpersoneel) de kans te geven hun stem uit te brengen bij de volgende provincie- en gemeenteraadsverkiezingen van 14 oktober. Dit kan door de handelingsbekwame zorgbehoevende personen naar het stemlokaal te brengen of het stemlokaal op een goed bereikbare en toegankelijke plaats in te richten. De campagne wil positieve verhalen een steun in de rug geven en ook thuiswonende zorgbehoevende ouderen en bewoners van woonzorgcentra uit heel Vlaanderen de kans geven hun stem te laten horen. Vanuit de ouderenzorgsector is er alvast bereidheid om de facilitering van het stemrecht voor oudere zorgbehoevendenden mee te organiseren. Zo hebben al verschillende gemeenten in het verleden kieslokalen ingericht in een woonzorgcentrum. Het is bovendien een ideaal moment voor kiesgerechtigden in de buurt om kennis te maken met de leefwereld van de bewoners.



Wist je dit?

In 2004 was amper één op de vijf voorzitters van de lokale ouderenadviesraden een vrouw. In 2010 kunnen we spreken van een vervrouwelijking, aangezien nu één op de drie een vrouw is. De gemiddelde leeftijd van de voorzitter is 71 jaar.¹⁵

¹³ Vlaams Ouderenbeleidsplan 2010-2014

¹⁴ Messelis, E. (2011). *Participatie van ouderen aan het lokaal beleid: wat na de gemeenteraadverkiezingen van 2012?*. Hogere Leergangen voor Fiscale en Sociale Wetenschappen cvo.

¹⁵ Messelis, E. (2011). *Participatie van ouderen aan het lokaal beleid: wat na de gemeenteraadverkiezingen van 2012?*. Hogere Leergangen voor Fiscale en Sociale Wetenschappen cvo, p. 31

Goede praktijken



Stemhokjes in woonzorgcentra

Op 14 oktober trekken we met zijn allen naar de stembus, want dan zijn er gemeente- en provincieraadsverkiezingen. Hoewel met zijn allen? Voor zorgbehoevende ouderen en bewoners van woonzorgcentra is het niet altijd evident om hun stem uit te brengen. Verschillende gemeenten/steden willen daar iets aan veranderen en plaatsen stemhokjes in het woonzorgcentrum zodat ook hier gestemd kan worden. De stemhokjes worden naar de bewoners gebracht en zo kunnen ook zij hun kiesplicht vervullen. Dit jaar kan je een stemhokje vinden in tal van woonzorgcentra zoals in Gent, Genk, Mechelen, Waregem, Waasmunster, Poperinge, ...



Ouderenadviesraden en ouderenverenigingen laten zich horen

Met de verkiezingen in aantocht, hebben verschillende ouderenadviesraden een memorandum opgesteld voor de politieke partijen. Dit memorandum bevat beleidsvoorstellen voor een goed ouderenbeleid. In sommige gemeenten werd daar zelfs een debat met de politieke partijen aan gekoppeld. Met de Ouderenweekcampagne van 2011 wou de Vlaamse Ouderenraad de ouderenadviesraden stimuleren om een memorandum op te maken. Heel wat adviesraden hebben dit gedaan. De resultaten kan je bekijken op de welkompagina van www.ouderenweek.be.

Sommige ouderenverenigingen stelden zelf een memorandum op met voorstellen voor de nieuwe gemeenteraad. De zilverboeken van OKRA bevatten positieve aanmoedigen en bekommernissen over de 'ouderenvriendelijkheid' in de gemeente, door de bril van 55-plussers. Ook S-Plus heeft met het memorandum 'Oogpunt 2012' enkele eisen geformuleerd. Daarnaast hebben ook LBV en ongetwijfeld vele andere ouderenverenigingen een memorandum gemaakt om de stem van de ouderen te laten horen.

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- een ouderenadviesraad oprichten indien die er nog niet is
- de ouderenadviesraad regelmatig om advies vragen (meer dan één keer per jaar)
- politieke partijen kunnen ouderen een plaats geven op de verkiezingslijst
- stemlokaal inrichten in woonzorgcentra
- alternatieven voorzien voor zorgbehoevende ouderen die willen gaan stemmen, maar er omwille van mobiliteitsproblemen niet geraken
- ...



Vrijwilligerswerk, een component van actief ouder worden



Vlaanderen kan rekenen op heel wat mensen die zich als vrijwilliger engageren. Bij de ouderen zet één op zes zich in als vrijwilliger en geven evenveel ouderen aan dat ze bereid zijn om vrijwilligerswerk te doen.¹⁶ Als we de vrijwillige inzet vergelijken met andere leeftijdscategorieën dan ligt deze relatief hoog, hoewel deze wel afneemt bij de oudste leeftijdsgroepen. Het vrijwilligerswerk van ouderen is bovendien het meest intensief (5 uur of meer per week).¹⁷

Ouderen zetten zich in op veel en verschillende domeinen (sport, welzijn, cultuur en gezondheid) en vooral in de nabije, lokale leefwereld. De meesten zijn actief in de hulpverlening en vrijetijdsbesteding, maar ook het verenigingsleven kan rekenen op heel wat oudere vrijwilligers.

Positieve effecten voor ouderen

Uit onderzoek blijkt dat ouderen die vrijwilligerswerk opnemen daar heel wat positieve effecten van ondervinden.¹⁸ In eerste instantie hebben ouderen door het vrijwilligerswerk veel sociale contacten met medevrijwilligers, collega's en organisaties. Het geeft hen ook het gevoel om iets te betekenen voor anderen. Na de pensionering helpt het opnemen van vrijwilligersactiviteiten sommigen om het leven een zinvolle besteding te geven. Het vrijwilligerswerk kan bovendien het zelfbeeld van ouderen versterken: men legt nieuwe sociale contacten, men onderhoudt of ontwikkelt nieuwe netwerken, men wisselt ervaringen uit en krijgt erkenning voor zijn inzet. Vrijwilligerswerk geeft kansen om nieuwe leerervaringen op te doen en de bestaande kennis en vaardigheden uit te breiden. Ook biedt het mogelijkheden tot persoonlijke groei.

¹⁶ Verté, D., De Witte, N. & De Donder, L. (2007). *Schaakmat of aan zet?*. Vanden Broele, p. 180-183

¹⁷ VRIND 2011

¹⁸ Study on Volunteering in the European Union (2011)

Door vrijwilligerswerk op te nemen, wordt het eerder negatieve beeld dat men van ouderen heeft afgezwakt, zelfs bij de ouderen zelf. Vele ouderen ontdekken dat zij niet alleen bij kunnen dragen tot de verbetering van de leefcondities op individueel niveau, maar ook tot de sociale cohesie. Daarom worden ze 'productief' in termen van actief ouder worden. Bovendien zijn ouderen zich meer bewust van sociale problemen en leren ze strijden tegen sociale uitsluiting. Vele oudere vrijwilligers verbeteren hun kennis over hun sociale rechten.

Verschillende studies tonen aan dat oudere vrijwilligers meer interesse krijgen in vrijwillige activiteiten. Niet alleen willen ze taken opnemen in de organisatie waarbij ze betrokken zijn, maar ook actief worden bij andere organisaties. De rekrutering van oudere vrijwilligers kan dus een proces van verhoogde sociale participatie teweeg brengen.

Ook de gezondheidstoestand en het welzijn verbeteren door het vrijwilligerswerk. Oudere vrijwilligers worden actiever, krijgen meer sociale banden en voelen zich nuttig en zelfverzekerder.

Waarom vrijwilligerswerk?

Wat motiveert ouderen nu om vrijwilligerswerk op te nemen? Een van de belangrijkste motivaties van ouderen om vrijwilligerswerk te doen, is om de hulp die zij ooit ontvangen hebben, terug te geven. In het andere geval hopen oudere vrijwilligers dat wanneer zij ooit zelf hulp nodig hebben, deze ook zullen krijgen. Sommige vrijwilligers worden lid van een bepaalde groep met de intentie om zo sociale problemen meer zichtbaar te maken. Ook de kans die ouderen door hun vrijwilligerswerk krijgen om iets bij te leren, ervaringen op te doen, nieuwe dingen te leren kennen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, motiveert hen enorm. Meer autonomie verhoogt bovendien de motivatie om betrokken te zijn.

We mogen besluiten dat vrijwilligerswerk een component is van het actief ouder worden. Vrijwilligerswerk heeft namelijk veel positieve effecten op ouderen. 43% van de oudere vrijwilligers geeft ook aan dat ze zich engageren om zo actief te blijven.¹⁹ Bovendien is het vrijwilligerswerk niet alleen goed voor de oudere zelf, maar ook voor de hele samenleving. De toename van het aantal ouderen betekent dan ook een kans voor het vrijwilligerswerk. Heel wat ouderen wensen zich immers in te zetten als vrijwilliger in hun buurt/gemeente en dat betekent dat heel wat organisaties en diensten beroep kunnen doen op hun ervaring en competenties.



Wist je dit?

Op de site www.vrijwilligerswerk.be waren er in augustus 2012 ongeveer 1743 vacatures voor vrijwilligerswerk beschikbaar. Interesse? Neem vlug een kijkje en misschien ben jij wel de vrijwilliger die ze zoeken.

¹⁹ Godemont, J., Goyvaerts, K. & Marynissen, R. (2006). *De vergrijzing verzilverd? Een verkennend onderzoek naar ouderen in het Vlaamse vrijwilligerswerk*. UA Antwerpen: Steunpunt Gelijkekansenbeleid.

Goede praktijken



Seniorenambassadeurs

De seniorenambassadeurs worden opgeleid om aan groepen senioren informatie te geven over vrijwilligerswerk, de wetgeving erover, het statuut van de vrijwilligers en de (provinciale) verzekering. Naast de informatie die ze geven, moet ook het enthousiasme van de ambassadeurs senioren aanmoedigen om de stap naar vrijwilligerswerk te zetten. Verder kunnen de ambassadeurs de juiste kanalen aanreiken voor het vinden van geschikt vrijwilligerswerk.

Meer informatie: www.vrijwilligerswerk.be/node/steunpunten



Actief ouder worden...als vrijwilliger bij de seniorendienst van de stad Bilzen

De seniorendienst van de stad Bilzen ontwikkelt een uitgebreide waaier aan vrijetijdsactiviteiten. In een enquête van 2006 gaven senioren aan dat ze hieraan actief willen meewerken. Dit leidde tot een win-win situatie, want door te werken met seniorenvrijwilligers kon de seniorendienst echt een lokaal beleid 'voor en door senioren' uitbouwen.

Alvorens aan de slag te gaan, heeft de seniorendienst een goed doordacht vrijwilligersbeleid opgesteld. Vrijwilligers zijn er immers niet om het werk te verlichten. Ze zijn de ambassadeurs van de stad en ze doen het werk omdat ze het willen doen. Dat verdient een goede begeleiding. Elke nieuwe vrijwilliger wordt uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Hier worden hun verwachtingen en die van de seniorendienst naast elkaar gelegd. De ouderen kunnen zich bij hen inzetten als helpende hand, denkende doener of bezoeker van alleenstaande 80-plussers.

De seniorendienst steekt veel tijd in de begeleiding en waardering van vrijwilligers. Ze krijgen inspraak op vergaderingen en in werkgroepen. Bovendien wordt aan teambuilding gedaan, organiseren ze vormingen en houden ze maandelijks een vrijwilligerscafé. De vrijwilligers komen ook regelmatig op de koffie bij de seniorenambtenaar.

Vandaag telt de seniorendienst 71 vrijwilligers. En er komen er elke dag bij. Deze actieve 55-plussers voelen zich er echt thuis. Ze kunnen hun ding doen, leren nieuwe mensen kennen en ze voelen zich gewaardeerd. En dat is wat de senioren net willen: actief en waardig ouder worden!

Meer informatie: www.facebook.com/seniorendienstbilzen, Ronny.Sonck@bilzen.be, 089 51 92 35

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- een goed vrijwilligersbeleid opstellen
- een vrijwilligersbeurs organiseren
- jonggepensioneerden laten kennis maken met het vrijwilligerswerk
- informeren over het vrijwilligerswerk
- ...

Een leven lang leren



Terwijl vroeger eerder het 'klassieke' levenspatroon (opleiding, arbeid, rust) gevolgd werd, zie je nu steeds meer dat tijdens de levensloop deze verschillende activiteiten door elkaar lopen. Volgens Jan Baars zijn er vier verschillende levensdomeinen die in een volwassen leven aan de orde kunnen komen: leren, werken, zorgen en rusten.²⁰ De grenzen tussen de verschillende levensfasen worden steeds vager en in elke levensfase (jeugd, volwassenheid, ouder worden) kunnen verschillende activiteiten met elkaar

gecombineerd of afgewisseld worden. Leren beperkt zich dus ook niet tot de jongste levensjaren, maar kan je een heel leven lang doen. Zo heb je werkende studenten, studerende werkenden, alsook ouderen als 'leerlingen' en 'leraars'.

Bij leren denkt men vrij vaak aan school lopen of een cursus volgen. Maar mensen leren ook op een minder formele manier. Zo kan je leren via vormingsactiviteiten op de werkplek en ook in het sociaal-culturele veld zijn er mogelijkheden genoeg. In de dagelijkse activiteit en contacten met familie en vrienden, ... leert men op een informele manier veel van en aan elkaar.

