

actueel

Beeldvorming
over ouderen

3 vrijwilligers
over hun
engagement



Cover: Pexels

- 3 Eerlijke en genuanceerde representatie van ouderen
- 4 Maak kennis met onze nieuwe voorzitter
- 6 Resultaten barometerbevraging
- 9 Hoe moet ons woonlandschap eruitzien?
- 12 Dementievriendelijke Gemeenten in opmars
- 16 De gemiddelde leeftijd van deelnemers aan sociaal-culturele activiteiten neemt toe
- 22 Ambitieuus advies stimuleert ommekeer in de beeldvorming over ouderen
- 25 "Lokale besturen kijken te eenzijdig naar zestigplussers"
- 27 "Door een waardering te schrijven laat je weten wat je fijn vindt en wat beter kan"
- 28 Recordaantal 60-plussers aangesloten bij sportclubs
- 32 Dwars door België met Leo



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Eerlijke en genuanceerde representatie van ouderen



Marijke Dheedene

Directeur

“Beelden hebben een enorme impact. Ze bepalen niet alleen hoe we de wereld om ons heen zien, maar ook hoe we naar onszelf kijken en handelen.

Laten we in dit nieuwe jaar meteen met de juiste toon zetten. Een toon van respect, realisme en waardering. Want, we worden nog té vaak geconfronteerd met negatieve beelden van ouderen. Laten we in 2025 ruimte maken voor eerlijke en genuanceerde representatie van ouderen.

Beelden spelen een grote rol in hoe we naar anderen kijken en hoe we ons gedragen. Wanneer ouderen op een ongenuanceerde manier afgebeeld worden, zet dat de deur open voor vooroordelen, een negatieve houding naar hen toe en zelfs ronduit discriminatie. Ouderen krijgen op die manier nog minder kansen en worden uitgesloten.

Maar beelden hebben ook invloed op hoe we naar onszelf kijken. Stereotype en negatieve beelden zorgen ervoor dat we vooroordelen onbewust overnemen. Bij ouderen kan dat ertoe leiden dat ze zich erg ongemakkelijk voelen over wie ze zijn, en dat louter door hun leeftijd. Met een lager zelfbeeld en jezelf beperken in je doen of laten tot gevolg. De vicieuze cirkel die zo ontstaat, wordt dan nog moeilijk te doorbreken.

Beelden hebben dus een enorme impact. Ze bepalen niet alleen hoe we de wereld om ons heen zien, maar ook hoe we naar onszelf kijken en handelen. In deze editie van Actueel lichten we ons nieuwe advies 'Een genuanceerde beeldvorming over ouderen' toe, leggen we uit waarom dit advies broodnodig is en kom je meer te weten over lokale initiatieven rond het thema. Daarnaast lees je op de volgende pagina's over hoe beeldvorming een rol speelt in woonzorgcentra, sportverenigingen, sociaal-culturele engagementen of de toekomst van ons zorg- en woonlandschap.

Als Vlaamse Ouderenraad bouwen we mee aan een samenleving waarin iedereen – ongeacht leeftijd – ten volle wordt gewaardeerd en actief en kwalitatief deel van kan uitmaken. Dit nieuwe jaar biedt een kans om oude denkbeelden los te laten en ruimte te maken voor een eerlijke en genuanceerde representatie van ouderen.

We wensen je veel leesplezier met deze inspirerende editie van Actueel, en een jaar vol warmte en verbondenheid.

Maak kennis met onze nieuwe voorzitter

Sinds 1 januari 2025 is **Magda De Meyer** de nieuwe voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad. Welke ervaringen neemt zij mee naar onze organisatie? Welke thema's liggen haar na aan het hart? En hoe kijkt ze naar de toekomst? Aan de hand van vijf vragen leer je Magda wat beter kennen.

Foto: V.O.

- ◆ **Magda De Meyer**
- ◆ **3 december 1954**
- ◆ **Ere-volksvertegenwoordiger**
- ◆ **Voormalig voorzitter Vrouwenraad**
- ◆ **Gehuwd**
- ◆ **Drie kinderen en drie kleinkinderen**



Wat was je motivatie om voorzitter te worden bij de Vlaamse Ouderenraad?

"Ik ben altijd al actief geweest om te proberen mijn steentje bij te dragen aan een warmere en meer solidaire samenleving met extra aandacht voor al wie het moeilijk heeft of gediscrimineerd wordt. Het beeld dat vandaag leeft over ouderen als mensen die geen bijdrage meer kunnen leveren aan de maatschappij, enkel hulpbehoevend zijn en handenvol geld kosten, is zo compleet fout! Ouderen zijn een vat vol ervaring en moeten niet betutteld worden. Hun levenswijsheid moet absoluut benut worden. Ouderen hebben rechten die al te vaak met de voeten worden getreden. Daar wil ik iets aan doen."

"Het beeld dat vandaag leeft over ouderen als mensen die geen bijdrage meer kunnen leveren aan de maatschappij, enkel hulpbehoevend zijn en handenvol geld kosten, is zo compleet fout!"

Wat zijn belangrijke thema's die we volgens jou niet mogen loslaten?

"Zoals ik al zei is beeldvorming belangrijk. Maar ook een toegankelijke samenleving met een dienstverlening zonder drempels, zowel fysiek als digitaal, moet hoog op de agenda staan. De blinde digitalisering zorgt ervoor dat een pak mensen in de kou blijven staan, dat is onaanvaardbaar."

"Betaalbaarheid is uiteraard ook een thema dat we niet mogen loslaten: prijzen van woonzorgcentra die niet meer haalbaar zijn voor mensen met een doorsnee pensioen, zijn uit den boze. Woonzorgcentra moeten

trouwens meer op maat van de bewoner zijn, in al z'n diversiteit."

"Als alle neuzen in dezelfde richting staan, kunnen we heel veel bereiken."

"Daarnaast wonen heel veel ouderen in onaangepaste en energieverslindende woningen. Ook daar moet veel meer aandacht voor zijn. Enerzijds om ouderen toe te laten langer thuis te wonen en anderzijds om hun energiefactuur te drukken. En tot slot: mobiliteit is zeer belangrijk voor ouderen, op dat vlak is nog heel wat werk bij De Lijn en de NMBS!"

Je was eerder voorzitter van de Vrouwenraad. Wat neem je uit die ervaring mee naar de Vlaamse Ouderenraad?

"Het is heel fijn om met mensen met verschillende achtergronden en overtuigingen samen te werken en te trachten om tot gezamenlijke standpunten te komen die door iedereen worden gedragen. Als alle neuzen in dezelfde richting staan, kunnen we heel veel bereiken. En als je met veel mensen lang genoeg op dezelfde nagel klopt, komt er uiteindelijk schot in de zaak."

