



**vLaamse  
OUDERENRAAD**

# **Uitgebreid memorandum lokale verkiezingen 2018**

---

**7 speerpunten voor een inclusief en leeftijdsvriendelijk  
lokaal ouderenbeleid**

**21 juni 2017**

Vlaamse Ouderenraad vzw — Broekstraat 49-53 — 1000 Brussel — [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)

## **7 speerpunten voor een inclusief en leeftijdsvriendelijk ouderenbeleid**

---

<b>1. Vertrek vanuit de dialoog met ouderen</b>	<b>4</b>
<b>2. Ga de strijd aan met armoede en sociale uitsluiting</b>	<b>6</b>
<b>3. Bied ouderen kansen om te participeren</b>	<b>8</b>
<b>4. Zorg dat elke oudere in een kwalitatieve en aangepaste woning kan wonen</b>	<b>10</b>
<b>5. Neem hindernissen weg op vlak van mobiliteit en openbare ruimte</b>	<b>13</b>
<b>6. Draag zorg voor ieders welzijn</b>	<b>16</b>
<b>7. Breng de buurt in beweging</b>	<b>20</b>

## Inleiding

Het is al lang geen verrassing meer: **Vlaanderen vergrijst en verzilvert**. Tussen vandaag en 2024, het einde van de komende lokale bestuursperiode, zal het aantal 60-plussers in Vlaanderen groeien met meer dan 13,4%. Samen zullen de 60-plussers dan zo'n 28,6% van de Vlaamse bevolking uitmaken. Bijna 1 op 15 Vlamingen zal ouder zijn dan 80. Een trend die zich ook in de jaren daarna nog lang verder zal zetten.

Al vraagt dat fenomeen ook om relativering. De vergrijzing is geen natuurramp die ons overkomt. Ouderen zijn actiever, gezonder en hoger opgeleid dan enkele decennia geleden. En ook ouderen die beperkingen of zorgnoden ondervinden, beschikken nog over heel wat competenties waarmee ze kunnen bijdragen tot een actieve, aangename en zorgzame gemeente.

Essentieel is dat elke oudere, wat zijn of haar situatie ook moge zijn, de kans blijft krijgen om actief ouder te worden. Dit houdt meer in dan fysiek actief zijn. Elke oudere moet de mogelijkheid krijgen om binnen zijn specifieke levensomstandigheden en competenties ouder te worden op een manier die zijn sociaal, mentaal en lichamelijk welzijn bevordert, om maatschappelijk te participeren en om zich te blijven ontplooien. En daar hebben de gemeenten heel wat hefboomen voor in handen. Hefboomen die bijdragen tot een leeftijdsvriendelijke gemeente.

Via welke doelen en acties je bij de lokale verkiezingen kan inzetten op leeftijdsvriendelijke omgevingen en actief ouder worden, dat kom je in deze tekst te weten. De grote uitdagingen en aandachtspunten worden hierin geschetst. Gebruik deze als vertrekpunt om in dialoog met de lokale ouderenraad de concrete prioriteiten in je gemeente te bepalen.

De Vlaamse Ouderenraad wenst je daarbij alvast veel succes!

### ***Op zoek naar de samenvatting?***

Hieronder vind je het uitgebreide memorandum van de Vlaamse Ouderenraad voor de lokale verkiezingen in 2018, compleet met actiepunten, duiding en referenties.

Liever de korte essentie? Raadpleeg dan de beknopte versie van het memorandum dat je kan terugvinden op [www.vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/memorandum/memorandum\\_lokale\\_verkiezingen\\_2018.pdf](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/memorandum/memorandum_lokale_verkiezingen_2018.pdf).

## 1. Vertrek vanuit de dialoog met ouderen

### *Actiepunten:*

- **Breng de noden van ouderen in je gemeente in kaart:** er zijn al heel wat instrumenten uitgewerkt om ouderen hun behoeften te bevragen en de gemeente te screenen, van ouderenbehoefteonderzoeken, de checklist leeftijdsvriendelijke gemeenten tot een integrale leeftijdsvriendelijke toets. Ga hiermee aan de slag om in dialoog met ouderen te kijken waar de verbeterpunten liggen.
- **Hou de blik breed:** je gemeente leeftijdsvriendelijk maken vraagt om inzet vanuit verschillende domeinen en invalshoeken. Partnerschappen tussen de gemeente, de lokale ouderenraad, dienstverleners en middenveldorganisaties zijn daarbij cruciaal om tot duurzame, inclusieve en leeftijdsvriendelijke oplossingen te komen. Zorg dus voor een goede dialoog met ouderen en het maatschappelijk middenveld binnen elk beleidsdomein dat impact heeft op hun welzijn en maatschappelijke participatie.
- **Betrek ouderen bij het beleid:** een doeltreffend en breed gedragen ouderenbeleid vraagt om inspraak en betrokkenheid van de ouderen zelf. Voor die dialoog is een lokale ouderenraad in je gemeente essentieel. Geef ouderen daarnaast ook de kans om via sociaal-culturele verenigingen, andere adviesraden burgerinitiatieven en rechtstreekse politieke participatie ideeën en aandachtspunten naar voor te schuiven, zeker in het kader van de BBC en het strategisch meerjarenplan. Sla de handen in elkaar om samen zaken in beweging te brengen.
- **Speel in op de toenemende diversiteit onder ouderen:** ouderen zijn er van alle leeftijden en met grote verschillen qua engagementen, mogelijkheden, gezondheid, middelen, netwerk, achtergrond, cultuur, noden en voorkeuren. Die veelheid aan wensen, noden en situaties laat zich dan ook niet in enkelvoudige, kant-en-klare stellingen vatten. Hou rekening met die diversiteit bij het uittekenen van het ouderenbeleid, en probeer die verschillende groepen ouderen een plaats te geven binnen het beleid.

### *Duiding en argumentatie:*

In 2015 bracht de Studiedienst van de Vlaamse regering een rapport uit met de prognoses van de vergrijzing voor de Vlaamse gemeenten. Daarbij stelde ze vast dat de vergrijzing zich doorheen de komende jaren **in elke Vlaamse gemeente** zal voordoen: in het merendeel van de gemeenten schatten zij tussen 2014 en 2024 een stijging van het aantal ouderen met 10 à 30%. In 50 gemeenten ligt de stijging zelfs boven de 30%. Ouderen zullen dus meer dan ooit een belangrijke doelgroep worden voor het lokaal beleid.

Lokaal zijn er heel wat sleutels voor handen om op deze veranderingen een antwoord te bieden. De Wereldgezondheidsorganisatie bundelde deze in één concept: de **leeftijdsvriendelijke gemeente**. Die

zet in op participatie en welzijn, neemt drempels weg en voorziet ondersteuning waar nodig. Bovendien sta je daarbij niet alleen. Zowel in Vlaanderen als binnen het Europese *Covenant on Demographic Change* en het internationale *Global Network of Age-friendly Cities and Communities* wordt heel wat ervaring, expertise en innovatie rond leeftijdsvriendelijke gemeenten uitgewisseld.

Het in kaart brengen van de noden van ouderen in een gemeente is een essentiële eerste stap in het creëren van een inclusieve, leeftijdsvriendelijke omgeving. Belangrijk in dit hele verhaal is dat ouderen zelf een stem krijgen. De **lokale ouderenraad** is daarvoor een belangrijk kanaal, dat voor de Vlaamse Ouderenraad in elke gemeente aanwezig moet zijn en betrokken moet worden. In tal van gemeenten is momenteel al een lokale ouderenraad aanwezig die actief zijn rol als inspraakorgaan van en informatiekanaal naar ouderen in de gemeente opneemt. Betrek deze dan ook in een volwaardige dialoog en samenwerking.