In Vlaanderen zit het levenslange leren nog niet in de lift. VRIND-resultaten tonen aan dat wanneer er aan de inwoners van het Vlaamse Gewest gevraagd wordt of ze recent deelgenomen hebben aan onderwijs of een opleiding, het antwoord in de meeste gevallen 'nee' is.²¹ Daarom wil men via het Pact 2020 – dit bevat concrete voorstellen voor Vlaanderen in Actie - de deelname aan het levenslang leren tegen 2020 verhogen tot 15% van de 25-64 jarigen (de bevolking op beroepsactieve leeftijd).²²

Jezelf blijven ontwikkelen, nieuwe zaken ontdekken, bijblijven, ... het zijn één voor één zaken die ook buiten de arbeidsmarkt en zeker voor ouderen belangrijk zijn. In het kader van het actief ouder worden, is het nodig dat ouderen de kans krijgen om bij te leren, zodat zij op een volwaardige manier kunnen blijven participeren aan de samenleving. Het bijleren bevordert tevens de mogelijkheid om de eigen autonomie te bewaren. Speciale aandacht moet uitgaan naar initiatieven om de digitale kloof te verkleinen, want in onze steeds verder digitaliserende maatschappij (informatie opzoeken via het internet, e-mailen, online bankieren, e.a.) is het van essentieel belang dat ook ouderen over deze producten kunnen beschikken en ze kunnen gebruiken.



Wist je dit?

Je bent nooit te oud om te leren; dat bewijst de 97-jarige Australiër Allan Stewart. Hij haalde in mei 2012 zijn vierde diploma en is daarmee de oudste afstuderende student ter wereld. Zijn eerste diploma behaalde hij in 1936; hij werd toen tandarts. 76 jaar later heeft hij vier diploma's op zak en kan hij zich nu ook master in de medische wetenschap noemen.

²⁰ Baars, J. (2007). *Het nieuwe ouder worden, Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd*. Uitgeverij SWP, p. 63

²¹ VRIND 2011

²² <http://vlaandereninactie.be/actie/pact-2020/arbeidsmarkt>

Goede praktijken



Lerend netwerk actief ouder worden

In het lerend netwerk brengt de provincie Limburg oudere vrijwilligers en professionals uit verenigingen, social-profit organisaties en lokale besturen in Limburg samen. Ze zijn actief in diverse sectoren: zorg, milieu, sociaal-cultureel werk, participatie, diversiteit, armoede, sport, ontwikkelingssamenwerking, ... Zowel grote als kleine organisaties of verenigingen zijn welkom. De deelnemers leren in dit netwerk hoe ze engagement kunnen organiseren vanuit talent en bezieling. De deelnemers leren de 'waarderende methode'. Het is een positieve veranderings- en vernieuwingsmethode. Die methode bevraagt wat werkt in plaats van wat verkeerd gaat in de organisatie of vereniging. En dat is de basis om succesvol veranderingen te realiseren.

Meer informatie: fgoudeseune@limburg.be, 011 30 57 44



Fietsroutes ontdekken op het internet

Bij Senionet Vlaanderen vzw geven ouderen aan andere ouderen les over computergebruik en aanverwante onderwerpen. In het kader van het Europees Jaar 2012 heeft de organisatie een voordracht gemaakt over fietsroutes in Vlaanderen. De laatste tien jaar zijn immers heel wat fietsroutes ontworpen waarover je de informatie vaak op het internet vindt. Omdat veel ouderen graag fietsen en soms wat moeizaam hun weg in de digitale wereld vinden, organiseert Senionet Vlaanderen onder andere voordrachten over waar je fietsroutes kan vinden en hoe je een route moet uitstippelen. Met deze voordrachten willen de Senionet animatoren ouderen kennis laten maken met het aanbod op het internet en zo ouderen nog makkelijker, vaker en goed voorbereid op de trappers krijgen.

Meer informatie: www.snl.be (bij 'ons aanbod' kan je lessen aanvragen)



DigiSenior

Het 'DigiSenior-project' startte in samenwerking met het Vrij Handelsinstituut Sint Michiels, de Seniorenadviesraad en de Welzijnsdienst van de stad Brugge. In dit project maken de laatstejaars informaticabeheer van het Vrij Handelsinstituut Sint-Michiels te Brugge de ouderen wegwijs in de digitale media. In drie lessen geven de leerlingen basisuitleg aan ouderen over de computer en over nieuwe technologieën zoals GSM, MP3, I-POD, enz. De leerlingen stelden hiervoor een cursus samen op maat van de ouderen. Iedere leerling begeleidt één oudere en tot drie maanden na de lessen kunnen de ouderen de leerlingen opbellen om bij hen thuis problemen op te lossen. Tijdens een laatste les worden de cursisten verwezen naar mogelijke cursussen in de bibliotheek, bij organisaties en anderen. De kostprijs wordt zo minimaal mogelijk gehouden om de toegankelijkheid zo goed mogelijk te verzekeren. De oudste deelnemer aan dit project was 80 jaar!

Meer informatie: www.vhsi.be, 050 40 68 68

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- een gevarieerd vormingsaanbod voorzien voor ouderen
- zorgen dat de locaties waar vormingen worden aangeboden goed bereikbaar en toegankelijk zijn
- zowel in de voor- als namiddag een vormingsaanbod voorzien
- vormingen aanbieden die betaalbaar zijn
- ...

Actief ouder worden... is kunnen deelnemen aan het culturele en sociale leven



Een dansvoorstelling of een concert bijwonen, een toneelstuk of een bioscoopfilm bekijken, een boek ontlenen in de bibliotheek, een museum bezoeken, ... het zijn slechts enkele voorbeelden van cultuurparticipatie. De helft van de 60-plussers in Vlaanderen participeert, de andere helft niet.²³ Hoewel 68% wel aangeeft niet deel te nemen omdat ze geen interesse hebben, zal dit ongetwijfeld niet de enige oorzaak zijn.²⁴ Ook andere factoren zoals het financiële aspect (toegangsticket, maar ook de juiste

kledij en het consumeren tijdens of na), het tijdstip, het gebrek aan eigen of openbaar vervoer, het gebrek aan tijd en ook het feit dat men moet reserveren, spelen een rol. Daarenboven daalt de participatie aan cultuur met de leeftijd. Dit heeft te maken met de mobiliteit en de gezondheid. Bovendien is de scholingsgraad vooral bij de oudste ouderen laag en was cultuurparticipatie vroeger voor weinigen weggelegd. Dit kan ook een verklaring zijn voor het feit dat vele ouderen niet deelnemen aan cultuur.²⁵

Ook de bereikbaarheid van de culturele voorzieningen lijkt een invloed te hebben op het al dan niet participeren aan cultuur. Wanneer ouderen worden gevraagd of ze tekorten ervaren m.b.t. het culturaanbod in de buurt, dan tonen de resultaten aan dat iets meer dan de helft vindt dat er één of meer culturele voorzieningen tekort zijn in de buurt. Ouderen missen vooral een cinema (29,3%), een theater (27%) en een bibliotheek (21,9%) in de buurt.²⁶ Er wordt verondersteld dat de cultuurparticipatie bij ouderen een stuk hoger zou kunnen liggen indien er meer culturele voorzieningen zouden zijn in de buurt.²⁷

Niet alleen moeten ouderen die wensen deel te nemen aan cultuur hiervoor de kans krijgen, ze moeten ook gesteund worden om actief te blijven bijdragen aan het culturele gebeuren. Zo kunnen zestigers een interessante bijdrage leveren aan cultuurproducten en in het kader van een meergeneratiesamenleving zijn er binnen cultuurparticipatie heel wat kansen: bv. jongeren en ouderen die samen naar het toneel of theater gaan of samen kunstprojecten opzetten. Er zijn tal van mogelijkheden om op dit gebied het actief ouder worden te bevorderen.

Zowel bij de culturele als de sportparticipatie wordt telkens aangehaald dat ontmoeting en het sociale contact redenen zijn om deel te nemen. Naast het culturele leven, speelt dus ook het sociale leven een belangrijke rol. Tijdens het leven krijg je de kans om nieuwe netwerken op te bouwen, maar bestaat eveneens de kans dat bestaande netwerken afbrokkelen. Familiale en vriendschapsrelaties wijzigen doorheen het leven en ook bij pensionering of verweduwing kunnen veranderingen in het sociale netwerk optreden. Het hebben van een sociaal netwerk waar je als oudere kan op terugvallen, is echter van groot belang. Deze contacten kunnen immers een belangrijke buffer zijn/vormen tegen eenzaamheid. Dit kunnen contacten zijn met de familie, vrienden, maar ook met de burens, de poetsvrouw, de verzorgende die langskomt, de mensen in het lokale dienstencentrum, het woonzorgcentrum, het dagverzorgingscentrum of in het verenigingsleven. Een enquête van de Koning Boudewijnstichting bij 65-plussers toont aan dat bij ouderen die kunnen steunen op een groot sociaal netwerk 45% zich niet eenzaam voelt. Bij ouderen die een klein sociaal netwerk hebben, voelt slechts 9% zich niet eenzaam. Toch tonen de gegevens ook aan dat een groot sociaal netwerk niet noodzakelijk een garantie biedt om zich niet eenzaam te voelen, want ondanks een groot sociaal netwerk geeft 23% van hen aan zich

²³ Verté, D. e.a. (2010). *Klaar? Actie! Over ouderen en cultuurparticipatie*. Vanden Broele, p. 49

²⁴ Verté, D. e.a. (2010). *Klaar? Actie! Over ouderen en cultuurparticipatie*. Vanden Broele, p. 50

²⁵ <http://docs.vlaamsparlement.be/docs/stukken/2009-2010/g463-1.pdf>

²⁶ Verté, D. e.a. (2010). *Klaar? Actie! Over ouderen en cultuurparticipatie*. Vanden Broele, p. 35

²⁷ Verté, D. e.a. (2010). *Klaar? Actie! Over ouderen en cultuurparticipatie*. Vanden Broele, p. 80

toch eenzaam te voelen. Bij mensen met een klein sociaal netwerk is dit percentage even hoog; zij bevinden zich in een situatie van sociaal isolement. Tellen we deze percentages op, dan hebben 46% van de ouderen eenzaamheidsgevoelens.

Typologie van sociale contacten bij ouderen (vanaf 65 jaar)²⁸

Kwaliteit sociaal netwerk	Omvang sociaal netwerk	
	Groot	Klein
Voelt zich niet eenzaam	Sociaal weerbaren (45%)	Contactarmen (9%)
Voelt zich wel eenzaam	Eenzamen (23%)	Sociaal geïsoleerden (23%)

De kans op eenzaamheid en sociaal isolement neemt toe naarmate mensen ouder worden. Dit is vooral zo bij vrouwen, weduwnaars en weduwen, bij mensen met gezondheidsproblemen en bij mensen die het financieel moeilijk hebben. In het kader van de vergrijzing zullen eenzaamheid en sociaal isolement ongetwijfeld belangrijke uitdagingen zijn waarbij er extra aandacht moet uitgaan naar deze kwetsbare groepen.



Wist je dit?

Hoewel zes op de tien Belgische vijftenzestigplussers zich nooit eenzaam voelt, geeft één op de tien toch aan zich vaak alleen te voelen. Dit komt neer op 162 000 mensen (tegenover 1,8 miljoen ouderen boven de 65 jaar). Als het percentage eenzame ouderen op hetzelfde niveau blijft in België, zullen er tegen 2020 meer dan een miljoen eenzame ouderen zijn.²⁸

Goede praktijken



Art Generations

Via een intergenerationeel kunstproject met als titel 'Art Generations' wil FedOS jongeren en ouderen samen laten creëren. De focus van dit project ligt enerzijds op de interactie tussen verschillende generaties en anderzijds op de productie van nieuwe kunst. Oudere kunstenaars staan vaak in de schaduw van de jongere generatie. In plaats van concurrenten van elkaar te zijn, slaan ze de handen in elkaar en ontstaat er nieuwe kunst. Een kunst die leeftijdsloos is en alle generaties overstijgt. Door samen te werken leert men elkaar waarderen op een andere manier en groeit er wederzijds respect.

Meer informatie: www.fedos.be, info@fedos.be, 02 218 27 19



Geheugenkoor voor personen met dementie

Eind 2011 startte het woonzorgcentrum Ocura te Montenaken met het eerste geheugenkoor in Limburg. Met dit geheugenkoor willen ze personen met dementie een aangepaste vrijetijdsbesteding aanbieden. Door het verlies op cognitief en motorisch vlak is het voor deze personen vaak niet mogelijk om deel te nemen aan allerlei activiteiten, omdat deze niet meer aangepast zijn aan hun functioneren. Participeren in het geheugenkoor zorgt voor een positief effect op hun welbevinden en zelfvertrouwen. Bovendien kunnen ook de mantelzorgers deelnemen aan deze ontspannende activiteit waardoor de stress, die de verzorging met zich meebrengt, gereduceerd wordt. Door samen in een koor te zingen komen familieleden ook met andere personen met dementie en hun mantelzorgers in contact. Op die manier wordt het isolement waarin ze soms verkeren doorbroken.

Bekijk via www.youtube.com/watch?v=zoR5xovdgHI een filmpje. Wil je graag meer informatie over dementie ga dan naar www.onthoumens.be.

Meer informatie: www.ocura.be/ocura-montenaken/home, info.montenaken@ocura.be, 011 69 33 50

²⁸ Koning Boudewijn Stichting (2012), *Oud word je niet alleen*. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België.



Het jukeboxproject

Met het jukeboxproject wil S-Plus de levenskwaliteit van ouderen verbeteren. Ouderen die verblijven in woonzorgcentra tellen ook nog steeds mee. Dit project focust zich niet zozeer op het zorgaspect, maar wil ouderen gewoon een leuke dag bezorgen. Tijdens een muzikale namiddag samen met een echte jukebox laat S-Plus ouderen in een woonzorgcentrum genieten door terug in de tijd te gaan. Ze worden gestimuleerd om samen te zingen en te dansen met de alom bekende liedjes van vroeger. De ouderenvereniging speelt hier in op het feit dat muziek een positief effect kan hebben op zorgbehoevende ouderen. Muziek kan ontspannen, de concentratie bevorderen en als een positieve geheugenprikkel werken. Een beperkte motoriek kan tijdelijk nieuwe functionele vormen aannemen door bekende muziek.