"Met de vrouwenbeweging hebben we voortdurend het aanhoudend geweld tegen vrouwen aan de kaak gesteld met enquêtes, colloquia, individuele verhalen, studies, keiharde cijfers, lobbywerk en acties. Dat heeft geloond: de Zorgcentra na Seksueel Geweld zijn nu structureel verankerd, de Family Justice Centers werden uitgebreid en versterkt en daders worden aangepakt. We zijn er zeker nog niet, maar we hebben een tanker kunnen keren. Gezamenlijke actie loont! We moeten als Vlaamse Ouderenraad ook bondgenoten zoeken, samen met jongeren

moeten we timmeren aan een leeftijdsvriendelijke samenleving."

Waar heb je het meest zin in als voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad?

"Ik kijk er echt naar uit om samen te werken met alle leden en de medewerkers van de Vlaamse Ouderenraad: allen aan dezelfde kar te trekken om tot een leeftijdsvriendelijke samenleving te komen. Ik kijk ook uit naar het overleg met de nieuwe Vlaamse Regering die met een nieuw ouderenbeleidsplan moet komen. Wij hebben alvast een heleboel suggesties om hier een stevig document van te maken met duidelijke doelstellingen en indicatoren, concrete acties en een precieze timing."

"Ik wil graag de Ouderenraad ook een grotere zichtbaarheid geven. We zijn lang niet 'out' maar vertegenwoordigen een steeds grotere groep in de samenleving, daar moet rekening mee gehouden worden. Wees ervan overtuigd: je zal nog van ons horen!"

"Wist je dat één op de vier vrijwilligers 60-plus is? Zonder hen zouden er heel wat engagementen verloren gaan."

Welke boodschap geef je nu alvast graag mee aan onze maatschappij op het vlak van ouderenbeleid?

"Koester ouderen, ze hebben heel wat te bieden. Wist je dat één op de vier vrijwilligers 60-plus is? Zonder hen zouden er heel wat engagementen verloren gaan. Zij zijn het zout der aarde: ze zorgen voor verbinding, warmte en solidariteit. Bovendien zijn ze een vat vol levenswijsheid: met elke oudere die sterft gaat een bibliotheek in vlammen op."

IMPACT VAN DE LOKALE VERKIEZINGEN OP DE LOKALE OUDERENRADEN

RESULTATEN barometer- bevraging

Tekst: N.D., M.M. & V.Q.

Om inzicht te krijgen in de werking, ondersteuning en toekomstwensen van lokale ouderenraden, doet de Vlaamse Ouderenraad tweejaarlijks een bevraging. In de editie van het voorjaar van 2024 lag de focus op de lokale verkiezingen en de impact ervan op de lokale ouderenraad. Aan deze bevraging nam 79% van de ouderenraden deel. Dat is een stijging van maar liefst 23% ten opzichte van de vorige bevraging. In dit artikel kom je te weten hoe ouderenraden kijken naar de lokale veranderingen en welke belangrijke uitdagingen ze tegenkomen bij de hersamenstelling van hun raden.

Ouderenbeleidsparticipatie in diverse vormen

Ouderenbeleidsparticipatie komt voor in diverse vormen. In 93% van de deelnemende steden en gemeenten is er een ouderenraad die zich uitsluitend richt op ouderen en ouderenbeleid. In de resterende 7% van de deelnemende steden en gemeenten is het ouderenbeleid geïntegreerd in een groter geheel, waar diverse thema's aan bod komen, zoals welzijn, cultuurparticipatie en sport. En dus ook ouderen en ouderenbeleid. Vaak gaat het dan om een welzijnsraad of een vrijetijdsraad.

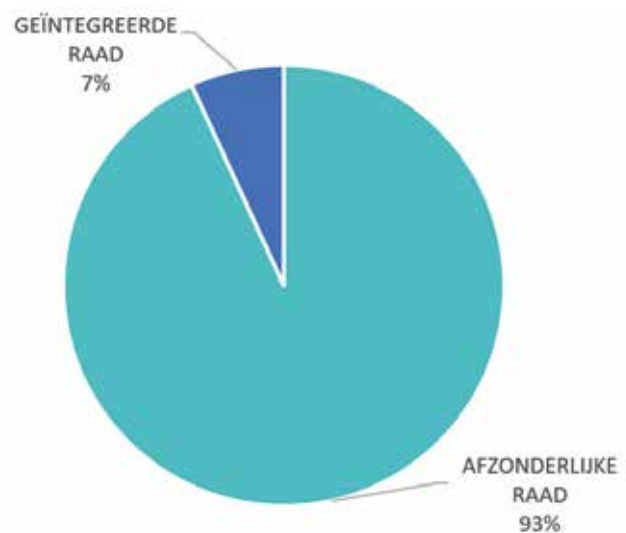
Opvallend is de daling van die geïntegreerde raden ten opzichte van onze vorige bevraging: toen ging het nog om 13%. Dat komt ten eerste omdat er meer deelnemers zijn aan de bevraging, maar ook omdat verschillende gemeenten en steden hun keuze om een geïntegreerde raad te installeren, teniet doen.

- ◆ In **Diksmuide** was er een aparte ouderenraad, maar die kwam ter discussie te staan. Er werd beslist om enkel de wettelijk verplichte adviesraden te behouden. De andere adviesraden werden omgevormd tot klankbordgroepen. Toen bleek dat die omvorming naar een klankbordgroep niet het gewenste effect had, kregen alle adviesraden opnieuw een officiële erkenning. Sommige lokale besturen kiezen dus terug voor afzonderlijke ouderenraden.

Ouderenraden werken meestal niet op hun eigen eiland, maar zoeken uitwisseling op met andere adviesraden.

- ◆ In **Oostende** trekt men volop de kaart van kruisbestuiving en synergie. De ouderenraad en de jeugdraad pleiten er bijvoorbeeld samen voor een sterk

lokaal woonbeleid. Want ouderen wonen soms te lang in een grote, onaangepaste woning. Jongeren op hun beurt ervaren een tekort aan woningen in de stad. En ook de betaalbaarheid van woningen is zowel voor jongeren als ouderen een belangrijk element.



Welke vorm heeft de ouderenraad?

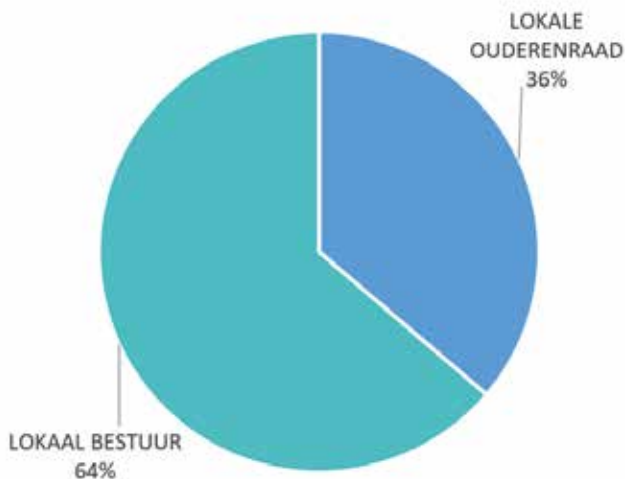
Ouderenraden in beweging

Een ouderenraad blijft duidelijk altijd in beweging. Eén op de drie ouderenraden maakte de voorbije jaren een nieuwe doorstart of werd heropgestart.