Daarnaast moet beleidsparticipatie natuurlijk ook breder bekeken worden: zowel via verenigingen en burgerinitiatieven als via rechtstreekse politieke participatie moeten ouderen de kans krijgen om hun ideeën te opperen en hun aandachtspunten naar voor te schuiven. Ook bij de lijstvorming dragen de politieke partijen daarbij een grote maatschappelijke verantwoordelijkheid. Tot slot pleit de Vlaamse Ouderenraad ervoor om drempels voor deelname aan de lokale verkiezingen aan te pakken (o.a. stembureaus in woonzorgcentra, aangepast vervoer, ...).

## 2. Ga de strijd aan met armoede en sociale uitsluiting

### *Actiepunten:*

- **Maak van de integratie van het OCMW en de gemeente een impuls voor sterker sociaal beleid:** de integratie van OCMW en gemeente houdt een aantal risico's in, maar biedt ook heel wat kansen om het lokaal sociaal beleid te versterken, stigma's te overstijgen en beter dan vandaag de sociale grondrechten van alle inwoners te garanderen. Maak hier dus een positief verhaal van, samen met alle betrokken actoren, organisaties en de doelgroep zelf.
- **Voer een lokale armoedetoets in:** ga voor elk relevant beleidsdossier in overleg met deskundigen en vertegenwoordigers van mensen in een situatie van armoede en sociale uitsluiting om de impact van beleidsmaatregelen op hen na te gaan en waar nodig samen alternatieven te zoeken.
- **Zorg voor een betere toeleiding naar rechten en ondersteuning:** veel ouderen weten onvoldoende op welke ondersteuning ze aanspraak kunnen maken, of ervaren drempels die hen ervan weerhouden er beroep op te doen. Ga samen met ouderen na waar het fout loopt, verbeter de toekenning van rechten en zet zelf de eerste stap naar ouderen in een kwetsbare situatie. Werk hiervoor samen met ervaringsdeskundigen, vrijwilligers, brugfiguren, verenigingen, ...
- **Maak werk van rechtvaardige gemeentelijke belastingen en heffingen:** De impact van forfaitaire taksen en heffingen op het gezinsbudget van mensen met een laag inkomen mag niet onderschat worden. Verdeel de lasten naar draagkracht.
- **Help de digitale kloof te overbruggen:** blijf ouderen stimuleren en ondersteunen om digitale toepassingen te (leren) gebruiken en hun digitale vaardigheden aan te scherpen, en zorg dat er overal in de nabije omgeving computer- en internetvoorzieningen ter beschikking zijn. Maar verwaarloos tegelijk de communicatie langs traditionele informatiekkanalen zeker niet. De loketfunctie en papieren informatie moeten evenwaardig aanwezig blijven.
- **Introduceer de UiTPAS in je gemeente:** de UiTPAS is een kortingskaart die niet stigmatiserend werkt, alle drempels aanpakt en het volledige lokale (of zelfs regionale) vrijetijdsaanbod omvat, van het cultureel centrum tot het gemeentelijk zwembad en activiteiten van verenigingen. Zeker iets om de bestaande doelgroepkaarten aan af te toetsen!

*Duiding en argumentatie:*

Hoewel het **armoederisico** onder ouderen niet meer piekt zoals jaren geleden, ligt het nog steeds hoog (14%, tegenover het Vlaams gemiddelde van 10%). Niet minder dan 1 op 4 mensen met een inkomen onder de armoedegrens is 65 jaar of ouder. Bovendien tonen de referentiebudgetten aan dat de minimuminkomens zelfs voor gezonde ouderen in een stedelijke omgeving nog te laag kunnen liggen om volwaardig maatschappelijk te kunnen participeren.

De **integratie van OCMW en gemeenten** zal niet automatisch op alle vlakken en voor iedereen een drempelverlagend effect hebben. Waar voor sommige mensen het wegvallen van het stigma rond het OCMW stimulerend kan werken, dreigt de integratie voor mensen die vertrouwd zijn met het OCMW net opnieuw onzekerheden en barrières te creëren. Bovendien moet vermeden worden dat de beleidsparticipatie van mensen in armoede, die nu onder meer in belangrijke mate via de groepswerkingen van de OCMW's verloopt, achteruit zou gaan door de integratie in het keurslijf van de gemeente. Tot slot mag het beleid rond armoedebestrijding en sociale inclusie niet aan belang inboeten en slechts "een van de vele thema's" op de agenda van de gemeenteraad worden.

Ouderen maken vaak onvoldoende gebruik van de rechten en voorzieningen waarop ze beroep kunnen doen. De redenen voor deze **non-take-up en onderbescherming** zijn divers: een gebrek aan goede informatie op het juiste moment, complexe persoonlijke situaties, omslachtige toekenningsprocedures, onvoldoende persoonlijke begeleiding, de digitale kloof, praktische barrières, een versnipperd ondersteuningsaanbod, stigma's of negatieve ervaringen uit het verleden waardoor mensen geen hulpvraag stellen, enz. Cruciaal is dat lokale rechten en tegemoetkomingen maximaal automatisch toegekend worden. Daarnaast moeten hulpverleners binnen het OCMW, het CAW en de diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen sterker gaan samenwerken (cfr. geïntegreerd breed en herkenbaar onthaal). Ze moeten zelf de stap zetten naar mensen in een kwetsbare situatie en hen waar nodig over organisatiegrenzen heen vlot kunnen toeleiden naar de juiste vorm van hulp. Ook het lokaal verenigingsleven dient hierin een plaats en rol te krijgen. Als regisseur van het lokaal sociaal beleid heeft de gemeente hierin een belangrijke verantwoordelijkheid.

De **digitale kloof** bij ouderen krimpt, maar is nog steeds groot. Bij de 65- tot 85-jarigen maakt 40% geen gebruik van het internet. Voor de 85-plussers ontbreken cijfers, maar het is veilig om te verwachten dat de digitale kloof zich bij hen nog scherper stelt. Trends als de sluiting van lokale bankkantoren, het schrappen van zitdagen of het uitsluitend verspreiden van informatie via het internet raken ouderen dus disproportioneel hard. Communicatie langs traditionele kanalen (loket en papieren informatiedragers) en een goede bereikbaarheid en toegankelijkheid van lokale diensten en voorzieningen blijven essentieel voor ouderen.