Meer informatie: Nathalie.Daems@s-plusvzw.be, 02 515 17 21



Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- cultuuraanbod in de nabije leefomgeving van ouderen organiseren
- niet enkel avondprogrammaties voorzien
- culturele en sociale activiteiten stimuleren door financiële tussenkomst
- initiatieven ondernemen om de eenzaamheid bij ouderen te reduceren
- initiatieven ondernemen om kwetsbare ouderen te bereiken
- ...

Bewegen: een voorwaarde om 'gezond' oud te worden?!



We weten allemaal dat sport en bewegen gezond is voor het lichaam en de geest. Iedereen heeft baat bij lichaamsbeweging, ook ouderen. Dit heeft immers een effect op de werking van het hart, de bloedvaten en de longen, de spieren en gewrichten alsook de psychomotorische functies (evenwicht, reactiesnelheid, coördinatie, ...). Bovendien draagt sport bij tot een gezonde levensstijl: je let meer op je voeding, het vermindert het roken en het alcoholgebruik, je slaapt beter ... zodat je voldoende energie behoudt om goed te functioneren. Ouderen die blijven bewegen, zijn bovendien minder afhankelijk.

Bewegen ouderen voldoende?

Uit een enquête van het departement Humane Kinesiologie van de KU Leuven en de ouderenvereniging OKRA waarbij 959 ouderen tussen de 55 en 84 jaar bevestigd werden, blijkt dat 55% van de Vlaamse 55-plussers aan sport doet. 41% van de 55-plussers sport frequent en intensief, daartegenover geeft 45% aan nooit sport te beoefenen. In het onderzoek wordt sport ruim gedefinieerd: recreatief wandelen of fietsen, volkssporten of duivensport worden als sportbeoefening beschouwd. Nuttige verplaatsingen, zoals fietsen naar de winkel, zijn er niet bijgerekend. Het onderzoek bij sportende 55-plussers toont ook aan dat mannen vaker sporten dan vrouwen (61% tegenover 51%) en dat ouderen die zichzelf niet als gezond ervaren ook minder aan sport doen. Sportende ouderen voelen zich doorgaans beter in hun vel.²⁹

Dat sport wel degelijk een goede invloed heeft op de gezondheid, blijkt uit de resultaten. Zo haalt 70% van de sportactieve 55-plusser de gezondheidsnorm*, bij de niet sportende 55-plusser is dat maar 33%. Wanneer bij de sportactieve 55-plussers die de gezondheidsnorm halen de sportactiviteit weggelaten wordt, haalt slechts iets meer dan 36% de gezondheidsnorm.³⁰

Om beter tegemoet te komen aan de behoeften van 55-plussers zijn er zeker nog enkele verbeterpunten m.b.t. het sportaanbod. Zo kan de infrastructuur beter (bv. overdekte petanquebanen, veilig en goed onderhouden fietspaden), zijn meer mogelijkheden nodig om overdag aan sport te kunnen doen en speelt de financiële kost een belangrijke rol (lagere toegangsprijs voor fitnesscentra en zwembaden). Voor bepaalde sporten wordt een groter aanbod verwacht.³¹

In het kader van de vergrijzing en het promoten van actief ouder worden zal het stimuleren van sport en bewegen bij ouderen ook een positief effect hebben op de kosten van de gezondheidszorg aangezien bewegings- en sportactiviteiten een gezondheidsbevorderend effect hebben. Hierbij mogen we niet uit het oog verliezen dat sportbeoefening aangepast dient te worden aan het eigen kunnen, de leeftijd en de mogelijkheden. Het spreekt ook voor zich dat bewegen of sporten enkel invloed kan hebben wanneer het op een regelmatige basis beoefend wordt.



Wist je dit?

De oudste speler die dit jaar meedeed aan de Olympische Spelen was 71 jaar. De Japanse ruiter Hiroshi Hoketsu is daarmee echter niet de oudste speler ooit. Die eer is weggelegd voor de Zweedse schutter Oscar Swahn die in 1920 op 72-jarige leeftijd zilver won.

²⁹ Scheerder, J. e.a. (2011). *Ouderen in-actie(f)?*. Academia Press.

³⁰ Scheerder, J. e.a. (2011). *Ouderen in-actie(f)?*. Academia Press, p. 84

³¹ Scheerder, J. e.a. (2011). *Ouderen in-actie(f)?*. Academia Press, p. 251

* (inter)nationale richtlijnen voor gezondheids- en welzijnsbevorderende fysieke activiteit (of bewegingsdeelname)

Goede praktijken



Elke trap telt en Elke stap telt

Uit onderzoek blijkt dat senioren te weinig bewegen om gezond ouder te worden. OKRA-SPORT lanceerde daarom twee laagdrempelige projecten om bewegen bij 55-plussers te stimuleren.

Met een stappenprogramma 'Elke stap telt' en een programma op de fiets of hometrainer 'Elke trap telt' kunnen alle 55-plussers hun conditie opbouwen in tien weken tijd. Aan de hand van een 'instaptest' en vragenlijst wordt het beginniveau bepaald. Elk niveau volgt een eigen opbouwplan, uitgewerkt door de KU Leuven. Alle deelnemers stellen zich zo een persoonlijk doel waardoor zowel de niet- of minder actieve als de sportieve senioren op maat kunnen werken aan hun conditie. Naast de individuele oefensessies is het de bedoeling dat de deelnemers, ongeacht hun beginniveau, één keer per week in groep stappen of trappen. Het groepsgebeuren werkt stimulerend, ervaringen worden uitgewisseld en daarenboven is er een vorm van sociale controle waardoor volhouding gegarandeerd wordt. Naast de persoonlijke opbouwplannen zijn de gebruikte materialen in de projecten zeker ook succesfactoren. Voor het stappenprogramma wordt er gewerkt met een stappenteller die een zeer goede motivator blijkt te zijn. Deelnemers kunnen hun resultaten zo precies meten en per week bijhouden. Voor het programma op de fiets heeft de organisatie ook aan de veiligheid gedacht, de deelnemers krijgen bij het pakket een helm en een fluovestje. De knooppunter is dan weer een ideaal instrument om de tochten uit te stippelen.

Meer informatie: www.okrasport.be, info@okrasport.be, 02 246 44 36



Stap je sterk!

In onze stressvolle wereld wordt te weinig aandacht besteed aan bewegen. Voldoende bewegen is nochtans belangrijk voor een goede gezondheid. Het zorgt voor verlaging van de bloeddruk, psychologisch welbevinden, verbranden van overtollig vet,... Via het wandelproject van S-Plus 'Stap je Sterk' kunnen ouderen 10 weken samen de conditie opbouwen met als doel een gezonde levensstijl te bekomen. Eenmaal per week is er een groepswandeling gepland onder begeleiding van een wandelcoach. De coach geeft tips en motiveert de groep om tijdens het dagdagelijkse leven iets meer te bewegen, dit met behulp van een stappenteller en het wandelschema. Na de 10 weken volgt een korte evaluatie en is het mogelijk om de wekelijkse groepswandeling verder te zetten.

Meer informatie: www.s-sport.be, caroline.casteleyn@s-sport.be, 02 515 04 76



10 000 stappen Vlaanderen

'10 000 stappen Vlaanderen' wil mensen ertoe aanzetten meer te bewegen in het leven door geleidelijk aan het stappen meer te integreren in de dagelijkse bezigheden (thuis, te voet of per fiets, en in de vrije tijd). Voor personen van 18-65 jaar worden 10 000 stappen per dag aanbevolen, voor 65-plussers zijn dit 8 000 stappen per dag. Daarmee voldoet een oudere aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging om gezondheidswinst te behalen. Indien 8 000 stappen per dag minder haalbaar zijn, is het belangrijk om volgens de eigen mogelijkheden geleidelijk aan meer stappen te zetten per dag. Want 'elke stap telt' voor je gezondheid! Om het aantal stappen te meten, kan een stappenteller gebruikt worden. Deze kan je uitleenen bij je gemeente of kopen (bijvoorbeeld bij de apotheek). Ook andere activiteiten zoals fietsen, in de tuin werken, zwemmen,... kunnen eenvoudig omgerekend worden naar een aantal stappen.

Meer informatie: www.10000stappen.be (rubriek Actief Leven)

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- ouderen stimuleren om te bewegen
- een gevarieerd sportaanbod voorzien
- voldoende sportaccomodaties voor ouderen voorzien
- een sportaanbod voorzien specifiek voor ouderen
- sportactiviteiten in voor- en namiddag voorzien
- ...

Oudere zorgdragers en zorgbehoevende ouderen

Ondanks het feit dat mensen langer leven in goede gezondheid, zullen er in de toekomst door de vergrijzing en de vergrijzing binnen de vergrijzing ongetwijfeld ook meer ouderen zorg nodig hebben. Dit betekent dat de zorgvraag zal stijgen. Om iedereen toegang te geven tot die zorg en de zorg voor iedereen betaalbaar te houden, is het nodig om na te denken over hoe het zorglandschap zich verder zal moeten ontwikkelen. De overheid heeft het de laatste jaren in dit kader over de vermaatschappelijking van de zorg: naast de overheid en de professionele zorgverstrekkers heeft ook de samenleving een rol te spelen in de zorg. Hier zijn vrijwilligers onmisbaar. Nu reeds wordt het professionele zorgaanbod aangevuld door mantelzorg en vrijwilligerswerk. Ouderen spelen hier een essentiële rol, want drie op de tien neemt in Vlaanderen informele zorg op voor naasten. Als mensen worden gestimuleerd om langer aan het werk te blijven, blijft de vraag natuurlijk welke impact dit in de toekomst zal hebben op het vrijwilligerswerk en de mantelzorg. Is de combinatie langer werken en zorg opnemen haalbaar voor 55-plussers? Of moeten daartoe faciliterende beleidsinitiatieven voorzien worden?

Mate waarin ouderen zelf mantelzorg opnemen (%)³²

	Helpt zieken/ gehandicapten/ ouderen	Vangt kleine kinderen op
Antwerpen	30,2	42,7
Limburg	27,9	44,2
Oost-Vlaanderen	29,0	40,0
Vlaams-Brabant	31,8	44,1
West-Vlaanderen	30,0	37,5
Vlaanderen	29,2	41,7



In het kader van actief ouder worden mogen we de zorgbehoevende ouderen niet vergeten. Wanneer actief ouder worden enkel vertaald wordt als langer aan het werk blijven, 'actief' blijven deelnemen aan de maatschappij en 'succesvol en gezond' ouder worden, dreigen deze ouderen uit de boot te vallen. Het is belangrijk dat er voor ouderen die zorg nodig hebben ook mogelijkheden zijn in het kader van actief ouder worden, zodat zij worden ondersteund en de regie over hun leven kunnen behouden.



Wist je dit?

Onderzoek aan de Universiteit van Kansas heeft aangetoond dat ouderen betuttelen slecht is voor hun gezondheid. Dit veroorzaakt bij veel ouderen depressies en een laag zelfbeeld. Meestal gebeurt het onbewust, maar ouderen worden dikwijls op een betuttelende manier aangesproken. Zo bleek dat de manier waarop verzorgers, mantelzorgers en familieleden communiceerden met personen met dementie een invloed had op hoe ze zich voelden. Ook mensen die in een goede geestelijke gezondheid verkeerden, kregen moeilijkheden wanneer ze betutteld werden.³³

³² Verté, D., De Witte, N. & De Donder, L. (2007). *Schaakmat of aan zet?*. Vanden Broele, p. 95

³³ www.gerontology.ku.edu/news

Goede praktijken



Kom binnen, zorgbuur!

Zorgburen zijn mensen die als vrijwilliger langsgaan bij hulpbehoevende ouderen om alledaagse taken uit te voeren, zoals het optrekken van rolluiken, voorlezen uit de krant, vuilnis buiten zetten of de voorraadkast aanvullen. De oudere krijgt hierdoor meer kans om in zijn eigen omgeving te blijven wonen en geeft zelf aan hoe vaak hij of zij wenst dat de zorgbuur binnenspringt en hoe ze samen de tijd kunnen doorbrengen. De zorgbuur ondersteunt de professionele hulpverleners en vult aan op die ogenblikken dat er geen professionele zorg aanwezig is. Op die momenten kan de mantelzorger door de zorgbuur ook wat ontlast worden.

'Kom binnen, zorgbuur!' is een initiatief van de Landelijke Thuiszorg vzw die dit aanbod ondersteunt en begeleidt in bepaalde gemeenten van de provincies Vlaams-Brabant, Limburg en Antwerpen.

Meer informatie: www.landelijkethuiszorg.be

Ben je geïnteresseerd om als vrijwillige zorgbuur aan de slag te gaan of om bezocht te worden door een zorgbuur? Aarzel niet en neem contact op via 070 22 88 78 of mail naar tvanrooy@groepkvlv.be (Antwerpen)
ldewaele@groepkvlv.be (Limburg)
shardies@groepkvlv.be (Vlaams-Brabant)



Gastopvang in een gastgezin

Gastopvang betekent dat een gastgezin een zorgbehoevende op bepaalde dagen overdag, 's nachts of gedurende een aantal dagen opvangt in de eigen woning van het gezin. De gastgezinnen (gezinnen, alleenstaanden, gepensioneerden) zijn vrijwilligers. Gastopvang vormt een aanvulling op de professionele hulp, op de oppashulp en op de mantelzorgers. Het is de bedoeling om de gast een zinvolle dagbesteding aan te bieden en om zo de mantelzorger te ondersteunen en tijdelijk te ontlasten.