- ◆ In **Gent** was dat ook het geval: de ouderenraad kreeg een budget van het lokaal bestuur ter beschikking om een hervorming door te voeren en nieuwe reglementen

op te stellen. Die hervorming sluit aan bij het nieuwe participatiebeleid van de stad en heeft als doel om meer mensen te laten te participeren.

Maar niet alleen in Gent werden de kaarten geschud. Vaak gebeurde de hervorming onder impuls van het lokaal bestuur, dat via het participatiereglement de ouderenraad aanspoorde tot verandering. Het gaat dan om kleine aanpassingen, zoals het aantrekken van nieuwe leden. Maar ook structurele zaken werden aangepakt, zoals meer samenwerking of integratie met andere adviesraden of de introductie van werkgroepen. Soms werden ook zaken zoals reglementen en afsprakennota's tussen de ouderenraden en het lokaal bestuur herbekeken en aangepast om de werking te optimaliseren.



Wie nam het initiatief voor de hervorming?

Negen op de tien lokale ouderenraden opnieuw samengesteld

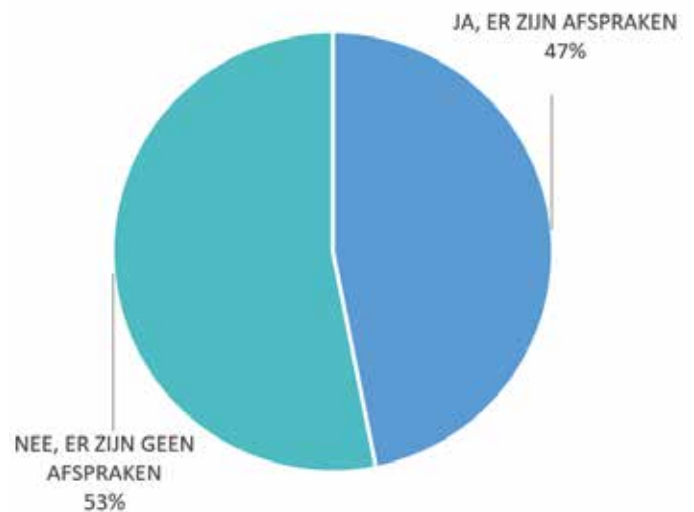
Voor het leeuwendeel van de deelnemende ouderenraden wordt 2025 een kanteljaar: bijna 90% geeft aan opnieuw samengesteld te worden. Zeker in de verschillende fusiegemeenten die sinds 1 januari 2025 gevormd zijn. Daar is de rol van adviesraden, en dus ook van ouderenraden, nog niet uitgeklaard.

- Door de fusie naar de gemeente **Pajottegem** zijn er gesprekken tussen de voorzitters van de seniorenraden van Gooik en Galmaarden en de voorzitter van de welzijnskoepel van Herne om te streven naar één seniorenraad voor Pajottegem.

47% van de raden die opnieuw samengesteld worden, geeft aan terug te kunnen vallen op reglementen en afsprakennota's. De andere helft doorliep op het moment dat deze barometerbevraging ingevuld werd, een traject om dat uit te klaren. Onderdelen van die denkoefening

waren nieuwe leden, de vorm, de manier van samenwerken met het lokaal bestuur, afspraken rond adviezen en taken van de raad.

Eén op de tien ouderenraden maakt de bewuste keuze om in de nieuwe legislatuur te blijven werken met de huidige ploeg. Vaak omdat het, tijdens het invullen van onze bevraging, nog niet duidelijk was of het lokaal bestuur nieuwe vormen van inspraak zou verkiezen, of een geïntegreerde raad beoogt, of alles bij het huidige blijft. Daarom kiest de ploeg er vaak voor om zijn engagement nog even te blijven opnemen.



Zijn er afspraken over de nieuwe samenstelling?

Uitdagingen om nieuwe en diverse leden aan te trekken

Bepaalde doelgroepen worden minder gehoord of zijn niet vertegenwoordigd in verschillende ouderenraden. Maar omdat ze wel oog willen hebben voor de diversiteit onder ouderen, werkt bijna één op de tien ouderenraden met werkgroepen of thema's. Via die andere manieren van werken willen ze verschillende doelgroepen vertegenwoordigen.

- De **Leuvense ouderenraad** merkte dat er heel wat ouderen geïnteresseerd waren in het lokale ouderenbeleid, maar dat velen geen langdurig engagement wilden opnemen. Sinds twee jaar kunnen Leuvense ouderen daarom vrijblijvend deelnemen aan open werkgroepen over specifieke thema's en aan stadsgesprekken, zonder dat ze lid moeten worden van de ouderenraad.
- De ouderenraad in **Beringen** streeft naar meer onafhankelijke deskundigen. De leden spreken sleutelfiguren in de gemeente aan om mensen die niet in een vereniging zetelen warm te maken om deel te nemen aan de ouderenraad.

Het aantrekken van voldoende geëngageerde leden blijkt een uitdaging die wijdverspreid leeft. De groep waar veel ouderenraden prioritair op willen inzetten? Jonggepensioneerden. Het genderevenwicht trachten de deelnemende ouderenraden meer in balans te krijgen.

Hoe ouderenraden nieuwe leden willen aantrekken? De gemeentelijke communicatiekanalen staan met stip op één: het gemeentelijk infoblad blijft populair, en ook de website en de sociale mediakanalen van de gemeente of stad worden vaak ingezet. Maar ook de buurtapp Hoplr wint steeds meer aan populariteit. En mond-tot-mond reclame, bijvoorbeeld op de markt of tijdens activiteiten, werkt ook nog steeds. Vaak in combinatie met een flyer.

- ◆ In **Bree** heeft de ouderenraad een eigen krantje.
- ◆ In **Affligem** schakelen de leden van de ouderenraad de lokale pers in.

Toekomstdromen

Ouderenraden willen dat hun stem écht wordt gehoord door het nieuwe lokaal bestuur van hun gemeente of stad. Ze streven naar een oprechte samenwerking en communicatie met het lokaal bestuur. Idealiter is er ook een medewerker die lokaal werkt rond het ouderenbeleid. Dat allemaal opdat de raad meer 'leeft' binnen de gemeente of stad en opdat oudere inwoners op een dynamische en eigentijds manier vertegenwoordigd worden. Bovendien willen de deelnemende raden erkend en verankerd blijven of worden als lokale ouderenraad.