### 3. Bied ouderen kansen om te participeren

*Actiepunten:*

- **Waardeer en ondersteun het verenigingsleven:** verenigingen spelen een cruciale rol bij het versterken van het sociaal weefsel in de gemeente, in de sociale inclusie van ouderen, in het mee realiseren van zorgzame buurten en in het bereiken en ondersteunen van mensen in een kwetsbare situatie. Bied hen de mogelijkheden zodat zij deze rol voluit kunnen spelen. Zorg daarbij ook voor een goede afstemming en samenwerking met de lokale dienstencentra, zodat beiden elkaar aanvullen ten aanzien van de ouderen in de gemeente.
- **Zorg voor een rijk vrijetijdsaanbod, zowel 's avonds als overdag:** waar de ene oudere alleen 's avonds nog een gaatje vrij heeft om aan activiteiten deel te nemen, staat de andere er veel minder voor te springen om 's avonds laat nog op pad te zijn. Stimuleer dus een evenwichtig aanbod aan cultuur en educatie doorheen de dag, en pak ook de andere drempels om aan vrije tijd te participeren aan, van kostprijs en communicatie tot vervoer.
- **Maak vrijwilligerswerk laagdrempelig en toegankelijk:** vrijwilligers zijn vaak een onzichtbare kracht die dagelijks tal van initiatieven, projecten, organisaties en diensten levensvatbaar maken. Biedt hen dan ook voldoende, duidelijke en laagdrempelige informatie en ondersteuning, en help kandidaat-vrijwilligers en organisaties elkaar vlot te vinden.
- **Stimuleer uitwisseling en sociaal contact:** ouderen hebben heel wat kennis en ervaring in de aanbieding. Samenwerking en uitwisseling over generaties, culturen of andere grenzen heen kunnen dan ook enorm verrijkend zijn, zowel voor de betrokkene als voor de gemeente in zijn geheel. Mensen verbinden werkt!
- **Creëer mogelijkheden om levenslang en levensbreed te blijven leren:** levenslang leren versterkt mensen in hun persoonlijke ontplooiing, geletterdheid, zelfredzaamheid, sociale inclusie en maatschappelijke participatie, ook op latere leeftijd. Bekijk dit zeker breder dan alleen het volwassenenonderwijs of de basiseducatie: veel ouderen doen aan levenslang leren via vormingen en activiteiten van verenigingen, dienstencentra, bibliotheken, kunstacademies, ... Zorg dus dat ze ook daar vlot en betaalbaar kunnen (blijven) deelnemen aan levenslang en levensbreed leren.
- **Zet ouderen aan tot sport en beweging:** sport en bewegingsactiviteiten vervullen een belangrijke rol op vlak van gezondheidsbevordering en ziektepreventie, maar daarnaast zijn er voor ouderen nog vele andere redenen om te bewegen en te sporten. Het is vooral ook een ontspannende en sociale activiteit. Om zoveel mogelijk ouderen te bereiken, schakel je hier naast sportverenigingen dus best ook de sociaal-culturele verenigingen en lokale dienstencentra voor in.



*Duiding en argumentatie:*

Een leeftijdsvriendelijke gemeente zorgt ervoor dat elke oudere binnen de eigen mogelijkheden **actief ouder kan worden** en maatschappelijk kan blijven participeren: in het verenigingsleven, door mee te werken aan het beleid, via een engagement als vrijwilliger, als mantelzorger, door deelname aan sport of cultuur, binnen het eigen sociale netwerk (familie, vrienden, kennissen, burens), ...

Maar zo vanzelfsprekend is dat niet altijd. Ouderen kunnen immers heel wat **drempels ervaren** die hen ervan weerhouden om te participeren: de *informatiedrempel* (onduidelijke info, of enkel via digitale kanalen gecommuniceerd), de *financiële drempel* (te hoge toegangsprijzen, geen sociale tarieven), de *kennisdrempel* (geen interesse, onvoldoende bagage), de *bereikbaarheidsdrempel* (te grote afstanden, geen aangepast openbaar vervoer, ontoegankelijke locatie), de *fysieke* (slechthorendheid, moeite om zich te verplaatsen) en *psychische* (vergeetachtigheid, depressieve gevoelens) drempel of de *sociale drempel* (ontbreken van een sociaal netwerk om samen te participeren). Die hindernissen spelen absoluut niet bij elke oudere. Toch moeten ze allemaal in rekening genomen worden om te zorgen dat iedere inwoner de kans krijgt om deel te nemen aan het maatschappelijk leven in de gemeente.

**Vrijwilligers en verenigingen ondersteunen** is hierbij een belangrijk deel van de oplossing. Samen vervullen zij immers een essentiële rol in onze samenleving: ze houden het sociaal-culturele leven in de gemeente bruisend, zetten zich in voor wie zwakker staat, ondersteunen gemeentelijke acties, organiseren vormende initiatieven, zetten in op persoonlijk contact en buurtgerichte communicatie ten aanzien van mensen die moeilijk langs andere kanalen bereikt worden,... Ook veel ouderen zetten zich actief in als vrijwilliger in het verenigingsleven: gemiddeld 1 op 4 vrijwilligers in Vlaanderen is ouder dan 60 jaar. Lokale besturen hebben dan ook een belangrijke rol in het voorzien van goede en laagdrempelige informatie en begeleiding voor vrijwilligers en organisaties die met vrijwilligers werken, zodat meer mensen zich vlot en zonder hindernissen kunnen engageren als vrijwilliger.

## 4. Zorg dat elke oudere in een kwalitatieve en aangepaste woning kan wonen

### *Actiepunten:*

- **Stimuleer buurten en wijken met een hoge 'meegroeifactor':** Zorg voor een ruim en divers aanbod aan woningen, alternatieve woonvormen, diensten en voorzieningen die anticiperen op veranderingen op psychisch, sociaal en fysiek vlak en op wijzigende gezinssituaties. Ga hiervoor na of het aanbod aan woontypes en (sociale) voorzieningen aansluit bij het profiel en de uiteenlopende noden van ouderen en van andere generaties in de gemeente. Is er een voldoende adequaat en betaalbaar aanbod voor iedereen?
- **Heb oog voor de inplanting van bouwprojecten:** een assistentiewoning of woonzorgcentrum hoort thuis in een aangename, veilige en levendige buurt in de nabijheid van winkels, diensten en voorzieningen. Niet in een buitenwijk waar ouderen afgesneden zijn van de rest van de wereld. Zorg dus dat ouderen binnen de relevante kanalen betrokken worden bij het denkwerk rond dergelijke bouwprojecten.
- **Verzekert de toegankelijkheid van bestaande woningen:** de meeste ouderen willen het liefst thuis ouder worden. Wanneer hun mobiliteit echter vermindert, blijkt hun huis vaak niet aangepast aan deze nieuwe situatie. Moedig inwoners daarom tijdig aan tot het toegankelijk maken van hun woning, onder andere via informatie, premies en diensten die ouderen begeleiden bij het laten uitvoeren van kleine en grote aanpassingen die hun woonkwaliteit kunnen verbeteren.
- **Pak energiearmoede aan:** zet in op de combinatie van premies, concrete begeleiding en praktische ondersteuning voor verbeteringen aan de woning. Voorzie daarbij één lokaal aanspreekpunt voor informatie, advies en begeleiding rond wonen, woningaanpassingen, (ver)bouwen, energie, premies en andere vormen van ondersteuning.
- **Heb oog voor ouderen op de huurmarkt,** onder meer door voldoende toegankelijke, kwalitatieve en energiezuinige sociale woningen en erkende sociale assistentiewoningen te voorzien, mensen met een laag inkomen te ondersteunen bij het betalen van de huurwaarborg en door toe te leiden naar rechten zoals de huurpremie of de huursubsidie. Voor het huren van een huis op de private woningmarkt zijn veel Belgische pensioenen en de Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) immers sterk ontoereikend.
- **Sensibiliseer en informeer over veiligheid:** informeer inwoners over veiligheid in al zijn facetten, gaande van valpreventie, diefstal, CO-vergiftiging, brand- en inbraakveiligheid tot verkeersveiligheid. Sla de handen in elkaar met lokale partners om kleine en grote maatregelen uit te werken die de bevolking sensibiliseren en effectief ondersteunen.

*Duiding en argumentatie:*

Veel ouderen willen graag zo lang mogelijk in **hun eigen woning of buurt** blijven wonen. Een woonplaats is immers meer dan een huis. Het draait ook om sociale contacten en de plek waar ouderen een groot deel van hun leven hebben doorgebracht. Uit het Grote Woononderzoek (2013) blijkt dat 76% van de Vlaamse 65-plussers niet geneigd is om te verhuizen, ook al heeft hun woning wel wat ongemakken door de inrichting ervan of door de verminderde zelfstandigheid van de bewoner.