In Vlaanderen bieden zowel Landelijke Thuiszorg vzw als Thuishulp vzw de dienst gastopvang aan. In de provincies Antwerpen, Limburg en Vlaams-Brabant kan je terecht bij de Landelijke Thuiszorg vzw, voor de zorgregio's Gent, Aalst en Sint-Niklaas bij Thuishulp vzw.

Meer informatie: www.landelijkethuiszorg.be en www.socmut.be

Ben je geïnteresseerd om je huis en je hart open te stellen als gastgezin? Of wens je als gast een gastgezin te bezoeken? Aarzel niet en neem contact op met de Landelijke Thuiszorg vzw via 070 22 88 78 of mail naar gastopvangantwerpen@groepkvlv.be, gastopvanglimburg@groepkvlv.be, gastopvangvlbrabant@groepkvlv.be.
 Of met Thuishulp vzw via 09 333 55 00 of mail naar gastopvang.bmovl@socmut.be.

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- mantelzorgers een mantelzorgpremie aanbieden
- vorming voor mantelzorgers voorzien
- een dagverblijfcentrum of kortverblijfcentrum voorzien om mantelzorgers te ontlasten
- ...

Mobiliteit en toegankelijkheid: belangrijke voorwaarden om actief ouder te worden

Als je wil participeren aan de samenleving, is mobiliteit enorm belangrijk. Boodschappen doen, naar de dokter of apotheek gaan, een familiebezoek, een uitstapje maken, een voordracht bijwonen, ... we staan er vaak niet bij stil hoeveel we ons moeten verplaatsen. Het grootste deel van de Vlaamse ouderen gebruikt hiervoor de wagen. Zo geeft 41,2% aan zich dagelijks met de wagen te verplaatsen, 36,8% doet dit te voet en 28% met de fiets.³⁴ Voor ouderen met een beperktere mobiliteit is het niet altijd evident om op de bestemming te geraken. Daarom is het goed dat er in vele gemeenten alternatieve oplossingen zijn zodat mensen met mobiliteitsproblemen gebruik kunnen maken van een minder mobiele centrale of hier en daar een dienst aangepast vervoer. Op die manier blijven hun participatiekansen beter verzekerd.



Omdat ouderen ook dikwijls een beroep doen op het openbaar vervoer is een goed en toegankelijk openbaar vervoer essentieel. Het is niet alleen belangrijk voor de sociale integratie, maar ook voor de sociale en culturele participatie, het behoud van de autonomie en het geeft ouderen de mogelijkheid om in de eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen. Vooral landelijke gebieden hebben te kampen met een minder uitgebreid aanbod aan openbaar vervoer, wat de kansen van deze ouderen en hun deelname aan de samenleving beperkt. Door besparingsrondes bij De Lijn werd er onlangs geknipt in het aanbod waardoor de participatiekansen van ouderen zullen afnemen. De belbus kan hier de leemte vullen, maar omdat die op voorhand moet besteld worden, beperkt dit wat de vrijheid en mobiliteit.

Veel ouderen vinden verder dat hun basismobiliteit belemmerd wordt door een tekort aan openbare toiletten en rustbanken. 42,7% van de Vlaamse ouderen geeft aan dat er in de buurt onvoldoende openbare toiletten aanwezig zijn en 37,8% vindt dat er te weinig rustbanken zijn.³⁵ Ook de toegankelijkheid van gebouwen en openbare plaatsen speelt een belangrijke rol in de participatiekansen van ouderen. Wanneer ouderen belemmeringen ervaren om buiten te komen, bestaat het gevaar dat ze meer kans lopen op isolatie en depressie, alsook dat ze minder fysiek bewegen en zo meer mobiliteitsproblemen krijgen.

Met het ouder worden, wordt de nabije omgeving belangrijker. Zeker minder mobiele ouderen zijn aangewezen op voorzieningen in de buurt. De laatste jaren gebeurt het steeds meer dat winkels, banken en postkantoren verdwijnen. Dit noodzaakt ouderen om langere verplaatsingen te maken. Vooral minder mobiele ouderen zijn hier de dupe van. Uit de behoefteonderzoeken van de VUB blijkt dat 34,2% van de ouderen een kruidenierszaak mist, 29,7 % een postkantoor en eveneens 29,3% een bank in de buurt.³⁵

Wil men ouderen de kans geven om te participeren aan de samenleving dan speelt mobiliteit en toegankelijkheid een belangrijke rol. Wat als je als oudere wel vrijwilligerswerk wil opnemen of een culturele voorstelling wil bijwonen, maar er geen openbaar vervoer is waar je beroep kan op doen? Of je wenst een vorming te volgen, maar het gebouw is voor mensen met een beperkte mobiliteit niet toegankelijk? Of je wil een wandeling maken in de dorpskern, maar er is geen enkele rustbank om even te pauzeren? Dit zijn allemaal zaken waar het beleid in de toekomst aandacht moet aan geven, wil men het actief ouder worden bevorderen en de participatiekansen van ouderen verbeteren.

³⁴ Verté, D., De Witte, N. & De Donder, L. (2007). *Schaakmat of aan zet?*. Vanden Broele, p. 67

³⁵ Verté, D., De Witte, N. & De Donder, L. (2007). *Schaakmat of aan zet?*. Vanden Broele, p. 59

**Wist je dit?**

Uit het ouderenbehoefteonderzoek blijkt dat ongeveer 25% van de respondenten, vooral de oudste ouderen, vaak moeilijkheden ervaren inzake de bereikbaarheid van bushaltes en evenveel procent vindt dat de oversteekplaatsen in hun leefomgeving ontoereikend zijn.³⁶

Goede praktijken**OV-ambassadeurs**

De OV-ambassadeurs zijn ouderen die andere ouderen wegwijs maken en aansporen om meer gebruik te maken van het openbaar vervoer. De OV-ambassadeurs hebben een opleiding gekregen en kunnen worden beschouwd als ervaringsdeskundigen. Ze geven workshops waarin ze hun ervaringen delen en de vragen beantwoorden van andere ouderen, die (nog) niet vertrouwd zijn met het openbaar vervoer. Zo krijg je als oudere informatie over hoe je de belbus neemt, hoe je informatie over reisbestemmingen en reistijden op het internet opzoekt en waar je bushaltes vindt, alsook alles over de betalingsmogelijkheden. Er bestaat eveneens de mogelijkheid om samen met de OV-ambassadeur op pad te gaan en de bus en/of trein te nemen. Met het project 'OV-ambassadeurs' willen mobiliteitsverenigingen Mobiel 21 en TreinTramBus het verplaatsingsgedrag van ouderen op een duurzame manier stimuleren en hen langer mobiel houden. Zij werken hiervoor samen met De Lijn, de Vlaamse Ouderenraad en OKRA.

Meer informatie: www.mobiel21.be/nl/content/ov-ambassadeurs, patrick.auwerx@mobiel21.be, 016 31 77 08

**Mobiplus: een opfriscursus verkeer en mobiliteit**

Door het steeds drukker wordend verkeer en nieuwe verkeersregels is het voor ouderen niet altijd evident om zich te verplaatsen. Mobiplus, een project van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) en de Federatie van autorijscholen (Federdrive), wil hen daar graag bij helpen en biedt opfriscursussen verkeer en mobiliteit aan. In de opleiding komen onder andere nieuwe verkeersregels en dagelijkse rijsituaties aan bod. Op die manier kunnen ouderen hun kennis inzake het verkeer wat opfrissen en zijn ze langer in staat om mobiel te blijven. Met de steun van OKRA, die een paar jaar succesvolle opfrissingscursussen heeft gegeven, en de Vlaamse Ouderenraad zal deze cursus nog beter op maat van de doelgroep worden gegeven.

Meer informatie: www.mobiplus.info, 015 44 65 57

Wat kan de lokale overheid doen?Enkele suggesties:

- zorgen voor de toegankelijkheid van gebouwen en publieke ruimten
- zorgen voor voldoende rustbanken in de gemeente (op regelmatige en niet al te grote afstand van elkaar)
- zorgen voor voldoende en goed onderhouden openbare toiletten
- zorgen voor goed toegankelijke voetpaden
- ...

³⁶ Christiaens J., Daems A., Dury S., De Donder L., Lambert L., Lannoy P., Nijs G., Verté D., Vleugels I., Mobiliteit en senioren: ouder worden en een duurzaam transportsysteem 'MESSAGE', Eindverslag Brussel: Federaal Wetenschapsbeleid 2009, p. 12 (Onderzoeksprogramma 'Wetenschap voor een Duurzame Ontwikkeling')

3. Gezond ouder worden in de vertrouwde omgeving



Aan honderdjarigen wordt vaak gevraagd: wat moet je doen om zo oud te worden in goede gezondheid? Telkens wordt vol nieuwsgierigheid uitgekeken naar hét recept bij uitstek om een zo hoge leeftijd te bereiken. Spijtig genoeg heeft niemand hierop een eenduidig antwoord. Onze gezondheid is gedeeltelijk genetisch bepaald. Er zijn ook een aantal factoren waar je rekening mee kan houden om de gezondheid te behouden of opnieuw te verbeteren. Wat helpt, is goed voor de eigen gezondheid zorgen door gezond te eten, regelmatig te bewegen, van de buitenlucht en de zon te genieten, sociale contacten te onderhouden, enz.

We leven steeds langer, maar brengen we die laatste levensjaren ook door in goede gezondheid? Cijfers van Eurostat tonen aan dat Belgische vrouwen op 65 jaar gemiddeld nog mogen rekenen op 21,3 levensjaren, de Belgische mannen op 17,6 jaar. Van die 21,3 jaar brengen vrouwen gemiddeld nog 9,7 jaar in goede gezondheid door, van de 17,6 jaar bij de mannen is dit iets meer namelijk 10,4.³⁷ We kunnen dus niet ontkennen dat naarmate we ouder worden, de kans op gezondheidsproblemen toeneemt. Daarom is het goed om stil te staan bij de eigen levensstijl want dat doet mensen bewuster leven. Preventie speelt hierbij een sleutelrol. Niet alleen kan dit ervoor zorgen dat een bepaald gezondheidsprobleem of ziekte niet ontstaat, maar preventie kan er ook voor zorgen dat een ziekte tijdig opgespoord en behandeld kan worden, alsook dat een ziekte niet erger wordt. Omdat ouderen gezond en actief oud zouden kunnen worden is het nodig dat er door de overheid inspanningen gedaan worden om de fysieke en geestelijke gezondheid van ouderen te verbeteren. Mensen stimuleren om een goede levensstijl aan te nemen, zal op lange termijn ongetwijfeld ook impact hebben op de gezondheidskosten.

Wist je dit?



Op het Japanse eiland Okinawa leven in de stad Ogimi het grootst aantal honderdjarigen ter wereld. Hoe dit te verklaren valt? De omgeving en een gezonde levensstijl zullen zeker een rol spelen, maar dit zullen ongetwijfeld niet de enige factoren zijn. Wetenschappers in Sardinië hebben ontdekt dat sterke genen wellicht ook een invloed hebben.

³⁷ <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/tgm/refreshTableAction.do?tab=table&plugin=1&pcode=tsdph220&language=en>

Ouderen vinden het trouwens belangrijk om zelfstandig en in hun vertrouwde woning en omgeving te blijven wonen. Maar met het ouder worden blijkt soms de woning niet meer aangepast aan hun behoeften. Eenmaal de kinderen het huis uit zijn, wordt de woning vaak als te groot beschouwd. In het kader van actief ouder worden, is het belangrijk dat je als oudere, indien je dit wenst, zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen in een aangepaste woning. Een onaangepaste woning verhoogt trouwens de kans op vallen. In Vlaanderen valt één op de drie thuiswonende 65-plussers minstens één keer per jaar; bij de 80-plussers is dit één op de twee.³⁸ Dankzij valpreventie kunnen mensen langer zelfstandig blijven wonen. Ook zorgdomotica systemen dragen ertoe bij dat mensen langer in de eigen woning kunnen blijven. Denk bijvoorbeeld aan verlichting die automatisch opspringt, sensoren die gevaarlijke situaties opsporen, een digitale medicatiereminder, ... Langer zelfstandig blijven wonen wordt hoe langer hoe meer aangehaald als een antwoord op de vergrijzing.

Wanneer het voor ouderen wat moeilijker wordt om de huishoudelijke taken (bv. koken, poetsen, ...) op te nemen, kunnen ze bij verschillende diensten terecht die hen kunnen helpen en ondersteunen. Op die manier kunnen ouderen zelfstandig blijven wonen en blijven deelnemen aan de maatschappij. Het is van groot belang dat hierbij de aandacht voor de eigen regie van de oudere blijft.



Wist je dit?

Ouderen hebben tien keer meer kans om op de spoedafdeling terecht te komen omwille van een valincident dan als gevolg van een verkeersongeval.³⁹

Goede praktijken



Winkeloefening 60+: weet wat je eet!

Weten wat je eet, begint met weten wat je koopt. Naar de supermarkt gaan is voor velen een routineklus geworden. We grijpen blindelings naar de producten die we kennen én lekker vinden. Wie toch eens iets nieuws wil proberen, laat zich maar al te vaak (ver)leiden door de reclame en aantrekkelijk uitzijnde verpakkingen.