Daarnaast willen ouderenraden streven naar meer en betere samenwerkingen. Met andere adviesraden en de ouderenverenigingen in de gemeente of stad, maar ook bovenlokaal, met de Regionale Platformen Ouderenbeleidsparticipatie en de Vlaamse Ouderenraad.

- ◆ De ondersteuning die de Vlaamse Ouderenraad biedt aan lokale ouderenraden, loont. De vorming 'Ouderen verkiezen inspraak in 2024', gevolgd door meer dan 500 deelnemers, gaf heel wat tips en inspiratie mee om als lokale ouderenraad een memorandum voor de lokale verkiezingen op te maken. Heel wat ouderenraden maakten daar gebruik van en bezorgden hun memorandum aan de Vlaamse Ouderenraad. Die memoranda kregen een plek op www.ouderenraden.be en konden ook andere ouderenraden inspireren en motiveren om hetzelfde te doen.

Meer resultaten?

Op www.ouderenraden.be vind je alle resultaten van de barometer terug.

Schrijf je in voor ons LABO Ouderenbeleid

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal, VVSG en VUB organiseren dit voorjaar opnieuw een gratis LABO Ouderenbeleid, en dat in elke Vlaamse provincie. In het LABO staat uitwisseling tussen leden van de ouderenraden, ambtenaren en schepenen ouderenbeleid centraal. Dit jaar gaan de deelnemers aan de slag met het thema **sociaal engagement**. Samen zoeken ze naar verbindende oplossingen.

Voor wie?

Leden van ouderenraden, ambtenaren en schepenen ouderenbeleid. Want de wisselwerking tussen deze drie spelers vormt de drijvende kracht achter een sterk lokaal ouderenbeleid. Samen zoomen we in op actuele uitdagingen, gelinkt aan het lokaal ouderenbeleid.

Op het programma: sociaal engagement

In het LABO krijg je algemene info over sociaal engagement én krijg je meer inzicht in boeiende projecten en onderzoeken rond onder meer sociale uitsluiting, Compassionate Communities, de rol van de buurt en de betrokkenheid van burgers.

Wat neem je mee naar huis?

Je ontdekt wie welke rol kan opnemen in je regio, je leert nieuwe mensen kennen en creëert ideeën om samen met ouderen een trapje hoger te klimmen op de participatieladder. Bovendien neem je inspiratie mee om in je eigen gemeente of stad verder aan de slag te gaan.

Data en locaties

Het LABO wordt in alle Vlaamse provincies georganiseerd.

- ◆ Donderdag 20 maart: Gent
- ◆ Donderdag 3 april: Leuven
- ◆ Donderdag 24 april: Hasselt
- ◆ Donderdag 8 mei: Antwerpen
- ◆ Donderdag 22 mei: Brugge

Telkens van 10 tot 14 uur.

Schrijf je in

Deelnemen is gratis. Het volledige programma en alle info om je in te schrijven vind je op www.ouderenraden.be

Hoe moet ons woonlandschap eruitzien?



Vlamingen en de Vlaamse overheid moeten 'vroeger nadenken over later'

We kunnen het niet over de toekomst van de ouderenzorg hebben, zonder het over wonen te hebben. Dat stond centraal in de campagne 'Bepaal je eigen verhaal' van de Vlaamse Ouderenraad. Een uitgelezen aanleiding dus, om ons meer te verdiepen in het woonlandschap voor ouderen in Vlaanderen. En vooral: of dat landschap aangepast is aan de toenemende groep ouderen?

Hilde Heynen, professor Architectuurtheorie en nu met emeritaat, coördineerde de werkgroep 'Nieuwe woonvormen voor de boomer generatie' van de KU Leuven. De groep publiceerde in het najaar van 2024 de visietekst 'Naar een levensbestendig woonlandschap in Vlaanderen. Over vergrijzing, zorg en wonen', waar de Vlaamse Ouderenraad graag meer over te weten komt.



Neem je ons even mee in de aanloop naar deze visienota?

"De aanleiding van onze visietekst is het feit dat het aantal ouderen stijgt en dat die vergrijzing onvermijdelijk gepaard gaat met toenemende zorgbehoeftes. Maar dat niet alleen: het heeft ook een impact op het wonen van ouderen. Hoe kunnen vergrijzing, zorg en wonen op elkaar inspelen? Dat was ons uitgangspunt. Wat is er nodig om het woonlandschap in Vlaanderen meer 'levensbestendig' te maken? En hoe kunnen we het idee om er tijdig over na te denken stimuleren bij burgers van diverse generaties?"

"Daarom was het belangrijk dat er mensen met verschillende invalshoeken deel uitmaakten van onze werkgroep, zoals zorg, wonen en vergrijzing. Zelf heb ik expertise in de maatschappelijke rol en betekenis van architectuur, maar rond de tafel zaten ook mensen die zich specialiseren in gerontologie, verpleegkunde, sociologie, gezondheidsrecht of stedelijk ontwerp. We wilden over domeinen heen naar de uitdagingen kijken."

"We willen met onze visietekst geen stok in het hoenderhok gooien en beweren dat alle zestigplussers moeten verhuizen. Wel willen we hen stimuleren om het te overwegen en af en toe de gedachte te laten opkomen: "Zou het niet interessant zijn om te verhuizen?"

“Hoe kunnen vergrijzing, zorg en wonen op elkaar inspelen? Dat was ons uitgangspunt.

Wat bedoel je met 'levensbestendig'?

"Een levensbestendige woning is aangepast aan je huidige en toekomstige noden als bewoner. En

een levensbestendig woonlandschap betekent dan logischerwijs dat het woonlandschap aangepast is aan de (zorg)noden van de vergrijzende en verzilverende populatie."

“We willen met onze visietekst geen stok in het hoenderhok gooien en beweren dat alle zestigplussers moeten verhuizen.

"Dat wil niet alleen zeggen dat er woningen moeten zijn die aanpasbaar zijn aan veranderende zorgnoden, maar ook dat er alternatieve woonvormen beschikbaar zijn – dat er dus een reële mogelijkheid is om bijvoorbeeld te kiezen voor co-housing of voor intergenerationeel wonen. En bovenal dat ook de omgeving waar die woning staat een zeer cruciale rol speelt."

Wat zijn de belangrijkste redenen waarom we de ommekeer moeten inzetten?