Zorgen voor een **gevarieerd aanbod** aan woningen en woonvormen in de vertrouwde buurt is een belangrijk deel van de oplossing. Het principe van ‘de juiste woning op de juiste plaats’ zal daarbij steeds relevanter worden. Om te zorgen voor een goede mix van leeftijden, culturen en gezinssamenstellingen, moet ingezet worden op een betaalbaar en gevarieerd (sociaal) woonaanbod op wijkniveau en een veilige omgeving met voldoende groen, winkels en voorzieningen.

Bijna de helft van de 80-plussers woont in een huis van meer dan 50 jaar oud. Het gevolg hiervan is dat veel ouderen wonen in een grote woning die al lang niet meer gerenoveerd is. Voor vele ouderen brengt dit **grote woonnoden** met zich mee. Maar liefst 4 op de 10 ouderen woont in een woning waar het dak niet of slechts gedeeltelijk geïsoleerd is, en ongeveer 1 oudere op 6 heeft nog overal enkel glas in de woning. Vooral alleenstaande ouderen zijn daarvoor een grote risicogroep op vlak van **energiearmoede**: meer dan 30% van de mensen in energiearmoede is een alleenstaande oudere. Ook breder bekeken vormen woonkosten bij heel wat ouderen een grote risicofactor op vlak van armoede: voor maar liefst 1 oudere op 10 nemen de woonkosten (verzekering, verwarming, water, onderhoud, belastingen, huur of afbetaling, ...) meer dan 40% van het beschikbare gezinsbudget in beslag. Een aantal dat bijna de helft hoger ligt dan bij de algemene bevolking.

Naast de vaste woonkosten worden ouderen ook geconfronteerd met hoge kosten voor aanpassingen en renovatiewerken aan hun woning, die voor veel van hen onbetaalbaar zijn. 40% van de Vlaamse ouderen woont in een ernstig **onaangepaste woning** (moeilijk te verwarmen woning, trappen, ontbreken van centrale verwarming, toilet, douche of bad) en loopt hierdoor een hoger risico op valpartijen. Alleenstaanden en ouderen met een lage socio-economische status vormen daarbij een risicogroep. Ook nieuwbouwwoningen zijn nog te vaak onaanpast aan de evoluerende noden van ouderen. Alternatieve woonvormen, die vaak wel inspelen op deze noden, zijn veelal ongekend en botsen op een strenge, belemmerende regelgeving. Een gerichte aanpak op vlak van energiearmoede en aangepast wonen is dus nodig.

Voor sommige ouderen zijn woningaanpassingen onvoldoende en is het beter om hen tijdig te stimuleren om te **verhuizen naar een meer (aan)gepaste woning of woonomgeving**. Het gaat onder meer over ouderen die problemen ondervinden met betaalbaar wonen, sociaal en/of emotioneel eenzaam zijn, wonen in fysiek onaanpaste woningen of een afgelegen woonomgeving, regio's met een gebrek aan veilige verplaatsingsmogelijkheden.

De meeste ouderen wonen thuis. Slechts 5.3% van de Vlaamse ouderen woont in een woonzorgcentrum, maar ook deze voorzieningen moeten aangepast zijn aan de woonnoden en -wensen

van ouderen. Tegelijk moeten ouderen ook de kans krijgen om tijdelijk een beroep te doen op gepaste hulp en ondersteuning zodat ze het thuis wonen niet moeten opgeven.

Ouderen geven aan dat ze actief mee willen bouwen aan het toekomstig woonbeleid. Een woonbeleid voor ouderen, gemaakt door ouderen kan hen stimuleren om vroeger na te denken over later.

## 5. Neem hindernissen weg op vlak van mobiliteit en openbare ruimte

### Actiepunten:

- **Zet vervoersarmoede op de agenda:** heel wat mensen zijn minder mobiel dan ze zouden willen en zijn 'vervoersarm'. Ergens geraken is voor deze mensen om diverse redenen verre van evident. Zet hierop in en ga in dialoog met verschillende partners, over beleidsdomeinen heen, om samen drempels weg te werken en letterlijk en figuurlijk vooruitgang te boeken.
- **Betrek de gebruikers bij het uittekenen van het lokale vervoersaanbod:** vlotte verbindingen naar belangrijke plaatsen, diensten en voorzieningen zijn essentieel om de maatschappelijke participatie en autonomie van ouderen te waarborgen. Zorg dus voor een continue dialoog met de gebruikers bij het uittekenen van een vervoersaanbod op maat van alle inwoners. Heb daarbij naast het woonwerk- en schoolverkeer ook oog voor het maatschappelijke en recreatieve belang van het openbaar vervoer in je gemeente of regio.
- **Zet in op toegankelijkheid en bereikbaarheid:** van de voetpaden en gebouwen tot het openbaar en aangepast vervoer: om ouderen de mogelijkheid te geven maatschappelijk te participeren, moet alles vlot bereikbaar, betaalbaar en toegankelijk zijn. Ook voor wie minder vlot uit de voeten kan. Want één zwakke schakel in het parcours kan het verschil betekenen tussen zelfstandig zijn of hulp nodig hebben van anderen.
- **Zorg voor een straatbeeld waarin iedereen zich veilig voelt:** Wie zich onzeker en onveilig voelt, zal niet vlug meer buiten komen. Zorg dus voor een veilige omgeving: een leesbare weginrichting, een verkeersveilige weginrichting voor zwakke weggebruikers, net en uitnodigend, zonder obstakels en valrisico's op voet- en fietspaden. Met mogelijkheden om onderweg te rusten en op belangrijke publieke plaatsen ook toegankelijke toiletten. Zorg ook voor een zichtbare politie, tussen en onder de mensen.
- **Nabijheid is de beste mobiliteit:** hoe dichter en beter bereikbaar de bestemmingen zijn, hoe groter de kansen voor individuele mobiliteit en beweging. Beweegvriendelijke buurten vergen in eerste plaats een goede locatiekeuze voor de inrichting van winkels, welzijnsdiensten, woonzorgvoorzieningen, bushaltes, ... Voor het openbaar vervoer zijn toegankelijke haltes, een vlotte doorstroming in de gemeente en aangepaste verkeerselementen cruciaal. Heb tot slot ook oog voor factoren die mensen aanzetten om te wandelen of zich met de fiets te verplaatsen.
- **Pas het STOP-principe toe bij de (her)aanleg van wegen:** de gemeente dient niet enkel ingericht te zijn voor het autoverkeer. Ook zachte weggebruikers verdienen bijzondere aandacht, onder meer door te zorgen voor veilige oversteekplaatsen en voldoende brede fietspaden en obstakelvrije wandelpaden, afgescheiden van de rijbaan.

*Duiding en argumentatie:*

Het **persoonlijk en maatschappelijk belang van mobiliteit** kan nauwelijks overschat worden. Iedereen geraakt graag op z'n bestemming, binnen een redelijke tijdspanne, tegen een betaalbare prijs, op de gewenste manier en met enig comfort. Het is een basisrecht dat voor iedereen gegarandeerd moet worden, ongeacht leeftijd, fysieke toestand of socio-economische situatie.