Met het ouder worden is het voor je gezondheid extra belangrijk om op je voeding te letten. Misschien is je cholesterol of je bloeddruk te hoog, of moet je op 'je suiker' letten? Ook de marketingjongens proberen in te spelen op de vergrijzing: er zijn heel wat producten op de markt die zich vooral richten naar wie een dagje ouder wordt. Denk maar aan cholesterolverlagende margarines of dieetkoekjes en chocolade zonder suiker. Heb je die speciale (en vaak dure) dieetproducten echt nodig? Moeten we zout nu beperken of niet? En wat betekenen al die boodschappen op de verpakkingen: 'light', 'verrijkt met omega-3' en 'zonder toegevoegde suiker'?

Op deze vragen geeft een diëtiste tijdens de winkeloefening antwoord. In deze workshop leren ouderen de informatie op het voedingsetiket te gebruiken om een gezonde (en economische) keuze te maken. Tijdens praktische oefeningen worden verschillende producten kritisch bekeken en met elkaar vergeleken. Je mag ook zelf verpakkingen meebrengen van producten waarover je graag iets meer zou willen weten. Want gezond eten begint bij gezond kiezen in de winkel!

De winkeloefening kan op aanvraag georganiseerd worden in de supermarkt zelf of in een lokaal van het lokaal dienstencentrum of een vereniging. De workshop richt zich naar thuiswonende ouderen die grotendeels zelf instaan voor de aankoop en bereiding van hun voeding.

Meer informatie: loes.neven@vigez.be, 02 422 459 38 of bij het Logo uit jouw regio (www.vlaamselogos.be).

³⁸ Vlaams Ouderenbeleidsplan 2010-2014

³⁹ www.vermijdvallen.be

 **Geestelijke gezondheidsbevordering voor 60+: groepssessies en inspiratiegids**

Vanaf de leeftijd van ongeveer 60 jaar geeft het leven mensen een nieuwe set van uitdagingen. Je lichaam voelt niet meer hetzelfde als toen je jonger was, je rol in de samenleving verandert door je pensionering, je wordt geconfronteerd met verlies van vrienden of geliefden, je hebt meer vrije tijd dan voorheen, ... Vanaf het najaar van 2013 biedt VIGeZ zestigplussers de kans om samen met leeftijdsgenoten te onderzoeken hoe deze uitdagingen aanpakt kunnen worden. VIGeZ ontwikkelt daarbij lokale groepssessies, begeleid door een speciaal daartoe voorbereide 60-plusser. Een sessie bestaat voornamelijk uit het uitwisselen van ervaringen, stilstaan bij hoe jij als oudere met zo'n uitdaging omgaat of uit iets meer actiegerichte onderdelen. Vragen als 'Hoe ga jij om met een dipje? Waar kan jij echt van genieten? Hoe onderhoud jij je sociale contacten?' kunnen aan bod komen. Naast deze groepssessies werkt VIGeZ aan een begeleidende inspiratiegids (najaar 2013). Hierin staan allerlei activiteiten en nuttige contacten vermeld die inspireren naar meer beweging, iets nieuws proberen, blijven leren, naar een hulpverlener stappen, ...

Meer informatie: 02 422 49 49, bij het Logo, een ouderenvereniging of lokaal dienstencentrum in je buurt (vanaf najaar 2013)

 **Woonzorgtandem**

De Woonzorgtandem, een gezamenlijk woonzorgproject van het OCMW Ardoonie en het woonzorgcentrum Sint-Vincentius in Ardoonie, wil ondersteuning op maat bieden zodat mensen zo lang en zo comfortabel mogelijk thuis, in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen en zo goed mogelijk kunnen (blijven) deelnemen aan het maatschappelijk leven. De Woonzorgtandem bestaat uit een consulent en een zorgcoach.

Wanneer thuis wonen niet langer haalbaar blijft, zoekt de Woonzorgtandem mee naar de best mogelijke oplossing. Daarbij proberen ze steeds de hoogst mogelijke graad van autonomie te garanderen. Naast het zoeken naar de best mogelijke oplossing voor bestaande problemen, werken ze ook preventief om problemen te voorkomen of te beperken: valrisico, ondervoeding, isolement, verslaving, mis(be)handeling, intrafamiliaal geweld, verwaarlozing, ... Ze zijn ook steeds bekommerd om de draagkracht van mantelzorgers en bieden ondersteuning waar nodig.

Naast de individuele contacten en tussenkomsten ontwikkelt de Woonzorgtandem ook initiatieven voor kwetsbare doelgroepen: Dag van de Mantelzorg, De Loods, Project Dementie uit de Schaduw, ...

Meer informatie: www.woonzorgtandem.be, info@woonzorgtandem.be (consulent, 051 74 03 73), zorgcoach@woonzorgtandem.be (zorgcoach, 0491 61 25 19)

Wat kan de lokale overheid doen?

Enkele suggesties:

- preventie inzake gezondheid (onder andere valpreventie)
- premie om woning aan te passen
- informeren over meegroeiwonen (levenslang wonen)
- ...

Soms is het niet mogelijk om zelfstandig te blijven wonen en is een verhuis naar een woonzorgcentrum noodzakelijk. Ook in het woonzorgcentrum kunnen mensen 'actief' oud worden.

Actief ouder worden in het woonzorgcentrum: het kan!

Bij actief ouder worden wordt vaak enkel gedacht aan de ouderen die fit en gezond en niet zorgbehoevend zijn. Nochtans kunnen ook zorgbehoevende ouderen en bewoners van een woonzorgcentrum op een actieve manier een bijdrage leveren aan hun families, vrienden, buurt en samenleving.

Hoe kunnen ouderen actief ouder worden in een woonzorgcentrum? In eerste instantie is het belangrijk dat ouderen er zich thuis voelen. Een verhuis naar een woonzorgcentrum gaat voor velen immers gepaard met verschillende aanpassingen. De sfeer in het woonzorgcentrum kan ertoe bijdragen dat ouderen er zich vlugger op hun gemak voelen. Ook de bewoners die reeds enige tijd in het woonzorgcentrum wonen, kunnen een rol spelen om de nieuw aangekomen oudere persoon zich spoedig te laten inburgeren.

Voor bewoners in een woonzorgcentrum is het belangrijk dat ze zelf de regie over hun leven blijven behouden. Omdat het zorgaspect prominent aanwezig is, is het nodig dat de zorg niet alleen afgestemd is op hun noden en wensen, maar ook op hun mogelijkheden. Daarom is het van essentieel belang dat personeel, familie, vrijwilligers en medebewoners luisteren naar en praten met de bewoner. De oudere moet de kans krijgen om te (blijven) participeren en zijn mening te uiten. Dit kan meestal via groepsgesprekken en gebruikersraden.

Actief ouder worden in een woonzorgcentrum betekent ook dat de bewoners kunnen deelnemen aan een gevarieerd aanbod van activiteiten. Dit kunnen niet alleen bewegingsactiviteiten zijn, maar ook ontspanningsactiviteiten zoals samen koken, tuinieren, een film zien, een uitstap doen, ... Een oudere die jarenlang als hobby beeldhouwde en nu ook in het woonzorgcentrum zijn hobby verder kan zetten, dat is toch schitterend?! Ook activiteiten die erop gericht zijn om het geheugen actief te houden bv. elke dag de krant doornemen of het nieuws volgen op radio of TV, zijn voor ouderen heel waardevol. De keuze om hier al dan niet aan deel te nemen, ligt volledig bij de oudere zelf.



Bovendien speelt de ligging van het woonzorgcentrum een cruciale rol in het actief-ouder-woorden-verhaal. Een woonzorgcentrum dat volledig geïsoleerd is van de buitenwereld schept minder kansen voor ouderen om spontaan andere mensen te ontmoeten. Geen of weinig mogelijkheid tot aangepast en openbaar vervoer verkleint hun kansen om te blijven participeren.

Ouderen kunnen in het woonzorgcentrum tal van rollen vervullen. Die rollen zijn niet enkel een meerwaarde voor henzelf, maar ook voor het woonzorgcentrum en de samenleving. Een aantal voorbeelden: bewoners die andere invalide ouderen helpen om zich te verplaatsen naar de cafetaria of om een luchtje te scheppen, ouderen die het verzorgend personeel helpen met de afwas, een bewoner die dagelijks de post bedeeft, ouderen die nieuwe bewoners wegwijs maken, ... Zo zie je maar, actief ouder worden in een woonzorgcentrum is zeker mogelijk!

Goede praktijken



Fit & Fun in Huize Proventier

Het woonzorgcentrum Huize Proventier wil de bewoners aanzetten om actief te werken aan een goede fysieke conditie. Belangrijke doelstellingen hierbij zijn: het versoepelen van de gewrichten, het versterken van de spieren, het verbeteren van hart- en longfunctie, het tegengaan van osteoporose en gewichtstoename, stressverminderend en sociaal stimuleren. Hiervoor heeft het woonzorgcentrum enkele projecten uitgewerkt: de souplesseroute, de Wii fit en de seniorenfitness. De souplesseroute is een traject doorheen het woonzorgcentrum bestaande uit 13 bewegingsopdrachten. De weg wordt uitgestippeld met blokpijlen. Bij iedere oefenstop vindt de bewoner een duidelijke opdrachtomschrijving met aangepaste oefeningen. Er wordt ook gewerkt met de Wii Fit. Via deze spelcomputer wil men de bewoners op een ludieke manier langer fit en actief houden. Zo komen een aantal bewoners één keer per week samen om virtueel te boksen en te bowlen. Daarnaast is er ook een kleine fitnesszaal aanwezig waarvan de bewoners gebruik kunnen maken. Alle oefeningen zijn toegankelijk voor zowel rolstoelgebonden als mobiele personen. Bovendien worden familie en vrienden uitgenodigd om samen met de bewoners te bewegen.

Meer informatie: info@huizeproventier.be, 057 34 65 80



Bewoners kunnen hobby verder uitoefenen in De Vijvers

In woonzorgcentrum De Vijvers kunnen bewoners terecht in een mooie, rustige binnentuin. Mensen kunnen er wandelen, een boek lezen, of gewoon genieten. Wie wil, kan er echter ook tuinieren. In de tuin staan enkele tuinierbakken op schoothoogte. Zo kunnen ook ouderen die ietwat minder mobiel zijn hun hobby blijven uitoefenen. Bovendien staat er in de binnentuin ook een kippenhok met vier kippen waar de ouderen zorg kunnen voor dragen.

Meer informatie: www.ocmwgent.be/De-Vijvers.html, 09 210 30 11

4. Solidariteit tussen de generaties



Op zich is het positief dat mensen steeds ouder worden, maar het doet vragen rijzen naar de betaalbaarheid van de sociale zekerheid. Zullen de pensioenen betaalbaar blijven? Kunnen jongeren van vandaag nog op een pensioen rekenen? Die groeiende onzekerheid kan aanleiding geven tot spanningen tussen generaties. Bovendien komt de solidariteit tussen de generaties onder druk te staan door negatieve verhalen over de vergrijzing. Het kan echter niet de bedoeling zijn om de generaties tegen elkaar op te zetten.

De betaalbaarheid en de sociale houdbaarheid van het wettelijk pensioenstelsel en de zorg roepen inderdaad veel vraagtekens op. In ons land zijn de pensioenen immers gebaseerd op het repartitiestelsel wat wil zeggen dat de werkende bevolking bijdraagt voor de niet-werkenden. Aangezien er de komende decennia steeds meer ouderen zullen zijn in vergelijking met het aantal werkende mensen of jongeren, vraagt dit om gepaste maatregelen. Langer werken is er één van. Ouderen stimuleren om actief ouder te worden en langer aan de slag te blijven, draagt bij tot de betaalbaarheid van de sociale zekerheid. Bovendien kan de ervaring en kennis van oudere werknemers aangewend worden om jongere werknemers op te leiden. Zo worden vaardigheden tussen generaties uitgewisseld.

Solidariteit tussen de jongere en oudere generaties is er zeker en vast. Dit wordt duidelijk via mantelzorg, kinderopvang en vrijwilligerswerk. Veel zestigers zorgen niet alleen voor hun kleinkinderen, maar ook voor hun kinderen (financieel, materieel) en voor hun ouders. De jongere generaties helpen op hun beurt hun ouders en grootouders. Maar niet alleen in familieverband heerst er een grote solidariteit, ook in het verenigingsleven zien we dagelijks dat jongeren en ouderen met elkaar samenwerken. Intergenerationele projecten zijn de laatste jaren aan een opmars bezig.

Net omdat er door de hogere levensverwachting steeds meer generaties samenleven, is het niet altijd evident voor de verschillende leeftijdsgroepen om in contact te komen met elkaar. Meestal trek je op met leeftijdsgenoten. De kans bestaat dat, omdat je elkaars leefwereld niet meer kent, onbegrip groeit en vooroordelen ontstaan. Initiatieven waarbij de samenwerking tussen verschillende generaties centraal staat, kunnen enkel maar aangemoedigd worden.



Wist je dit?

Sinds 2009 vindt ieder jaar op 29 april de Europese dag van de intergenerationale solidariteit plaats. Op deze dag staat de ontmoeting tussen jong en oud centraal.

Goede praktijken



Gezamenlijke tuin brengt jongeren en ouderen samen

Het woonzorgcentrum Zonnebloem te Zwijnaarde werkt veel samen met jongeren. De bewoners van het woonzorgcentrum en de leerlingen van de basisschool Sint-Vincentius zijn burens van elkaar en komen regelmatig bij elkaar langs. De kinderen spelen in de tuin van het woonzorgcentrum en de ouderen genieten van dit schouwspel. Minstens één keer per week hebben de kinderen hier een schoolactiviteit: een teken- of turnles of de kinderschaakclub. Ook omgekeerd brengen de ouderen tijd door bij de kinderen in de klas.