"Wij zien daar twee belangrijke redenen. Enerzijds is de ligging van de huidige woning vaak niet optimaal. In vele delen van Vlaanderen hebben mensen de wagen nodig om boodschappen te doen, naar de apotheker of de dokter te gaan. Dus ook al is je woning zelf wél levensbestendig, als je zorgnoden krijgt, word je alsnog afhankelijk van anderen om gebruik te kunnen maken van bepaalde diensten. Wij willen mensen daarom uitdagen om na te gaan hoe dat in jouw situatie is. Indien ook jij in een minder toegankelijke omgeving woont, geven wij de boodschap dat je niet in je huidige woning hoeft te blijven wonen. Wij nodigen mensen uit om er een weloverwogen en tijdige keuze van te maken."

"Een andere reden is de klimaatcrisis. Vlaanderen lijkt er maar niet in te slagen om klimaatbestendig te zijn. Dat komt omdat we de open ruimte blijven volbouwen, wat een enorme impact heeft op onder meer de vrije ruimte, biodiversiteit en waterproblematiek. We moeten echt de ommekeer maken en inzien dat we ook kunnen 'doorschuiven' wanneer onze huidige woning niet meer voldoet aan onze noden. Het is prettig om een aantal vrije kamers te hebben in huis, die kunnen dienen als hobbyruimte of als logeerkamer voor de kleinkinderen. Maar in principe heb je ze niet écht nodig. Je kan naar een meer geschikte plek verhuizen, zodat die ruime woning terug beschikbaar wordt voor gezinnen die de extra kamers wel optimaal gebruiken. Als mensen doorschuiven en kleiner gaan wonen, dragen ze ertoe bij dat er minder nieuwbouw nodig is. Dat is eigenlijk een zeer ecologische en duurzame gedachte."

“De uitspraak 'de baksteen in de maag' komt natuurlijk ergens vandaan. Dat onze oproep dus niet strookt met hoe we de doorsnee Vlaming kennen, daar ben ik me bewust van.

Heb je zelf nieuwe woonvormen ontdekt tijdens het onderzoek?

"Wat ik erg interessant vind, is het gestippeld wonen. Die term verwijst naar het model waarbij leden van een woongroep verspreid wonen in een groter gebouw, vaak een appartementsgebouw. Iedereen huurt een eigen appartement. Maar ook samen huren ze een van de appartementen in het gebouw. Dat gebruiken ze als gemeenschappelijke ruimte, bijvoorbeeld om samen te

komen of om een extra logeerkamer te hebben. Het kan ook de plek zijn waar er zorgpermanentie georganiseerd wordt voor de hele groep, of waar de thuiszorg of de verpleging gebruik van kunnen maken."

“ Als er al een wetgeving bestaat voor een bepaalde alternatieve woonvorm, is het vaak een kluwen.

Wat zijn volgens jou redenen waarom mensen niet willen verhuizen of hun woning willen aanpassen?

"Vlamingen staan niet graag stil bij 'onze oude dag' en bij het feit dat we misschien op termijn zorg zullen nodig hebben of niet meer goed ter been zouden zijn. Tegelijk is de Vlaming verknocht aan de eigen woning, waar hij of zij vaak samen met een partner een warme thuis maakte en bomen en kinderen zag groeien. Het is emotioneel niet gemakkelijk om daar afstand van te doen. De uitspraak 'de baksteen in de maag' komt natuurlijk ergens vandaan. Dat onze oproep dus niet strookt met hoe we de doorsnee Vlaming kennen, daar ben ik me bewust van."

"Bovendien moet je fysiek en mentaal energie en goesting hebben om een groot project, zoals een verhuis, te ondernemen. Dat is niet evident als je eventuele zorgnoden hebt. Maar we willen wel graag de zestigers en zeventigers in goede gezondheid oproepen om er tijdig over na te denken."

"Daarnaast kost het een flinke duit als je je huis moet aanpassen om je badkamer en slaapkamer naar het gelijkvloers te brengen. Daar geef ik de tip: als je huidige woning goed gelegen is, heel wat diensten op wandelafstand zijn, in goede staat is en mits enkele kleine en betaalbare ingrepen levensbestendig wordt, dan is het prima om er te blijven wonen. Van zodra de kosten hoog oplopen, valt een verhuis toch te overwegen."

Zijn er ook redenen buiten de persoonlijke levenssfeer, die bijvoorbeeld alternatieve woonvormen onmogelijk maken?

"Ja, er zijn allerlei obstakels om alternatieve woonvormen te realiseren. Onder meer op het niveau van de overheid. Om te beginnen is het op juridisch vlak niet eenvoudig, bijvoorbeeld voor een co-housing initiatief, om je door de wetgeving te worstelen. Als er al een wetgeving bestaat voor een bepaalde alternatieve woonvorm, is het vaak een kluwen. Bovendien hebben vele steden en gemeenten hun eigen regels. In vele gemeentes mag er bijvoorbeeld per

adres maar één woning zijn. Dat stimuleert je niet om je woning op te delen, bijvoorbeeld om je huis te delen met je ouders of (klein)kinderen. De wetgeving houdt dus de doorstroom tegen."

"Als we meer uitzoomen en het Vlaamse woonbeleid bekijken, zien we dat dat beleid ternauwernood rekening houdt met de vergrijzing. En het zorgbeleid op zijn beurt, houdt amper rekening met wonen. De Vlaamse overheid hoopt met de leuze 'ageing in place' te besparen, maar vergeet dat dat zeer hoge zorgkosten met zich meebrengt."

“ De Vlaamse overheid hoopt met de leuze 'ageing in place' te besparen, maar vergeet dat dat zeer hoge zorgkosten met zich meebrengt.

"Op het vlak van officiële thuiszorg, maar ook op het vlak van informele mantelzorg: mensen gaan vervroegd op pensioen of zijn door overbelasting langdurig ziek. 'Ageing in the right place' is in dat opzicht een leuze die veel meer tegemoetkomt aan de uitdagingen waar we voor staan, omdat mensen die in 'the right place' wonen langer en beter voor zichzelf kunnen zorgen. Ik kan niet genoeg de rol van de omgeving benadrukken. En ook het gegeven dat je er tijdig over moet nadenken, wordt door de Vlaamse overheid vergeten. Ik nodig hen uit om hier sensibiliseringscampagnes rond op te zetten. Heel veel mensen zullen er wel bij varen."

“ Ik kan niet genoeg de rol van de omgeving benadrukken.



Wil je de visietekst volledig lezen?
Surf naar www.lias.eu

Dementievriendelijke Gemeenten in opmars



Tekst: V.Q. Foto Jurn: Evy Raes

De afgelopen maanden werden opnieuw heel wat steden en gemeenten dementievriendelijk. Kunnen we van een trend spreken?

En hoe gaat dat precies in z'n werk? Wij vragen het aan **Jurn Verschraegen**, directeur van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en een van de drijfveren achter het concept Dementievriendelijke Gemeenten.

Wat zijn Dementievriendelijke Gemeenten ?