Toch ondervinden nogal wat ouderen **moelijkheden** voor en tijdens hun verplaatsingen. Gaande van persoonlijke kenmerken en beperkingen tot het moeilijk vinden informatie, een te hoge kostprijs, onvoldoende gebruiksvriendelijke ticketautomaten, een gebrek aan parkeerplaatsen voor mensen met een handicap, oneffen voet- en fietspaden, obstakels, onveilige verkeerssituaties, een gebrek aan rustplaatsen, openbare toiletten of parkeerplaatsen, een te beperkt aanbod van openbaar vervoer en slechte verlichting. Het zijn allemaal omgevingselementen die maken dat ouderen zich minder verplaatsen dan ze zouden willen. Volgens de ouderenbehoefteonderzoeken geeft 29,7% van de ouderen soms tot vaak vervoersproblemen te ondervinden. Dit werkt het risico op **sociale uitsluiting en vervoersarmoede** natuurlijk in de hand.

Wanneer ouderen hun woning verlaten, zijn de straat, de buurt en de nabije leefomgeving de eerste plekken waarmee ze in contact komen. De **openbare ruimte** is het platform bij uitstek waarin ouderen zich verplaatsen, een beroep doen op diensten en voorzieningen, deelnemen aan sociaal-culturele activiteiten, sporten, winkelen, enz. Eén van de essentiële aandachtspunten van een leeftijdsvriendelijke gemeente is de toegankelijkheid van de omgeving. Deze moet aantrekkelijk en veilig zijn en door alle inwoners, met of zonder beperking, vlot en veilig gebruikt kunnen worden. Een integraal toegankelijke leefomgeving en dienstverlening, waarbij alle inwoners zich veilig en betrokken voelen, vormt de sleutel tot een volwaardige maatschappelijke participatie.

Vanaf de ontwerpfase moet **toegankelijkheid** meegenomen worden als randvoorwaarde en moeten inwoners betrokken worden. Op dit vlak biedt Inter, het expertisecentrum voor toegankelijkheid en Universal Design, inhoudelijke en technische ondersteuning aan lokale besturen en alle andere actoren die hierop willen inzetten. Het expertisecentrum ontwikkelde ook een aantal basisrichtlijnen die cruciaal zijn om de toegankelijkheid van het publiek domein te verhogen. Enkele voorbeelden zijn een voldoende effen oppervlak, het voorkomen van drempels op de looproute en voldoende brede en obstakelvrije doorgangen.

De Vlaamse regering wil van het huidige aanbodgericht mobiliteitsbeleid overstappen naar een meer vraaggericht beleid onder de noemer '**basisbereikbaarheid**'. Dit principe verschuift de nadruk van de nabijheid en bediening van haltes naar het kunnen bereiken van bestemmingen en gemeenschappelijke voorzieningen zoals winkels, cultureel centrum, sportvereniging, een dokter, ... Dit alles zal een impact hebben op de organisatie van het openbaar vervoer in Vlaanderen. Vertrekkend vanuit de behoeften van inwoners wordt er per regio in Vlaanderen een geïntegreerd netwerk gecreëerd waarin trein, tram en bus een belangrijke rol spelen, maar waarin ook de (elektrische) fiets, deelsystemen, taxi's, buurtbusjes en deur-aan-deurvervoer een plaats zullen krijgen. Lokale besturen komen aan het stuur van deze reorganisatie van het openbaar vervoer te staan. Daarbij is het van belang dat niet alleen met

de verschillende vervoersaanbieders wordt samengezeten, maar dat ook de gebruikers van het openbaar vervoer hier een duidelijke stem in krijgen. De Vlaamse Ouderenraad verwacht dat het lokaal bestuur, vertegenwoordigd in de vervoersregioraad, daarbij opteert voor een permanente gebruikersparticipatie in de vervoersregio.

Daarbij moet ook breder gekeken dan enkel het school- en werkverkeer. Recent onderzoek naar verplaatsingsgedrag van Vlamingen geeft weer dat meer dan 55% van alle verplaatsingen een **sociale en maatschappelijke functie** heeft (winkelen, diensten en recreatieve verplaatsingen). Zeker voor ouderen zijn deze vormen van mobiliteit belangrijk. Zij moeten vlot de weg kunnen vinden naar toegankelijke vervoersvormen die hiervoor kunnen instaan.

Het **versterken van stads- en dorpskernen** draagt eveneens bij tot toegankelijkheid en bereikbaarheid. Door bestemmingen te bundelen en bewegings- en leeftijdsvriendelijke straten en buurten in te richten, worden ouderen versterkt in hun mobiliteit en autonomie, zelfs als ze beperkingen ervaren. De bereikbaarheid van winkels en diensten en de renovatie van voet- en fietspaden zijn daarbij belangrijke factoren om ouderen aan te moedigen meer te bewegen.

## 6. Draag zorg voor ieders welzijn

### *Actiepunten:*

- **Investeer in een gezonde leefomgeving:** evolueren van een apart lokaal gezondheidsbeleid naar een gezond lokaal beleid dat inzet op open en groene publieke ruimtes die aanzetten tot bewegen, dat stimulansen biedt voor sociale contacten, gezonde voeding, ... creëert de beste gezondheidskansen. Ontwikkel dus samen met inwoners en lokale partners over sectoren heen een breed en geïntegreerd gezondheidsbeleid.
- **Anticipeer op kwetsbaarheid bij ouderen met een integrale, preventieve aanpak:** vroeg of laat worden ouderen geconfronteerd met diverse risicofactoren die de balans tussen hun draagkracht en draaglast uit evenwicht kunnen brengen. Het niet tijdig detecteren van kwetsbaarheid kan leiden tot een daling van de levenskwaliteit van ouderen. Inzetten op de preventie van fysieke, psychische, sociale en omgevingskwetsbaarheid is daarom cruciaal. Ook maatregelen tegen ouderenmis(be)handeling mogen daarbij niet ontbreken.
- **Stimuleer alle eerstelijnsactoren tot een betere samenwerking:** als zorgvrager verwacht je dat je op ieder moment de juiste zorg en ondersteuning krijgt, en dat de toegankelijkheid en continuïteit daarvan gewaarborgd wordt. Essentieel daarvoor is dat alle zorg- en welzijnsactoren zich rond de vraag van de persoon met een zorgnood organiseren en hun aanbod daarop afstemmen. Waak erover dat er daarbij ook rekening wordt gehouden met de mensen die minder snel uit eigen initiatief een hulp- of ondersteuningsvraag stellen. Het opsporen en proactief benaderen van deze inwoners is essentieel.
- **Ga het engagement aan om samen zorgzame buurten uit te bouwen:** in zorgzame buurten leven jong en oud samen, kennen en helpen bewoners elkaar, krijgen personen met zorgnoden en hun mantelzorgers ondersteuning van professionele hulpverleners en dragen vrijwilligers hun steentje bij. Om tot zorgzame buurten te komen moeten alle krachten op lokaal niveau gebundeld en actief benut worden, over beleidsdomeinen en organisaties heen. Alle initiatieven die wederzijdse steun in een straat, buurt, wijk of dorp stimuleren en sociale netwerken versterken, zijn stapstenen naar zorgzame buurten.
- **Erken, waardeer en steun mantelzorgers:** dagelijks zetten heel wat mantelzorgers zich in om de zorg op te nemen voor een zorgbehoevende naaste. Biedt deze mantelzorgers de erkenning en ondersteuning die ze verdienen. Dat kan via concrete maatregelen zoals de mantelzorgpremie, het organiseren van vormingen rond de bestaande psycho-educatiepakketten (o.a. 'Dementie en nu'), lotgenotencontacten, de uitbouw van respijtzorg, ...
- **Zorg ervoor dat personen met dementie een volwaardige burger kunnen zijn in de gemeente:** iedereen heeft recht op samen-leven, ook personen met dementie. De verantwoordelijkheid voor de zorg én participatie van personen met dementie in de samenleving mag niet enkel bij de



(in)formele zorgverleners liggen, maar dient mede door de lokale gemeenschap opgenomen te worden. Een engagement om te streven naar een dementievriendelijke gemeente moet resulteren in acties en zichtbare resultaten.