Meer informatie: www.ocmwgent.be/Zonnebloem.html, 09 241 78 11



Oogpunt 2012

Solidariteit tussen jongeren en ouderen is voor S-Plus en Joetz belangrijk. Met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen van oktober 2012 willen deze organisaties de intergenerationele solidariteit op de politieke agenda plaatsen aan de hand van een gezamenlijk memorandum. Het project 'Oogpunt 2012' laat jong en oud participeren. Hiervoor doen ze beroep op de ervaring en kennis van hun vrijwilligers die vorm geven aan het project. Dit bevordert het samenwerken tussen generaties en geeft uiting aan de gemeenschappelijke belangen.

Meer informatie: www.s-plusvzw.be, info@s-plusvzw.be, 02 515 02 06



Op kamp in een zorgvoorziening

Joka organiseert al 30 jaar kampen in verschillende zorgvoorzieningen in Vlaanderen en Brussel. Tijdens de paasvakantie en de zomermaanden zijn er kampen voor jongeren vanaf 16 jaar in een voorziening voor ouderen, mensen met een beperking of psychiatrische patiënten. De jongeren leven een week in de voorziening en doen er vrijwilligerswerk; geven de bewoners extra aandacht, organiseren animatieactiviteiten, ... Zo bezorgen ze de bewoners - en zichzelf - een onvergetelijke vakantie.

Meer informatie: www.jokaweb.be, info@jokaweb.be, 02 248 10 42



Een brug tussen generaties en culturen: levensloopspel

Het levensloopspel is een bordspel dat in het woonzorgcentrum gespeeld wordt en dat de solidariteit tussen generaties en culturen bevordert. Met dit spel wil men vooroordelen doorbreken en de dialoog tussen jong en oud stimuleren. Via thema's als relaties, opvoeding en zorg, ontspanning en maatschappij komt een gesprek op gang tussen de bewoners van het woonzorgcentrum en de bezoekers. Het levensloopspel is een aangenaam en laagdrempelig middel om mensen rond de tafel te krijgen. Het bevordert de sociale vaardigheden en het zet aan tot dialoog.

Meer informatie: www.s-plusvzw.be, info@s-plusvzw.be, 02 515 02 06

Zoek je een lokale praktijk die inspirerend is voor jouw lokaal bestuur?

Via www.vvsg.be/np/Lists/NP/AllItems.aspx kan je goede lokale praktijkvoorbeelden opzoeken. Op de website wordt uitgelegd hoe je dit het best doet. Neem zeker een kijkje!

Neem ook eens een kijkje op deze sites

Langer aan het werk?!

- ∞ www.ouderenenarbeid.be
- ∞ www.leeftijdenwerk.be
- ∞ www.werk.belgie.be
- ∞ www.vdab.be/werkinzicht/50plus.shtml
- ∞ www.werk.be
(diversiteit op de Vlaamse arbeidsmarkt)
- ∞ www.competentiebeleid.be
- ∞ www.dejuistestoel.be

Actief ouder worden en participeren aan de maatschappij

De stem van de oudere telt?!

- ∞ www.adviesraden.be
- ∞ www.vlaanderenkiest.be

Vrijwilligerswerk

- ∞ www.vrijwilligersweb.be
- ∞ <http://wvg.vlaanderen.be/vrijwilligers>

Een leven lang leren

- ∞ www.wordwatjewil.be
- ∞ www.prettiggeleerd.be
- ∞ www.basiseducatie.be
- ∞ www.vormingplus.be

Het culturele en sociale leven

- ∞ www.uitinvlaanderen.be
- ∞ www.cultuurnet.be
- ∞ www.deverenigdeverenigingen.be
- ∞ www.socius.be
- ∞ www.vlaamse-ouderenraad.be (leden)

Bewegen

- ∞ www.okrasport.be
- ∞ www.sportievak.be
- ∞ www.s-sport.be
- ∞ www.10000stappen.be

Oudere zorgdragers en zorgbehoevende ouderen

- ∞ www.mantelzorg.be
- ∞ www.zorg-en-gezondheid.be/Zorgaanbod/Thuiszorg/Verenigingen-van-gebruikers-en-mantelzorgers
- ∞ www.gastopvang.be

Mobiliteit en toegankelijkheid

- ∞ www.mindermobielencentrale.be
- ∞ www.odav.be
(overleg diensten aangepast vervoer)
- ∞ www.delijn.be/over/aanbod/belbus.htm

Gezond ouder worden in de vertrouwde omgeving

- ∞ www.gezondouderworden.be
- ∞ www.dezilverensleutel.be
- ∞ www.entervzw.be
- ∞ www.meegroeiwonen.info
- ∞ www.vlaamselogos.be
- ∞ www.valpreventie.be

Solidariteit tussen de generaties

- ∞ www.vlaamsejeugdraad.be
- ∞ www.the-courage-to-grow-old.eu
- ∞ www.gezinsbond.be
- ∞ www.vhsi.be/schoolleven/digisenior.html

Actief ouder worden in de gemeente

‘Actief’ of ‘goed’ ouder worden is niet enkel een verhaal van willen, maar ook een verhaal van kunnen. Indien je als oudere wil participeren aan de samenleving, dan moeten de voorwaarden ook aanwezig zijn. Een goed beleid houdt rekening met al zijn inwoners, dus ook met ouderen. Maar is iedere gemeente wel zo leeftijdsvriendelijk?

Wat is de bedoeling?

Via een checklist waar verschillende punten zijn opgelijst, kan de lokale ouderenadviesraad de ouderenvriendelijkheid van de gemeente/stad nagaan. Het is de bedoeling dat de ouderenadviesraad checkt of op de vraag positief kan geantwoord worden. Indien dit het geval is, wordt het vakje aangevinkt. Indien het antwoord negatief is, blijft het vakje leeg.

De checklist heeft niet de intentie om volledig te zijn, maar wil bepaalde zaken aanstippen en een leidraad zijn om na te denken over de mogelijkheden van ‘actief ouder worden’ op lokaal niveau. Aan de hand van deze vragen kan de ouderenadviesraad een kritische blik werpen op het aanwezige aanbod in de gemeente/stad.

Nadat de checklist ingevuld is, kan nagegaan worden op welke domeinen hiaten zitten. Welke zaken zijn niet aanwezig in jouw gemeente/stad? Kan de lokale ouderenadviesraad hier zelf een oplossing suggereren? Wat doen de buurgemeenten? Zijn daar interessante projecten/initiatieven? Wat verdient prioritaire aandacht? Als lokale ouderenadviesraad kan je een document opstellen met een aantal beleidsvoorstellen en naar het lokaal bestuur toestappen.

Hoe ga je als ouderenadviesraad aan de slag?

START

1. Zet de Ouderenweekcampagne op de agenda van de eerstvolgende vergadering.
2. Plan een korte toelichting rond het thema (dit kan aan de hand van de powerpoint te vinden op www.ouderenweek.be) en bekijk de checklist met de leden van de ouderenadviesraad.

SAMEN beter dan ALLEEN

De checklist invullen mag geen eenmanszaak worden, maar daar moeten alle leden van de ouderenadviesraad bij betrokken worden.

3. Er zijn tien thema’s in de eerste checklist en drie thema’s bij de tweede. Afhankelijk van het aantal leden kunnen groepjes van drie of vier personen gevormd worden en kunnen de thema’s onder elkaar verdeeld worden. Elk groepje is verantwoordelijk voor zijn domein en checkt deze vragen.
4. Op de volgende vergadering van de ouderenadviesraad kan elk groepje zijn bevindingen toelichten.
5. Bespreek per thema waar ouderen minder kansen krijgen om ‘actief ouder te worden’. Wat wordt als belemmering ervaren om ‘goed’ en ‘actief’ ouder te worden? Probeer per belemmering ook een oplossing te formuleren.

! Tip: laat goede ideeën niet verloren gaan en duid een verslaggever aan.

Droom of werkelijkheid?

Bij **WIE** terecht voor **HULP**?

Indien je niet onmiddellijk een antwoord vindt op de vraag, kan je misschien hulp en informatie vragen aan volgende personen of diensten in de gemeente:

- Dienst cultuur
- Dienst informatie
- Dienst mobiliteit
- Dienst onderwijs
- Dienst vrije tijd
- Dienst welzijn
- Ouderenbeleidscoördinator
- Sportdienst

Of je kan ook zelf op onderzoek uittrekken:

- bibliotheek
- cultureel centrum
- lokaal dienstencentrum
- OCMW
- Sociaal Huis
- woonzorgcentrum

Bekijk ook de website van de gemeente/stad.

! Tip: de checklist kan je downloaden op www.ouderenweek.be.

Voorbeeld

- In de gemeente is er een zwembad.
- Indien het antwoord op deze stelling 'ja' is, vink je het hokje aan.
- Indien het antwoord op deze stelling 'nee' is, laat je het hokje leeg.





Checklist

Houdt jouw gemeente voldoende rekening met ouderen? Check het hier.

Hoe meer zaken aangevinkt worden, hoe beter. Items die niet aangevinkt worden, kunnen suggesties zijn naar het beleid toe om daar werk van te maken. Als lokale ouderenadviesraad kan je zelf oplossingen suggereren.

Vrijwilligerswerk

- Als toekomstige oudere vrijwilliger weet je waar je terecht kan in de gemeente.
- Jaarlijks wordt in de gemeente een vrijwilligersbeurs georganiseerd om kennis te maken met de verschillende mogelijkheden.
- Extra inspanningen worden door de gemeente gedaan om jonggepensioneerden kennis te laten maken met het vrijwilligerswerk.
- Er is een infobank in de gemeente waar je alle informatie vindt over je rechten en plichten als vrijwilliger.
- De lokale overheid waardeert het vrijwilligerswerk in de gemeente.
- De lokale overheid heeft een vrijwilligersbeleid (o.a. werving, vergoeding, bedanking) voor zijn vrijwilligers.

Sport en bewegen

- Er is voldoende aandacht door de gemeente zodat ouderen aan het bestaande sportaanbod kunnen deelnemen.
- In de gemeente is er overleg over het sportaanbod.
- In de gemeente is er een sportaanbod specifiek voor ouderen (er zijn ook mogelijkheden om overdag aan dit aanbod te participeren).
 - door de gemeente zelf ingericht
 - via ouderenverenigingen
 - via het lokaal dienstencentrum
- Er zijn voldoende sportaccommodaties voor 60-plussers beschikbaar in de gemeente.
- De locaties om sport uit te oefenen zijn gemakkelijk te bereiken.
 - centraal gelegen
 - vlot bereikbaar met openbaar vervoer
- De tijdstippen van de sportactiviteiten zijn aangepast aan de ouderen (er zijn ook mogelijkheden om overdag aan dit aanbod te participeren).

<input type="checkbox"/> Aerobic/fitness	<input type="checkbox"/> Petanque
<input type="checkbox"/> Dans	<input type="checkbox"/> Tai Chi
<input type="checkbox"/> Fietsen	<input type="checkbox"/> Badminton
<input type="checkbox"/> Wandelen	<input type="checkbox"/> Volleybal
<input type="checkbox"/> Zwemmen	<input type="checkbox"/> Andere

Levenslang leren en vorming

- Het verenigingsleven biedt vormingsmogelijkheden voor ouderen aan.
- Ouderen kunnen aan verschillende vormingsmogelijkheden deelnemen.
 - Taallessen
 - Kooklessen
 - Computerlessen
 - Muziek
 - Creatief atelier (schilderen, tekenen, beeldhouwwerk, enz.)
 - Voordrachten
 - Andere
- Op lokaal niveau is er aandacht voor het afstemmen van het vormingsaanbod.
- De tijdstippen van de vormingsactiviteiten zijn aangepast aan ouderen (er zijn ook mogelijkheden om overdag aan dit aanbod te participeren).
- De locaties waar vorming wordt gegeven, zijn gemakkelijk te bereiken.
 - centraal gelegen
 - vlot bereikbaar met openbaar vervoer

Cultuur

- De culturele agenda wordt besproken met verschillende doelgroepen, ook met ouderen.
- De lokale overheid doet extra inspanningen om de cultuurparticipatie van ouderen te bevorderen.
- De tijdstippen van de culturele activiteiten zijn aangepast aan ouderen (er zijn ook mogelijkheden om overdag aan dit aanbod te participeren).
- Het cultureel centrum (of andere) is gemakkelijk te bereiken.
 - centraal gelegen
 - vlot bereikbaar met openbaar vervoer
- Ouderen met minder financiële middelen kunnen in de gemeente beroep doen op een kortingssysteem (bv. vrijetijdspas of cultuurcheques) zodat ook zij kunnen participeren.

Bibliotheek

- De bibliotheek is meerdere dagen in de week zowel in de voor- en/of namiddag open.
- Er is een bibliotheek-aan-huis dienst in de gemeente (boeken worden thuis bezorgd aan mensen die omwille van leeftijd of ziekte niet meer naar de bibliotheek kunnen komen).
- De bibliotheek heeft in haar collectiebeleid aandacht voor materialen die onder andere gericht zijn op ouderen (bv. Daisy-boeken, Luisterboeken, Grootletterboeken).

Openbare gebouwen en ruimtes

- Vrijstaande ruimtes (bv. scholen) worden benut voor ontmoeting, sport-, culturele- en/of vormingsactiviteiten.
- De gemeente geeft ondersteuning aan ouderenverenigingen door ruimtes beschikbaar te stellen.
- Bij een wandeling in de dorpskern zijn er voldoende (meer dan 2) rustbanken aanwezig.
- De publieke openbare plaatsen zijn toegankelijk voor iedereen, ook minder mobiele personen.
- In de dorpskern/stadscentrum zijn er:
 - voldoende openbare toiletten
 - goed onderhouden openbare toiletten
- De voetpaden in de gemeente zijn toegankelijk en zonder belemmeringen.