"Personen met dementie en mantelzorgers krijgen er blijvend kansen om zich te ontplooien. Kwaliteit van bestaan, respect en inclusie staan er voorop. Mensen met dementie blijven deelnemen aan het 'gewone leven' en worden aangesproken op hun mogelijkheden, in plaats van kwetsbaarheid. Dat is waar het écht om gaat. Dat betekent dat iedereen die in een dementievriendelijke stad of een gemeente woont of actief is, weet wat dementie is en weet hoe ermee om te gaan."

"Maar het gaat niet alleen over de inwoners van een stad of gemeente. Ook de omgeving van een dementievriendelijke stad of gemeente is aangepast. Dat wil zeggen dat er voorzieningen of ontmoetingsplekken zijn voor mensen met dementie. Ze is bovendien overzichtelijk en herkenbaar. Met duidelijke bewegwijzering en rustige looproutes die ook veilig zijn. En er zijn aangepaste activiteiten, bijvoorbeeld op het vlak van sport en cultuur."

"Kortom, ik zie het als een plek waar mensen met dementie gewoon kunnen blijven meedoen. Met behulp van begripvolle inwoners en medewerkers én met aangepaste voorzieningen."

“ In een Dementievriendelijke Gemeente weet iedereen die er woont of actief is wat dementie is en hoe ermee om te gaan. ”

Kunnen we dan spreken van een 'label' dementievriendelijkheid?

"Ik spreek liever over een maatschappelijke beweging, dan over een label. Enerzijds omdat labels ervoor zorgen dat je op regelmatige basis moet gaan checken of alles nog klopt. Zoals bij de Michelin Gids of Gault&Millau, die dat doen bij restaurants. Anderzijds omdat we vinden dat mensen

met dementie en hun mantelzorgers zelf een stukje verantwoordelijkheid dragen om met het lokale bestuur in overleg te gaan over de kwaliteit van de omgeving, zoals zij die ervaren."

Hoe word je dementievriendelijk?

"Alles start bij de wil. In de eerste plaats de wil van de mensen met dementie en hun mantelzorgers. Maar uiteraard ook de wil van het lokale bestuur. En dat zij elkaar vinden en begrijpen. De 'Handleiding Dementievriendelijke Gemeenten' die we met de Vlaamse Ouderenraad, Alzheimer Liga Vlaanderen en de Vlaamse Vereniging voor Steden en Gemeenten (VVSG) ontwikkelden, kan de initiatiefnemers helpen om aan de slag te gaan en verdere stappen te zetten. Als volgende stap ondertekenen de meeste steden en gemeenten die zich als dementievriendelijk willen tonen, een engagementsverklaring of charter, samen met verschillende partners. Daarin staan geen harde criteria, maar eerder suggesties."

Welke initiatieven worden er zoal genomen door Dementievriendelijke Gemeenten?

"Het kan gaan over de kassamedewerker die een training kreeg om mensen met dementie te ondersteunen. Die training leert hen onder meer om extra geduldig te zijn wanneer iemand verward is met geld. De medewerker helpt in zo'n situatie op een rustige manier. Ook in de bank trekken medewerkers extra tijd uit voor mensen met dementie. En het is er bijvoorbeeld mogelijk om iemand te bellen als er iets niet duidelijk is. Maar ook wijkagenten kunnen in een dementievriendelijke omgeving getraind zijn om signalen van dementie te herkennen."

"Daarnaast kan het openbaar vervoer een belangrijke rol spelen. Ten eerste al door de haltes om te roepen, herkenbare haltes te ontwikkelen en er liefst ook zitplaatsen te voorzien. Maar ook door chauffeurs op te leiden zodat zij weten hoe ze moeten omgaan met iemand die de weg kwijt is. Zij kunnen een signaalfunctie hebben."

“Wat betreft activiteiten, kan het gaan om aangepaste rondleidingen in een museum, een bewegingsactiviteit waar iedereen op eigen tempo aan kan deelnemen, een café waar mensen met dementie en hun familie welkom zijn of een muzieknamiddag waar iedereen aan kan deelnemen.”

“Bovendien zijn er tools die kunnen helpen. In heel wat bibliotheken staat bijvoorbeeld een EHBD-koffer. Dat staat voor eerste hulp bij dementie. De koffer werd ontwikkeld door onze Regionale Expertisecentra Dementie en bevat belangrijke informatie voor de mantelzorger. Een andere tool is een protocol vermissing, waar verschillende lokale besturen samen met de lokale politie werk van maken. Maar ook heel eenvoudige zaken kunnen helpen, zoals duidelijke huisnummers en duidelijke straatnaamborden. Of veilige oversteekplaatsen, waarbij het licht voldoende lang op groen blijft staan, zodat er genoeg tijd is om over te steken.”

Zijn er uitdagingen die je regelmatig ziet terugkomen?

“Wat we vaak zien, is dat er lintjes worden geknipt en handjes worden geschud door beleidsmakers. Dat het als het ware een marketingstunt wordt. Zulke eenmalige acties zonder verder gevolg, zien we natuurlijk niet graag gebeuren. Wij pleiten ervoor dat acties van bij het begin duurzaam worden opgezet en dat het ene initiatief een ander initiatief kan doen ontstaan. Dat is vaak een uitdaging, onder meer door de beperkte tijd en de ruimte die medewerkers van een gemeente hebben om hierin te investeren. Daardoor blijft het soms bij één initiatief of enkele losstaande acties.”

“Het is daarom erg belangrijk om van bij het begin duidelijk na te denken over je strategie op langere termijn en over het inclusieve karakter binnen diverse beleidsdomeinen. Hoe kan je het dementievriendelijke beleid integreren in allerlei lokale beleidsdomeinen? Als je dat niet doet, loop je als stad of gemeente het risico dat er eilandjes ontstaan.”

“Bovendien houdt een sterk dementievriendelijk beleid niet enkel rekening met mensen die zich in de beginfase van dementie bevinden. Het is een beleid dat ook mensen in een later stadium toelaat om te blijven participeren en deel uit te maken van de samenleving.”

Wie kan er lokaal allemaal betrokken worden?

“Wat voor ons prioritair is, is dat mensen met dementie zelf mee aan het roer zitten of vorm kunnen geven aan hoe hun gemeente of stad er uit ziet. Zodat het niet van bovenaf wordt opgelegd, maar echt van onderuit kan groeien en rekening houdt met hun noden en wensen. Waar bovendien de aandoening niet centraal staat, maar de mogelijkheden die mensen met dementie hebben. En dat is ook de reden waarom ik het zie als een beweging, in plaats van een label.”

“Samenwerking tussen mensen met dementie, hun mantelzorgers, het lokale bestuur, zorgorganisaties en de lokale ouderenraad zijn cruciaal voor het succes van dementievriendelijke initiatieven. We zien daar ook graag een bredere groep van partners, want wat men doet voor mensen met dementie kan ook erg waardevol zijn voor andere personen in een kwetsbare situatie. Wij doen daarom een oproep om je niet te beperken tot zorgpartners, maar om ook lintjes uit te werpen naar andere soorten organisaties en activiteiten in de gemeente.”