- **Investeer in de realisatie van een volwaardig zorgcontinuüm, van ondersteuning aan huis tot residentiële zorg:** De betaalbaarheid, toegankelijkheid en kwaliteit van zorg moet voor alle ouderen gegarandeerd zijn. De gemeente heeft hierin een cruciale rol te vervullen. Het behoud van een sterke publieke sector is en blijft belangrijk in de realisatie van een bereikbaar, kwalitatief en betaalbaar woonzorgaanbod.

#### *Duiding en argumentatie:*

Uit onderzoek blijkt dat 1 op 5 mensen ouder dan 65 zich in slechte gezondheid voelt. 40% van de 65-plussers geeft in de enquête ook aan dat ze een chronisch gezondheidsprobleem hebben. Een goede gezondheid is ook op oudere leeftijd essentieel. Het betekent niet alleen niet ziek zijn, het gaat er ook om dat iedereen zich lichamelijk en psychisch goed in zijn vel voelt. Een lokaal **gezondheidsbeleid vraagt dus om een integrale aanpak** waarbij alle oorzaken van ongezond gedrag aangepakt worden, over alle beleidsdomeinen heen. Zo overstijgt preventie bijvoorbeeld de doelstellingen rond gezonde voeding, beweging en levensstijl. Ook woon- en mobiliteitsnoden moeten meegenomen worden bij het streven naar een 'gezonde gemeente'.

Uit het D-SCOPE onderzoek (2016) blijkt dat ouderen **kwetsbaarheid** als een ruimer begrip ervaren dan enkel het fysieke domein. Ook psychologische, sociale en omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol. Analyses uitgevoerd bij meer dan 20 000 thuiswonende 60-plussers in Vlaanderen en Brussel tonen aan dat sociale kwetsbaarheid (20.1%) het vaakst voorkomt, gevolgd door fysieke (15.1%), omgevings- (14.6%) en psychologische kwetsbaarheid (8.6%). Sociale kwetsbaarheid komt ook vaker voor in combinatie met andere vormen van kwetsbaarheid. Om preventieve interventies te kunnen ontwikkelen is het van belang om als lokaal bestuur zicht te krijgen op risicogroepen voor kwetsbaarheid en deze personen tijdig te detecteren en toe te leiden naar de juiste zorg, ondersteuning en/of begeleiding. Zo ondernemen heel wat lokale actoren initiatieven om ouderen in kwetsbare situaties te ondersteunen (o.a. huisbezoeken, toekennen van sociale rechten, aanbieden van warme maaltijden, gratis vuilniszakken voor mensen met incontinentie...)

**Eenzaamheid** heeft een enorme impact op het welbevinden van een individu. Eenzaamheid is een gevoel dat optreedt wanneer de kwantiteit of de kwaliteit van het sociale netwerk waarover de persoon beschikt niet het gewenste niveau bereikt. De ouderenbehoefteonderzoeken tonen aan dat 20,3% van de ouderen kampt met gevoelens van sociale eenzaamheid en dat 14,4% zich emotioneel eenzaam voelt. Vooral de emotionele eenzaamheid (het gebrek aan intimiteit met hechte vrienden) stijgt met de leeftijd. Dit blijkt ook uit het Jaarverslag 2016 van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding, waarbij eenzaamheid door ouderen het vaakst gerapporteerd wordt als onderliggend probleem. Aangezien een universele aanpak moeilijk is, moet er vooral op lokaal niveau en op maat ingezet worden op het aanpakken van eenzaamheid bij ouderen.

**Zorgzame buurten** creëren, is niet vanzelfsprekend. Hoewel burenhulp bijdraagt tot sociale inclusie en het risico op eenzaamheid en gezondheidsproblemen kan verlagen, gaat het model van zorgzame buurten breder. In een zorgzame buurt kunnen mensen zo lang mogelijk in hun huis of vertrouwde omgeving blijven wonen. Het is een buurt waar jong en oud samen leven, bewoners elkaar helpen en kennen, waar zorgbehoevenden en hun mantelzorgers ondersteuning krijgen en waar zorg en ondersteuning gegarandeerd worden door formele en informele actoren. Inzetten op ontmoeting tussen inwoners is daarbij een eerste essentiële stap om een keten van wederzijdse steun op gang te brengen. Hulpverleners in zorg en welzijn hebben vanzelfsprekend een belangrijke functie, maar ook de burens, winkelbediende, postbode, wijkagent, bakker, buschauffeur, cafébaas, vrijwilligers, verenigingsleden ... hebben een cruciale rol in de uitbouw van zorgzame buurten.

Huisartsen, tandartsen, verpleegkundigen, verzorgenden en zorgkundigen, apothekers, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, psychologen, diëtisten, podologen, centra voor algemeen welzijnswerk (CAW), diensten maatschappelijk werk van de mutualiteiten, woonzorgcentra, sociale diensten van het OCMW, ... vormen samen de basis van de **eerstelijnszorg** in Vlaanderen. Burgers komen doorgaans met hen het eerst in contact. Met de vergrijzing, de langere levensverwachting van de bevolking en de evolutie van de medische wetenschap neemt ook het aantal personen met een chronische zorgnood toe. Om ervoor te zorgen dat iedereen volwaardig aan de samenleving kan deelnemen, ook mensen in een kwetsbare situatie, moet iedereen op het juiste moment gepaste en betaalbare zorg en ondersteuning krijgen, geïntegreerd in de eigen buurt. Alle hulpverleners zullen hiervoor de komende jaren veel beter moeten samenwerken en hun werking naadloos op elkaar moeten afstemmen.

Naast professionele hulpverleners staan er dagelijks naar schatting zo'n 600 000 **mantelzorgers** paraat om op vrijwillige basis te zorgen voor hulpbehoevende familieleden, vrienden of burens. De grootste groep mantelzorgers bevindt zich in de leeftijdscategorie van 55 tot 64 jaar en ongeveer 23% van de Vlaamse 65- tot 79-jarigen treedt in de rol van mantelzorger. Hoewel er grote verschillen zijn in de aard en intensiteit van mantelzorg, biedt een grote groep op regelmatige basis en gedurende een lange periode intensieve ondersteuning. 75% van de mantelzorgers staat elke dag paraat, gemiddeld 27 uur per week. Mantelzorgers hebben het daarbij niet altijd even gemakkelijk. Door het opnemen van de vele uren zorg wordt hun sociaal leven ingeperkt en de combinatie werk, gezin en mantelzorg valt velen zwaar. Het is fysiek en mentaal belastend om de zware zorgen op te nemen zonder echte rustperiodes. 25% van de mantelzorgers voelt zich ernstig overbelast. Om het vol te kunnen houden, hebben ook mantelzorgers aandacht nodig in de vorm van structurele erkenning, waardering en een gevarieerd aanbod aan ondersteuning (ronselaer, Vandezande, Vanden Boer & Demeyer, 2016). Maak daarom werk van een gemeentelijk mantelzorgbeleid. Voor specifieke ondersteuning kan je hiervoor een beroep doen op het Vlaams Mantelzorgplatform.