Mobiliteit

- Volgende plaatsen zijn voor iedereen in de gemeente gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer:

<input type="checkbox"/> Woonzorgcentrum	<input type="checkbox"/> Ziekenhuis
<input type="checkbox"/> Lokaal dienstencentrum	<input type="checkbox"/> Gemeentediensten
<input type="checkbox"/> Cultureel Centrum	<input type="checkbox"/> Zorginstellingen
<input type="checkbox"/> Sportcentrum	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Vormingscentrum	
- Volgende plaatsen zijn voor iedereen in de gemeente **'s avonds** bereikbaar met het openbaar vervoer:

<input type="checkbox"/> Woonzorgcentrum	<input type="checkbox"/> Ziekenhuis
<input type="checkbox"/> Cultureel Centrum	<input type="checkbox"/> Gemeentediensten
<input type="checkbox"/> Sportcentrum	<input type="checkbox"/> Zorginstellingen
<input type="checkbox"/> Vormingscentrum	<input type="checkbox"/>
- Er is een minder mobiele centrale of een gelijkaardige vervoerdienst waar ouderen een beroep op kunnen doen.
- Als oudere kan men beroep doen op taxicheques.

Inzet in zorg

- De gemeente voorziet een mantelzorgpremie zodat mantelzorgers een financieel steuntje in de rug krijgen.
- Mantelzorgers hebben de mogelijkheid om een vorming te volgen.
- Indien nodig zijn er voor de mantelzorger mogelijkheden om een oppashulp in te schakelen.
- In de gemeente is er een
 - Dagverzorgingscentrum
 - Kortverblijfcentrum

Ouderen spreken mee

- In de gemeente is er een lokale ouderenadviesraad.
- De gemeente consulteert de lokale ouderenadviesraad regelmatig inzake nieuwe beleidsontwikkelingen die impact hebben op ouderen.
- De lokale ouderenadviesraad geeft minstens 1 keer per jaar advies aan het gemeentebestuur.
 - Ja, dit gebeurt op vraag van het bestuur.
 - Ja, dit gebeurt op eigen initiatief.
- In de gemeente is er een afvaardiging van ouderen in andere adviesraden.
- Tijdens de gemeenteraadsverkiezingen (2012) zijn er 60-plussers verkozen.
 - Nee, dit komt omdat ze niet op de lijst stonden.
 - Nee, dit komt omdat ze op niet verkiesbare plaatsen stonden.

Ouderen aan de slag

- De lokale overheid doet extra inspanningen om zelf oudere werknemers aan te werven.
- De lokale overheid voert een leeftijdsbewust personeelsbeleid*.
- De lokale overheid informeert over toegelaten arbeid voor gepensioneerden.
- De lokale overheid sensibiliseert over het langer aan het werk houden en het aanwerven van oudere werknemers.

* uitleg in brochure op p. 5

Een geïnformeerde burger is een betrokken burger

- De gemeente publiceert een senioren-gids om ouderen te informeren.
 - Indien ja:
 - Deze senioren-gids bevat alle nodige thema's. (Ga dit na aan de hand van het voorbeeld: de 60+ gids te raadplegen op www.60plusgids.be.)
 - De informatie, die per domein wordt vermeld, is voldoende.
 - De seniorenverenigingen zijn opgenomen in de gids.
 - De senioren-gids is tot stand gekomen met inspraak van de ouderenadviesraad.
 - De senioren-gids is overzichtelijk.
 - De inhoud van de senioren-gids is goed leesbaar.
 - De senioren-gids is praktisch bruikbaar.
- De gemeente informeert op gepaste tijd over het ouderenbeleid in het gemeentelijk infoblad.
- Ouderen kunnen in de gemeente bij één loket terecht voor informatie en vragen.

Actief ouder worden als zorgbehoevende

De gemeente moet ook voldoende aandacht hebben voor minder mobiele personen, personen met een handicap en bewoners van woonzorgcentra zodat zij ook 'actief' ouder kunnen worden. Kunnen deze personen gemakkelijk participeren in jouw gemeente? Ga dit na aan de hand van deze checklist.



Checklist

! Tip: al deze vragen kan je navragen bij het woonzorgcentrum

Inspraak

- In de gemeente worden extra inspanningen* gedaan zodat ook zorgbehoevende en bewoners van een woonzorgcentrum hun stem kunnen uitbrengen tijdens verkiezingen.
- Via de gebruikersraad in het woonzorgcentrum krijgen de bewoners inspraak.

* (toegankelijke stemlokalen, vervoer naar stemlokaal, voorbereiding op 'hoe moet je correct stemmen?', stemlokaal in woonzorgcentrum)

Tijdsbesteding

- In het woonzorgcentrum kunnen bewoners deelnemen aan verschillende activiteiten bv. de krant lezen, actualiteit bespreken, ...
- Ouderen kunnen in het woonzorgcentrum hun hobby verder zetten.
- In het woonzorgcentrum krijgen de bewoners zelf nog verantwoordelijkheden zodat ze zichzelf nuttig voelen.
- In het woonzorgcentrum worden er regelmatig bewegingsactiviteiten georganiseerd.
- Ouderen die in het woonzorgcentrum verblijven, krijgen de kans om te participeren aan cultuur.
 - Ja, dit wordt door het woonzorgcentrum georganiseerd.
 - Ja, dit wordt door externen georganiseerd.

Sociale omgeving

- De ruimtes van het woonzorgcentrum worden ook gebruikt door externe organisaties. Het woonzorgcentrum wordt ook gebruikt voor externe activiteiten zoals:
 - computerlessen, taallessen, kooklessen, voordrachten,...
 - vergaderingen
 - sport- en bewegingsactiviteiten
 - verkiezingen
- Het woonzorgcentrum bevindt zich
 - in het centrum
 - is goed bereikbaar
 - toegankelijk

De checklist is ingevuld! Wat nu?

1.

Ga na welke vakjes op de checklist 'leeg' zijn.

2.

Bespreek met de leden van de ouderenadviesraad wat de lokale overheid hier kan doen om het actief ouder worden in de gemeente te stimuleren.

3.

Maak een advies op eigen initiatief. Signaleer knelpunten en doe inhoudelijke suggesties aan het gemeentebestuur. Noteer alle beleidsvoorstellen in een document.

Inspiratie vindt de ouderenadviesraad in de Ouderenweekbrochure of in het memorandum dat de Vlaamse Ouderenraad opstelde naar aanleiding van de gemeenteraadsverkiezingen van 2012 (<http://www.vlaamse-ouderenraad.be/file?fle=5116>).

Bekijk ook zeker de website www.adviesraden.be voor tips.

4.

Overhandig het document aan de nieuw verkozen bestuursploeg (de nieuwe gemeenteraden leggen in januari 2013 hun eed af). Dit is onmiddellijk een unieke kans om als ouderenadviesraad een kennismakingsbijeenkomst te regelen met het nieuwe gemeentebestuur. Hierbij kan de lokale pers worden uitgenodigd.

Timing

Aangezien de nieuwe gemeenteraden in januari 2013 hun eed afleggen, is het goed om het advies te overhandigen net na hun aanstelling. Hou er rekening mee dat ook dan de ouderenadviesraad meestal opnieuw wordt samengesteld. Een goede timing is dus essentieel.



Dit actief ouder worden is echter maar mogelijk onder bepaalde voorwaarden:

a) Ouderen moeten gedurende hun leven de kans krijgen en deze ook grijpen om een voldoende productieve bijdrage aan de samenleving te leveren, met inbegrip van periodes van zorgverlening voor kinderen of ouders. De keuze om minder of niet meer betaald te werken is niet gekoppeld aan het bereiken van een bepaalde leeftijd maar aan een bepaalde loopbaan die afhankelijk is van de min of meer belastende aard van de gepresteerde arbeid.

b) Het overheidsbeleid moet de omstandigheden scheppen die actief ouder worden voor iedereen, en met name de financieel, lichamelijk of geestelijk kwetsbare ouderen, mogelijk maakt.

1.3. Actief ouder worden op verschillende levensdomeinen en voor iedereen

1.3.1. (Langer) werken

In het algemeen kunnen ouderen inderdaad langer werken en er zijn niet weinig ouderen die het willen. Zij zijn immers ook langer geestelijk en lichamelijk gezond en beschikken over een ervaring die in vele jobs van groot nut is. Het is dus goed dat langer werken gestimuleerd wordt. Wel is het noodzakelijk om hierbij rekening te houden met een aantal beperkingen en voorwaarden.

Ten eerste: niet alle ouderen kunnen langer werken of even lang aan de slag blijven. Denk maar aan bepaalde zware beroepen, aan mensen die heel vroeg aan hun beroepsloopbaan zijn begonnen of aan mensen die werken moeten combineren met een min of meer zware zorglast. Het aanmoedigen van langer werken zal dus op een gedifferentieerde wijze moeten gebeuren. Het logische criterium om te bepalen wanneer iemand de mogelijkheid krijgt om met betaalde arbeid te stoppen, is hierbij niet het bereiken van een bepaalde pensioenleeftijd die voor iedereen dezelfde is. Wel dat men een bepaald aantal jaren moet gepresteerd hebben, afhankelijk van de aard van het werk en de zorglast die men op zich heeft genomen.

Ten tweede is het evident dat langer werken ook veronderstelt dat werkgevers ouderen niet tegen hun wil ontslaan op basis van hun leeftijd, dat er bij- of herscholingskansen zijn voor ouderen die willen blijven werken, dat er meer mogelijkheden zijn voor oudere werknemers om meer aangepast werk te doen en dat er een werkaanbod is voor ouderen die terug willen gaan werken.

Ten derde kan een versoepeling of afschaffing van de regeling 'toegelaten arbeid' de kansen van ouderen om actief te blijven vergroten maar mag dit nooit dienen als voorwendsel om de pensioenen laag te houden.

Ten vierde mag een beleid dat gericht is op het meer en langer verrichten van betaalde arbeid door ouderen de vrijwillige inzet en de onbetaalde zorg- en hulpverlening door ouderen niet ontmoedigen. Deze vrijwillige inzet is even belangrijk als het langer werken.

1.3.2. Gezondheid, zorg voor zichzelf en voor anderen

De vergrijzing en de vergrijzing binnen de vergrijzing brengen een groter aantal zorgbehoevende ouderen met zich mee, ondanks de gezondere levensverwachting. Noodzakelijkerwijs zal professionele zorg aangewezen zijn als aanvulling van mantelzorg en vrijwilligerswerk.

Actief ouder worden heeft in deze evolutie van de zorg verschillende betekenissen. Vooreerst leidt actief ouder worden tot een betere gezondheid en is het een vorm van preventie. Gezonde mensen kunnen langer actief zijn en wie actief is, blijft langer gezond. Het is de vertaling van de eigen verantwoordelijkheid van de ouderen in de zorg.

Verder spelen actieve ouderen als vrijwilligers en mantelzorgers een onmisbare rol in de zorg. In het huidige vergrijzingsdebat en het activeringsdiscours komt deze vorm van actief zijn echter niet altijd tot zijn recht. In een activeringsbeleid dat te eenzijdig de nadruk legt op langer werken wordt onvoldoende aandacht besteed aan de hulp- en zorgverlening die door ouderen, vooral oudere vrouwen, wordt gegeven. Enerzijds wordt gewezen op de (financiële) beperkingen van de professionele zorg voor ouderen en pleit men voor de vermaatschappelijking van de zorg. Anderzijds moeten we met zijn allen langer gaan werken en lijkt men de mogelijkheden die er zijn om zorg en arbeid te combineren sterk te willen beperken.

Tot slot moet actief ouder worden ook een betekenis hebben voor zorgbehoevende ouderen. De zorg moet dusdanig zijn dat de competenties van zorgafhankelijke ouderen worden ondersteund om zo lang mogelijk de regie te behouden over hun eigen leven.

1.3.3. De zilveren economie (silver economy) en de oudere consument

Een behoorlijk aantal ouderen stelt het financieel goed. Dit geeft aanleiding tot een groeiende aandacht voor de oudere consument en het ontstaan van een 'seniorenmarkt'.

Het positieve hieraan is dat meer en meer producten en diensten ontwikkeld worden die afgestemd zijn op de specifieke noden van ouderen die hen de mogelijkheid geven om actiever te leven. Men kan hier denken aan de toeristische sector maar ook aan domotica, geneesmiddelen, allerlei hulpmiddelen (elektrische fiets, leesloep, hoorapparaten, ...), vervoer- en boodschappendiensten, tijdschriften, ...

Maar er zijn ook vraagtekens. Niet al deze producten en diensten zijn beschikbaar voor ouderen die het financieel minder goed stellen. En sommige ervan - denk maar aan de anti-ageing-industrie - dragen bij tot een onrealistische beeldvorming rond het ouder worden. Zij worden gepresenteerd als middelen om het ouder worden tegen te gaan en scheppen de illusie dat men jong kan blijven. Dit draagt niet bij tot een realistische manier van actief ouder worden. Actief ouder worden betekent in deze context ook: een kritische consument zijn.

1.3.4. De actieve oudere burger

De laatste decennia doet zich op politiek vlak een merkwaardige paradox voor: politici bepleiten het actief ouder worden terwijl de ouderen op politiek vlak weinig kansen tot participatie krijgen. Actief ouder worden is meer dan de stemplicht volbrengen.