Hoe willen jullie als Expertisecentrum de uitrol verder organiseren?

“Wij zullen samen met de partners ondersteuning blijven voorzien voor Dementievriendelijke Gemeenten in Vlaanderen. Trainingen en bekijken of de strategie van je gemeente juist zit, is iets waarvoor je bij het Expertisecentrum Dementie terecht kan. En vooral de Regionale Expertisecentra blijven hun rol daarin verder opnemen.”

“Wat voor ons prioritair is, is dat mensen met dementie zelf mee aan het roer zitten of vorm kunnen geven aan hoe hun gemeente of stad er uit ziet.”

Welke rol kan de Vlaamse overheid daarin spelen?

“Idealiter is de Vlaamse Overheid een facilitator van Dementievriendelijke Gemeenten, eerder dan initiatiefnemer ervan. Zo moet de Vlaamse Overheid volgens ons in het Vlaamse Dementieplan aandacht besteden aan de rol van lokale besturen. En samen met ons en de andere partnerorganisaties, zoals de Vlaamse Ouderenraad, kan de overheid goede praktijken in de kijker plaatsen. Op die manier komen we een stapje dichterbij een dementievriendelijke samenleving.”



Meer weten?

Kom op donderdag 27 maart 2025 naar het Symposium Dementievriendelijke Gemeenten in Lier. Wissel er ervaringen uit met anderen en doe nieuwe ideeën op. Meer info op www.vlaamse-ouderenraad.be/dementievriendelijk

Brugge en Halle geven het goede voorbeeld

Brugge en Halle. Een pionier en een nieuwkomer op het terrein van Dementievriendelijke Gemeenten. Wij vroegen **Hilde Delameillieure** van ECD Foton in Brugge en **Els Peetroons** van WZC Zonnig Huis in Halle welke tips ze hebben voor andere gemeenten en steden. En hoe ziet hun Dementievriendelijke Stad er precies uit?

DEMENTIEVRIENDELIJK BRUGGE

Opstart

Delameillieure: "In 2010 ontstond het initiatief in de schoot van Regionaal Expertisecentrum Dementie (ECD) Foton, samen met enkele lokale en regionale partners. De aanleiding? De bewustwording dat 70% van de mensen met dementie in de eigen woning woont en dat er nog veel werk is rond het sensibiliseren van de brede bevolking."



“ Het blijft een uitdaging om nieuwe lokale besturen telkens opnieuw warm te maken voor een dementievriendelijk beleid.

"In eerste instantie organiseerden we een open startvergadering. Daar waren zo'n honderd geïnteresseerden aanwezig. Nadien gingen we met specifieke sectoren in gesprek, zoals de vormings- en onderwijssector, het verenigingsleven, horeca en ondernemers en de culturele sector. Samen maakten we een actieplan met doelstellingen voor vijf jaar. Tijdens de eerste jaren nam stad Brugge de financiering van de logistiek grotendeels op zich."

Ondersteuning

Delameillieure: "De aanwezige deskundigheid binnen de werking van ECD Foton werd volop ingezet. We waren immers één van de eerste initiatiefnemers in Vlaanderen. We startten zelf een lerend netwerk op met een aantal partners én we namen deel aan internationale congressen en netwerken. Ook kregen we regelmatig de kans om zelf als spreker op te treden en er kwamen heel wat internationale delegaties over de vloer om inspiratie op te doen."

Partners

Delameillieure: "Bij de oprichting van de nieuwe stuurgroep in 2023 betrokken we een brede groep van partners. Hun

complementariteit is erg sterk. Bovendien vindt iedereen elkaar veel sneller."

Uitdagingen

Delameillieure: "Door de zesjaarlijkse bestuurderswissel, blijft het een uitdaging om het lokale bestuur telkens opnieuw warm te maken voor een dementievriendelijk beleid. Maar door samen met alle partners aan de kar te trekken, is het lokale bestuur veel meer bereid om onze beweging te verduurzamen."

"De acties die we uitrollen, komen boven op de opdrachten die de leden van onze stuurgroep hebben in hun eigen organisatie. Dat is niet altijd evident, maar we kunnen rekenen op een enorme deskundigheid, creatieve inbreng, en inzet – ook na de kantooruren. Stad Brugge stelt ook een projectmedewerker vrij binnen de cel lokaal sociaal beleid. Dementievriendelijk Brugge is een deel van haar opdracht."

Concrete initiatieven

Delameillieure: "We ontwikkelden de website www.dementievriendelijkbrugge.be en andere communicatie en creëerden een logo dat tot op heden symbool staat voor alle acties in het kader van dementievriendelijk Brugge (de geknoopte zakdoek). Dat werd trouwens ook een raamsticker voor handelaars."

"Daarnaast publiceerden we een dementiewijzer met tips rond communicatie die vooral bedoeld is voor mantelzorgers. We maakten een vormingsaanbod voor onder andere socio-culturele verenigingen en lokale dienstencentra en deden diverse acties in scholen. Bovendien zetten we samenwerkingen op met musea, het Concertgebouw en het Deeltijds Kunstonderwijs. De impact van acties is echter moeilijk te meten. Wel merken we dat mantelzorgers bijvoorbeeld gericht op zoek gaan naar zaken die de sticker aan het raam klevten."

Vlaamse Overheid

Delameillieure: "Het is belangrijk dat de Vlaamse Overheid blijvend appel doet op lokale besturen om dementie als thema op te nemen in hun beleidsplan. Daarnaast vragen we de Vlaamse Overheid blijvend mogelijkheden te bieden om hulpverleners op te leiden tot referentiepersoon dementie én de thuisbegeleiding van personen met dementie volwaardig en structureel uit te breiden."

Tip 1: "Kopieer niet zomaar acties uit andere steden of gemeenten, maar toets ze steeds aan de eigenheid van jouw gemeente of stad."

Tip 2: "Nodig aan de start van je beweging diverse actoren uit om deel te nemen aan een stuurgroep, ook mensen met dementie en hun mantelzorgers. Duid trekkers aan en bepaal samen de doelen voor de komende jaren. Evalueer die bovendien."

Tip 3: "Neem het lokaal sociaal beleid mee in het verhaal en doe een appél op hun betrokkenheid, van de inzet van medewerkers tot financiële impulsen. Want een dementievriendelijk beleid kan niet zonder inzet en financiële middelen van het eigen lokale bestuur. Zet die afspraken bovendien op papier of ondertekenen samen een engagementsverklaring of charter."

Tip 4: "Gebruik tot slot de lokale communicatiekanalen, zoals het gemeentelijk infomagazine, websites of zelfs een persmoment. Succes!"