Onderzoek van de Studiedienst van de Vlaamse Regering toont aan dat de familiale solidariteit en de mantelzorg ook begint af te brokkelen in de gezinnen van ouderen met een migratieachtergrond, onder andere door de activering van vrouwelijke arbeidskrachten. De ouderenzorg zal zich onder andere

daardoor meer en meer moeten voorbereiden op de komst van ouderen met een migratieachtergrond. Lokale besturen dienen ook op dat vlak over de toegankelijkheid van de zorg te waken.

Het aantal personen met **dementie** in Vlaanderen wordt geschat op 122 000. Verwacht wordt dat tegen 2030 het aantal personen met dementie in Vlaanderen zal stijgen met 25%, want leeftijd is immers de belangrijkste risicofactor voor dementie. In elke gemeente wonen een groot aantal mensen die op de een of andere manier te maken hebben met dementie: mantelzorgers, familie, vrienden, vrijwilligers, professionele zorgverleners, handelaars, ... Als samenleving staan we voor de uitdaging om personen met dementie een volwaardige plaats te geven in de maatschappij en samen in de nodige begeleiding en ondersteuning te voorzien. Als gemeente kan je inspelen op barrières die mensen met dementie verhinderen om maatschappelijk te participeren via concrete initiatieven, onder meer op vlak van de realistische beeldvorming rond dementie en het beter leren omgaan met dementie. Het concept van een '**dementievriendelijke gemeente**' en de bijhorende tools kunnen gemeenten ondersteunen om samen met de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten, de regionale expertisecentra dementie, Alzheimer Liga en lokale partners hun visie en ideeën rond dementie om te zetten in concrete acties.

## 7. Breng de buurt in beweging

### *Actiepunten:*

- **Stimuleer en ondersteun initiatieven rond sport en beweging voor ouderen:** Vertrekkend vanuit sociaal contact, gemeenschapsgevoel en lokale noden en behoeften, zetten senioren sportfederaties, sociaal-culturele verenigingen en lokale dienstencentra tal van ouderen aan tot diverse sport- en bewegingsactiviteiten. Zorg dat zij de nodige slagkracht krijgen om die rol verder uit te bouwen.
- **Zet in op projecten en methodieken die beweging integreren in het dagelijkse leven:** beweging zit nog te weinig verankerd in het dagelijks leven van heel wat ouderen. Een integrale visie op beweging met oog voor laagdrempelige, dagdagelijkse vormen van beweging kan bijdragen aan het verhogen van het bewustzijn van inwoners rond de positieve effecten van sport en bewegen op hun gezondheid.
- **Investeer in randvoorwaarden voor sport en beweging:** sport- en bewegingsactiviteiten opzetten, vraagt om de nodige (eigen of gedeelde) infrastructuur, materiaal, ruimte en samenwerking. Bekijk ook hiervoor wat de noden zijn om meer mensen aan het bewegen te krijgen.

### *Duiding en argumentatie:*

Het terugdringen van het hoge aantal chronische aandoeningen bij ouderen vormt een belangrijke uitdaging voor onze samenleving. Dagelijks een half uur bewegen of 8.000 stappen zetten helpt ouderen om hart- en vaatziekten, diabetes en verschillende kankers te voorkomen of uit te stellen. Tegelijk draagt regelmatig bewegen bij tot valpreventie, een beter psychisch welzijn, meer sociale contacten, een gezond lichaamsgewicht, het verminderen van het risico op diabetes, hartproblemen, een beroerte, dementie, ...

Toch is **beweging** bij veel ouderen nog te weinig in het dagelijks leven verankerd. Meer dan de helft van de Vlamingen beweegt onvoldoende om er gezondheidsvoordelen uit te halen. Vooral ouderen en mensen in kwetsbare situaties halen vaak de beweegnorm van 30 minuten matige fysieke activiteit niet. Volgens de Nationale Gezondheidsenquête van 2013 volgt slechts 31% van de 65-74 jarigen de aanbevolen beweegnormen. Bij 75-plussers zakt het percentage naar 12%. Voor ouderen die in een woonzorgcentrum wonen, liggen deze percentages nog lager.

Naast regelmatig bewegen is ook het **vermijden van langdurig stilzitten** belangrijk. Ongeveer 20% van de Vlaamse volwassenen doen enkel zittende activiteiten tijdens de vrije tijd. Bij Vlaamse 65-plussers loopt dit op tot 40% en bij ouderen ouder dan 75 jaar tot 50%. Vooral de tv ligt hiervoor mee aan de

basis: Vlaamse ouderen kijken dagelijks gemiddeld 4 uur tv. Ouderen die zich betrokken en veilig voelen in hun buurt en deelnemen aan het verenigingsleven kijken opmerkelijk minder tv.

Als lokaal bestuur heb je verschillende hefboomen in handen om een actieve levensstijl te bevorderen bij je inwoners. Vanuit een integrale visie over alle beleidsdomeinen heen kunnen inwoners meer aangezet worden om te bewegen en minder stil te zitten (regelmatig de trap nemen, zich te voet of met de fiets verplaatsen, huishoudelijke activiteiten doen, met de kleinkinderen spelen, sport beoefenen, ...). Het is essentieel om zicht te krijgen op risicofactoren van sedentair gedrag evenals effectieve interventies die dit gedrag kunnen beïnvloeden.

Laagdrempelige bewegingsbevordering en een persoonlijke aanpak zijn succesfactoren om ook mensen in kwetsbare situaties te bereiken. Er zijn op lokaal niveau tal van initiatieven en campagnes van sportverenigingen, sociaal-culturele verenigingen, lokale dienstencentra, ... die hiertoe bijdragen. Benut de opgebouwde expertise en goede praktijken, en gebruik deze als een springplank naar een verdere uitbreiding van het lokale bewegingsaanbod.

## Referenties en extra info

### 1. Vertrek vanuit de dialoog met ouderen

De cijfers van het aantal 65-plussers en 80-plussers in je gemeente vind je in de gemeentelijke profielschetsen. Deze zijn voor elke gemeente apart te raadplegen op:

<http://regionalestatistieken.vlaanderen.be/monitor-gemeentelijke-profielschetsen>

*Checklist leeftijdsvriendelijke gemeenten.* Te raadplegen op: [www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/Checklist leeftijdsvriendelijke gemeente.pdf](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/lokaal/Checklist%20leeftijdsvriendelijke%20gemeente.pdf)

*Convenant on Demographic Change.* Zie website: <http://www.afeinnovnet.eu/content/towards-covenant/>

*Global Network of Age-friendly Cities and Communities.* Zie website: [http://www.who.int/ageing/projects/age\\_friendly\\_cities\\_network/en/](http://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/)

Inter, Agentschap Toegankelijk Vlaanderen en stad Aalst (2016). *Integrale leeftijdsvriendelijke toets.* Te raadplegen op: [http://www.inter.vlaanderen/sites/default/files/Draaiboek%20integrale%20leeftijdsvriendelijke%20toets%20stad%20Aalst\\_proef1\\_160x240%20%282%29\\_2.pdf](http://www.inter.vlaanderen/sites/default/files/Draaiboek%20integrale%20leeftijdsvriendelijke%20toets%20stad%20Aalst_proef1_160x240%20%282%29_2.pdf)

*Ouderenbehoefteonderzoeken.* Te raadplegen op: <http://www.ouderenbehoefteonderzoeken.be/>. Vlaamse Ouderenraad (2016). *Visietekst beleidsparticipatie van ouderen en de rol van de lokale ouderenraden.* Te raadplegen op: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/pub.php?pub\\_id=2611](http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/pub.php?pub_id=2611)

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Leeftijdsvriendelijke gemeente: een hefboom voor actief ouder worden.* Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/ouderenweek/OW2013.pdf>

### 2. Ga de strijd aan met armoede en sociale uitsluiting

Bert D'hondt (2016). *De inkanteling van het OCMW in de gemeente: (on)mogelijkheid tot een sterker armoedebestrijdingsbeleid?* Brussel: Welzijnszorg vzw.