Ten eerste zouden ouderen een sterkere rol moeten krijgen en opeisen in regeringen en parlementen, op plaatsen waar ook voor hen belangrijke beslissingen worden genomen.

Ten tweede kunnen zij ook actiever worden binnen politieke partijen, wat niet betekent dat zestigers automatisch verwezen hoeven te worden naar de seniorenafdeling van hun politieke partij.

Ten derde is er een rol weggelegd voor ouderen in het middenveld via ouderenverenigingen en adviesraden op de verschillende beleidsniveaus.

1.3.5. Sociale en culturele participatie van ouderen

Gezin en familie, buurt- en verenigingsleven en andere vormen van sociale en culturele participatie blijven een niet te verwaarlozen aspect van het actief ouder worden. Zij zorgen niet alleen voor mogelijkheden tot sociaal, geestelijk en lichamelijk actief blijven, hetgeen essentieel is voor het welbevinden van ouderen. Zij bieden ook kansen tot de actieve, vrijwillige bijdrage van ouderen aan een solidaire samenleving door allerlei vormen van vrijwilligerswerk en zorg- of hulpverlening.

Om dit blijvend mogelijk te maken is aandacht nodig voor de financiële aspecten van sociale en culturele participatie, de mobiliteit en de communicatiemogelijkheden van ouderen.

1.3.6. Levenslang leren

Om actief ouder worden mogelijk te maken in de context van de moderne samenleving is het nodig dat ouderen kansen krijgen om te leren, zich bij te scholen of om te scholen. Niet alleen om aan het werk te kunnen blijven of terug werk te vinden. De zorg voor zichzelf en voor anderen, vrijwilligerswerk, sociaal-culturele en politieke participatie, zich kritisch als consument opstellen, de communicatie met kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden die soms ver weg wonen, het mobiel blijven, het nuttig gebruik kunnen maken van nieuwe producten en diensten, enzovoorts kunnen met zich meebrengen dat men zich op zeker ogenblik bijkomende of nieuwe kennis, vaardigheden en attitudes wil verwerven of eigen maken.

Bovendien kan actief ouder worden ook inhouden dat ouderen zelf hun verworven kennis, vaardigheden en attitudes doorgeven aan jongeren en aan elkaar, op het werk of daarbuiten. Iedereen kan immers zowel leraar als leerling zijn.

En tot slot kan het leren op zich, als persoonlijke verrijking, een vorm zijn van actief ouder worden: een taal leren, een kookcursus of een lessencyclus in de seniorenacademie volgen, een universitair of ander diploma halen.

1.3.7. Gelijke kansen op actief ouder worden

Een enge opvatting over actief ouder worden kan leiden tot uitsluiting van zorgbehoevende, zieke of gehandicapte oudere personen of ouderen in armoede. Om uitsluiting te voorkomen, dient actief ouder worden gerelateerd te worden aan de mogelijkheden van elke oudere. Belemmeringen moeten in de mate van het mogelijke weggewerkt worden en indien dit niet mogelijk is, dienen deze ouderen op ondersteuning en begeleiding te kunnen rekenen.

1.3.8. Solidariteit tussen de generaties

Iedere generatie draagt bij aan het welzijn en de welvaart van de andere. Daarbij heeft elke generatie haar mogelijkheden en beperkingen. In deze context is de overtuiging gegroeid dat het beter benutten van het potentieel van elke generatie het best mogelijke antwoord is op de uitdagingen van een samenleving die vergrijst. De bijdrage die actieve ouderen, zo mogelijk tot op hoge leeftijd, leveren aan de welvaart en het welzijn van iedereen betekent een verlichting voor de andere generaties.

Actief ouder worden is in essentie solidariteit tussen de generaties. Langer werken draagt bij tot de betaalbaarheid en de sociale houdbaarheid van dat wettelijk pensioenstelsel en de ouderenzorg. Het pensioenstelsel als repartitiestelsel is de concrete uitdrukking van de solidariteit tussen de generaties.

Naast voorgaande macrosolidariteit is er de mantelzorg, het vrijwilligerswerk en allerlei rollen waarin ouderen de jongere en de oudere generaties steunen.

De transfers van de oudere generaties naar de jongere generaties in de gezinnen zijn eveneens een uiting van solidariteit tussen de generaties.

Het naar voren halen van de positieve rol die ouderen spelen in de samenleving kan de solidariteit tussen de generaties alleen maar bevorderen. Met een goede zelfzorg en allerhande activiteiten blijven de fitheid en gezondheid beter bewaard. Dit maakt de ouderen minder afhankelijk van de jongere generaties en is op die manier een meerwaarde van actief ouder worden.

Tijdens de activiteiten is er bovendien contact met andere mensen, mogelijk mensen van verschillende leeftijden. Dit bevordert de samenhang en tegelijkertijd het psychisch welbevinden.

Kortom, actief ouder worden schept meerwaarde die alle generaties ten goede komt, wat de beste basis is voor onderlinge solidariteit.

2. Gevolgen voor het ouderenbeleid

Het aanmoedigen van actief ouder worden veronderstelt een inclusief en gecoördineerd ouderenbeleid waarbij in de verschillende beleidsdomeinen rekening wordt gehouden met de betekenis van actief ouder worden.

Binnen dit kader vergt actief ouder worden specifieke aandacht voor:

- a) Sociale beschermingssystemen gebaseerd op intra- en intergenerationele solidariteit die armoede voorkomen en lenigen, aangepaste pensioenen verzekeren en duurzaamheid van de pensioenstelsels zowel voor de huidige, als de toekomstige generaties.
- b) De toegang tot kwaliteitsvolle, betaalbare en toereikende sociale en gezondheidsdiensten moet verzekerd blijven tijdens de gehele levensloop. Van de overheid mag worden verwacht dat zij, in het kader van haar gezondheidsbeleid, meer doet dan campagnes opzetten en steunen om iedereen aan te zetten om actief te blijven. Op alle vlakken moet zij de noodzakelijke goede voorwaarden scheppen opdat jong en oud op een verantwoorde manier fysiek actief zouden kunnen zijn. Verder moet informele zorg gepromoot en ondersteund worden. Ook is bijzondere aandacht nodig voor preventie, zo lang mogelijk thuis kunnen wonen, mantelzorg en een zorgverlening die ouderen stimuleert om zijn of haar competenties aan te wenden om zo autonoom mogelijk te leven. Actief ouder worden impliceert dat gebruikers en hun mantelzorgers inspraak krijgen in de keuze van zorg. Zelfsturing van deze zorg moet mogelijk blijven gedurende heel het zorgproces.
- c) Een tewerkstellingsbeleid dat reële kansen geeft aan ouderen die aan het werk willen blijven of terug werk zoeken en dat de combinatie van zorg en arbeid mogelijk maakt in het laatste deel van de beroepsloopbaan zonder gevolgen voor het latere pensioen.
Dit beleid impliceert ook dat men werkgevers stimuleert om ouderen te werk te stellen.
- d) Een cultuur-, sport- en onderwijsbeleid dat kansen biedt tot actiever ouder worden. Dit houdt o.m. in: erkenning en waardering van het vrijwilligerswerk en de zorg- en hulpverlening van ouderen in gezins- en familiaal verband, blijvende ondersteuning van het verenigingsleven, een specifiek beleid inzake sport en bewegen voor ouderen, de verdere ontwikkeling van de oudereneducatie.
- e) Een mobiliteits- en toegankelijkheidsbeleid dat aandacht heeft voor de specifieke behoeften van ouderen.
- f) Een versterking van de actieve rol van ouderen in de politieke besluitvorming. Dit impliceert het verhogen van de reële kansen van ouderen om politiek actief te blijven of te worden in regeringen, parlementen en politieke partijen en de erkenning van de rol van het 'ouderenmiddenveld' (de ouderenorganisaties) via ouderenadviesraden op alle beleidsniveaus. Deze middenveldorganisaties moeten bovendien erkend worden als consumentenorganisaties en gebruikersorganisaties in de zorg.
- g) Zowel omwille van de meerwaarde dat het creëert als omwille van het bevorderen van de cohesie tussen de generaties, mag men verwachten dat de overheid, op alle beleidsniveaus, doelgericht inspanningen levert om het actief ouder worden te versterken. Hetzelfde kan worden verwacht t.a.v. het bevorderen van de solidariteit tussen de generaties.

Tot slot

De Vlaamse Ouderenraad ondersteunt een beleid dat actief ouder worden situeert vanuit de totale levensloop van mensen. Dit bevordert een positievere beeldvorming rond ouder worden en is noodzakelijk voor het welbevinden van ouderen en het bieden van een antwoord op de uitdagingen en kansen die de vergrijzing van onze samenleving met zich meebrengt. Ouder worden wordt dus niet meer beschouwd als een restfase of een rustperiode. Goed ouder worden en de solidariteit tussen de generaties houden in dat ouderen hun deel doen van de productieve arbeid, voor zichzelf zorgen en zorgen voor anderen, alsook sociaal, cultureel en politiek blijven participeren.

Mits het opnemen daarin van de eigen verantwoordelijkheid kunnen ouderen van de overheid verwachten dat de voorwaarden gecreëerd worden om actief ouder worden voor iedereen mogelijk te maken.

Leden van de Vlaamse Ouderenraad

-  **ABVV-Senioren**
Hoogstraat 42, 1000 Brussel
tel.: 02 289 01 30
senioren@vlaams.abvv.be
www.abvv-senioren.be
-  **ACLVB-Senioren**
Poincarélaan 72-74, 1070 Brussel
tel.: 02 558 51 60
senioren@aclvb.be - www.aclvb.be/senioren
-  **CD&V-Senioren**
Wetstraat 89, 1040 Brussel
tel.: 02 238 38 13
senioren@cdenv.be
www.senioren.cdenv.be
-  **De Grije Panters**
Klinkstraat 1 bus 4, 2300 Turnhout
tel.: 0495 32 45 60
w-van-dingenen@scarlet.be
-  **DOTzorg (voordien VDOR),**
Bruisbeke 36, 9520 Sint-Lievens-Houtem
tel.: 053 60 30 20
ann.herpels@ocmw.waregem.be
www.dotzorg.be
-  **Enter vzw**
Belgiëplein 1, 3510 Kermt
tel.: 011 87 41 38
mieke.broeders@entervzw.be
www.entervzw.be
-  **Grijze Geuzen Platform**
Lange Leemstraat 57, 2018 Antwerpen
tel.: 03 205 73 08
philippe.vlayen@h-vv.be
www.h-vv.be/grijze_geuzen
-  **FedOS,**
Federatie van Onafhankelijke Senioren
Warmoesstraat 13, 1210 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
-  **GROEN!PLUS**
Sergeant De Bruynestraat 78-82, 1070 Anderlecht
tel.: 02 219 19 19
groenplus.secretariaat@groen-plus.be
www.groen-plus.be
-  **IMPACT vzw**
Maastrichtersteenweg 254, 3500 Hasselt
tel.: 0478 29 84 25
impactvzw@telenet.be
-  **LBV,**
Liberale Beweging voor Volksontwikkeling
Livornostraat 25, 1050 Brussel
tel.: 02 538 59 05
lbv@lbvzw.be
www.lbvzw.be
-  **Minderhedenforum**
Vooruitgangsstraat 323/4
1030 Brussel
tel.: 02 245 88 30
sanghmitra@minderhedenforum.be
www.minderhedenforum.be
-  **NEOS,**
Netwerk van Ondernemende Senioren
Tweekerkenstraat 29, 1000 Brussel
tel.: 02 238 04 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

-  **Seniorencentrum (Brussel)**
Leopoldstraat 25, 1000 Brussel
tel.: 02 210 04 60
info@seniorencentrum-brussel.be
www.seniorencentrum-brussel.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 vzw**
Koningsstraat 136, 1000 Brussel
tel.: 015 73 04 54
voorzitter@seniornetvlaanderen.be
www.seniornetvlaanderen.be
-  **Sportievak vzw**
Groeningelaan 40, 8500 Kortrijk
tel.: 056 31 10 01
e-mail: info@sportievak.be
www.sportievak.be
-  **Stichting Lodewijk De Raet**
Kon. Maria Hendrikaplein 64a, 9000 Gent
tel.: 09 382 75 70
info@de-raet.be
www.de-raet.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
s-sport@socmut.be
www.s-sport.be
-  **Vlaams Meldpunt Ouderenmisbehandeling**
Grotenbergstraat 24, 9620 Zottegem
tel.: 09 360 33 66
meldpuntomb@skynet.be
www.meldpuntouderenmishandeling.be
-  **Vlaamse Actieve Senioren (voordien VVVG)**
Carnotstraat 47 bus 1, 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.dienstencentra.org
-  **VVP,**
Vereniging van Vlaamse Provincies
Boudewijnlaan 20-21, 1000 Brussel
tel.: 03 240 61 46
marij.verstraeten@welzijn.provant.be
www.vlaamseprovincies.be
-  **VVSG,**
Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten
Paviljoenstraat 9, 1030 Brussel
tel.: 02 211 55 00
joris.vierendeels@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
ingrid.vyvey@west-vlaanderen.be

Verantwoordelijke uitgever:

Mie Moerenhout

Redactie:

Kathy Louagie

Foto's:

Freddy Meert

Lay-out:

Eveline Soors

Drukwerk:

Drukkerij Lamine, Herent



D/2012/12.368/7

Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw

Koloniënstraat 18-24 bus 7 - 1000 Brussel

Tel.: 02 209 34 51 - Fax: 02 209 34 53

E-mail: mie.moerenhout@vlaamse-ouderenraad.be / kathy.louagie@vlaamse-ouderenraad.be

Website: www.vlaamse-ouderenraad.be

www.ouderenweek.be