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/4 over onderbescherming en niet-gebruik van sociale rechten bij ouderen.* Te raadplegen op: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-4 Onderbescherming%20en%20niet-gebruik%20van%20sociale%20rechten.pdf](http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-4%20Onderbescherming%20en%20niet-gebruik%20van%20sociale%20rechten.pdf)

*UiTPAS.* Te raadplegen op: <http://www.cultuurnet.be/nl/project/uitpas>

### **3. Bied ouderen kansen om te participeren**

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/2: Levenslang leren voor ouderen*. Te raadplegen op: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-2\\_Levenslang%20leren%20voor%20ouderen.pdf](http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-2_Levenslang%20leren%20voor%20ouderen.pdf)

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/7: Traject voor een gecoördineerd vrijwilligersbeleid*. Te raadplegen op: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-7\\_Traject%20voor%20een%20geco%C3%B6rdineerd%20Vlaams%20vrijwilligersbeleid.pdf](http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-7_Traject%20voor%20een%20geco%C3%B6rdineerd%20Vlaams%20vrijwilligersbeleid.pdf)

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Samen de drempel over. Cultuurparticipatie op latere leeftijd*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/ouderenweek/Ouderenweek%202016%20-%20Samen%20de%20drempel%20over.pdf>

Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw. Zie website: <https://vrijwilligerswerk.be/>

### **4. Zorg dat elke oudere in een kwalitatieve en aangepaste woning kan wonen**

Ceulemans, W. & Verbeeck, G. (2015). *Grote woononderzoek 2013. Deel 6. Energie*. Leuven: Steunpunt Wonen. Te raadplegen op: [https://steunpuntwonen.be/Documenten\\_2012-2015/Onderzoek\\_Werkpakketten/gwo-volume-2-deel-6-eind.pdf](https://steunpuntwonen.be/Documenten_2012-2015/Onderzoek_Werkpakketten/gwo-volume-2-deel-6-eind.pdf)

Delbeke, B. & Meyer, S. (2017). *Barometer energiearmoede (2009-2015)*. Brussel: Koning Boudewijnstichting. Te raadplegen op: <https://www.kbs-frb.be/nl/Activities/Publications/2017/20170313NT1>

De Witte N. , Smetcoren A.-S. , De Donder L. , Dury S. , Buffel T. , Kardol T. , Verté D. (2012). *Een huis, een thuis! Over ouderen en wonen*.

Federale Overheidsdienst Binnenlandse Zaken, Afdeling Veiligheid en Preventie. Thema's: brandveiligheid, controle, geschillen en juridische ondersteuning, lokale integrale veiligheid, politiebeheer, private veiligheid, voetbalcel. Te raadplegen op: <https://ibz.be/nl/veiligheid-en-preventie>

Smetcoren, A.S., Dury, S., De Donder, L., De Witte, N., Van Regenmortel, S. Kardol, T., Verté, D. *Denken over later? Attitudes van ouderen ten opzichte van verschillende woonvormen in Vlaanderen*. Ruimte en Maatschappij 6 (2) 14-38.

## 5. Neem hindernissen weg op vlak van mobiliteit en openbare ruimte

Vlaamse overheid: Onderzoek Verplaatsingsgedrag Vlaanderen. Te raadplegen op:

<http://www.mobielvlaanderen.be/ovg/> <http://www.mobielvlaanderen.be/pdf/ovg51/samenvatting.pdf>

Vlaamse Ouderenraad (2015). *Advies 2015/5 over basisbereikbaarheid in functie van het openbaar vervoer*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%20basisbereikbaarheid%20ifv%20het%20openbaar%20vervoer%20DEF.pdf>

<http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%20basisbereikbaarheid%20ifv%20het%20openbaar%20vervoer%20DEF.pdf>

Vlaamse Ouderenraad (2015). *Ouderen in vervoer(ing)*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/ouderenweek/OW2015.pdf>

Vlaamse overheid, informatie over basisbereikbaarheid. Te raadplegen op:

[www.mobielvlaanderen.be/basisbereikbaarheid](http://www.mobielvlaanderen.be/basisbereikbaarheid)

## 6. Draag zorg voor ieders welzijn

Algemene Directie Statistiek – Statistics Belgium (2017). *Laagopgeleiden en ouderen voelen zich minst gezond*. Te raadplegen op: [http://statbel.fgov.be/nl/binaries/PERSBERICHT%20Gezondheid\\_SILC-2015\\_def\\_tcm325-282815.pdf](http://statbel.fgov.be/nl/binaries/PERSBERICHT%20Gezondheid_SILC-2015_def_tcm325-282815.pdf)

Bronselaer, J., Vandezande, V., VandenBoer, L., & Demeyer, B. (2016). *Sporen naar duurzame mantelzorg: hoe perspectief bieden aan mantelzorgers?* Brussel: Departement Welzijn, Volksgezondheid & Gezin.

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. Zie website: [www.dementie.be](http://www.dementie.be)

Smetcoren, A., Lambotte, D., Duppen, D., Fret, B. & D-SCOPE Consortium (2016). *D-SCOPE naar een brede kijk op kwetsbaarheid bij ouderen*. Kessel-Lo: Van der Poorten. 162p.

Vlaamse overheid (2016). *Samen verder bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen*.

*Geactualiseerd Dementieplan Vlaanderen 2016-2019*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/beleid/welzijn/Geactualiseerd%20dementieplan%20Vlaanderen%202016-2019.pdf>

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/1 op de conceptnota Vlaams welzijns- en zorgbeleid voor ouderen. Dichtbij en integraal. Visie en Veranderagenda*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-1%20over%20de%20Conceptnota%20Vlaams%20welzijns-%20en%20zorgbeleid%20voor%20ouderen.pdf>

<http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-1%20over%20de%20Conceptnota%20Vlaams%20welzijns-%20en%20zorgbeleid%20voor%20ouderen.pdf>

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/5 op het Geactualiseerd dementieplan Vlaanderen 2016-2019 'Samen verder bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen'*. Te raadplegen op: <http://vlaamse-ouderenraad.be/beleid/welzijn/Geactualiseerd%20dementieplan%20Vlaanderen%202016-2019.pdf>



[ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-5%20Dementieplan%20Vlaanderen%202016-2019.pdf](http://ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-5%20Dementieplan%20Vlaanderen%202016-2019.pdf)

Vlaamse Ouderenraad (2016). *Advies 2016/6 op het Ontwerp Vlaams Mantelzorgplan 2016-2020. Nabije zorg in een warm Vlaanderen*. Te raadplegen op: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-6 %20Vlaams%20Mantelzorgplan%202016-2020.pdf](http://vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/advies/Advies%202016-6%20Vlaams%20Mantelzorgplan%202016-2020.pdf)

## **7. Breng de buurt in beweging**

Gisle L, Demarest S. (ed.) *Gezondheidsenquête 2013. Rapport 2: Gezondheidsgedrag en leefstijl. Samenvatting van de onderzoeksresultaten D/2014/2505/71* – Intern referentienummer: PHS Report 2014-49.

Vlaams Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (VIGeZ): syntheserapport over sedentair gedrag. Te raadplegen op: <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/wat-is-gezonde-voeding-beweging-sedentair-gedrag/syntheserapport-sedentair-gedrag>