TIPS

DEMENTIEVRIENDELIJK HALLE IN DE STEIGERS

Opstart

Peetroons: "We wilden verder bouwen op alle initiatieven die verschillende organisaties, zoals woonzorgcentra, lokale dienstencentra en het ziekenhuis in Halle al jaren namen. Gelijkgestemde medewerkers van verschillende organisaties kwamen zo op het idee om van Halle een Dementievriendelijke Stad te maken."



“ We wilden verder bouwen op alle initiatieven die verschillende organisaties al jaren namen. ”

"We gingen aankloppen bij de VVSG, het Regionaal ECD Memo, Alzheimer Liga Vlaanderen, de Halse woonzorgcentra en een medewerker van de stad om de mogelijkheden te bekijken. Vervolgens vroegen we fiat aan het gemeentebestuur om een stuurgroep op te richten. Op 21 september 2024 - Wereld Alzheimer Dag – werd de engagementsverklaring ondertekend. En we organiseerden een eerste algemene vergadering, waar ook mensen met dementie en hun mantelzorgers aanwezig waren."

Doelstellingen

Peetroons: "Mensen met dementie moeten zich thuis kunnen voelen in onze stad, of zij nu in de eigen woning wonen of in het woonzorgcentrum. Op basis van eigen noden en wensen moeten zij ondersteuning kunnen krijgen."

"Het uiteindelijke doel is het sensibiliseren van alle inwoners in Halle. Om dat te bereiken, willen we mensen met dementie en hun naasten betrekken bij het beleid. Daarnaast willen we onder meer werken aan positieve beeldvorming van mensen met dementie en willen we toegankelijke activiteiten en praktische ondersteuning aanbieden. Bovendien engageren we ons voor meer respectvolle voorzieningen en diensten."

Partners

Peetroons: "De stuurgroep bestaat uit de trekkers: Regionaal ECD Memo, Alzheimer Liga Vlaanderen, de Halse woonzorgcentra, een medewerker van stad Halle, de voorzitter van de seniorenraad, een persoon met dementie en een mantelzorger. Daarnaast worden er thematische werkgroepen opgericht. Afhankelijk van het onderwerp sluiten daar partners aan zoals de bibliotheek, de lokale politie, de seniorenraad, stedelijke diensten, thuiszorgdiensten of lokale handelaars."

“ Het uiteindelijke doel is het sensibiliseren van alle inwoners in Halle. ”

Concrete initiatieven

Peetroons: "We zijn nog volop in de opstartfase. De stuurgroep is gevormd, het begint al erg te leven in de hoofden van alle partners en we hebben een eerste werkgroep opgericht rond de vermissing van bewoners van woonzorgcentra. We plannen bovendien een brainstorm om onze meerjarenplanning op te stellen."

De gemiddelde leeftijd van deelnemers aan sociaal-culturele activiteiten neemt toe

Onderzoeker Lode Vermeersch duikt met ons in de cijfers

De gemiddelde leeftijd van volwassen deelnemers aan sociaal-culturele activiteiten is in veertien jaar tijd toegenomen tot bijna 64 jaar. Dat cijfer is een van de resultaten uit het 'Deelnemersonderzoek sociaal-cultureel volwassenenwerk. De waarde en betekenis van deelname voor de participant', dat de KU Leuven en de Vrije Universiteit Brussel uitvoerden in opdracht van het Departement Cultuur, Jeugd en Media in juni 2024. Wij wilden meer weten over die opvallende vaststelling en legden ons oor te luister bij **Lode Vermeersch**, die als onderzoeker aan het HIVA – KU Leuven meewerkte aan het onderzoek en enkele trends kan vaststellen.



Tekst: M.S. & V.Q. Foto: Nora Vermeersch

Is er sprake van een vergrijzing bij de deelnemers aan sociaal-culturele activiteiten?

"Omdat ons onderzoek een herhaling is van een onderzoek uit 2010 naar het profiel van volwassen deelnemers aan sociaal-culturele activiteiten, kunnen we cijfers vergelijken en trends vaststellen. We merken dat er inderdaad een duidelijke toename is van de gemiddelde leeftijd bij de volwassen deelnemers. Maar het gaat niet over vergrijzing, wel over ontgroening. De stijging van de gemiddelde leeftijd komt namelijk niet per se door een toename van het aantal oudere participanten, de oorzaak ligt vooral bij de verminderde toestroom van jongere volwassenen. Tegelijk zien we niet in alle organisatietypes een even sterke stijging van de gemiddelde leeftijd"

Om welke soorten organisaties gaat het dan?

"Er zijn ongeveer 130 erkende sociaal-culturele verenigingen in Vlaanderen. Daartoe behoren zowel artistieke verenigingen als ouderenverenigingen, maar bijvoorbeeld ook vrouwenorganisaties en verenigingen die zich inzetten voor inclusie en solidariteit. We zien dat regionaal gerichte organisaties zoals Avansa iets makkelijker jongere leeftijdsgroepen bereiken dan de thema- en doelgroepgerichte organisaties. Bij de themagerichte organisaties is meer dan de helft van de deelnemers tussen de 61 en 75 jaar oud. Denk hierbij bijvoorbeeld aan verenigingen die werken rond solidariteit, vrede of zingeving. De organisaties voor

specifieke doelgroepen, zoals vrouwen, mensen met een migratieachtergrond of ouderen tellen dan weer het hoogste aandeel 75-plussers. 65-plussers engageren zich vooral in participatieverenigingen. Denk maar aan verenigingen zoals Cultuurvuur, Neos of OKRA. Die verenigingen brengen mensen samen en zijn lokaal actief."

"Motieven om aan zo'n verenigingen deel te nemen? Ontmoeting en gemeenschapsvorming. Of zin om bij te leren. Een kleinere groep ouderen is lid van activistische of maatschappelijke bewegingen, denk maar aan Grootouders voor het Klimaat."

“ Het gaat niet over vergrijzing, wel over ontgroening. De oorzaak ligt vooral bij de verminderde toestroom van jongere volwassenen.

In het rapport staat dat geen enkel organisatietype 'ontsnapt' aan de stijgende leeftijd van de deelnemers. Moeten we dat als een probleem beschouwen?

"Elf jaar geleden waren er al mensen die schrokken toen ze zagen dat de gemiddelde participatieleeftijd redelijk hoog

was. En de leeftijd is vandaag nog gestegen. Ik benadruk graag dat het knap is om te zien dat er veel ouderen zijn die zich sociaal-cultureel engageren. Ik zet dan ook graag een pluim op de hoed van alle verenigingen die ouderen bereiken!”

“Maar we kunnen ook niet ontkennen dat de ontgroening in sociaal-culturele verenigingen voor problemen kan zorgen. Zonder toestroom van nieuwkomers krijg je als organisatie minder impulsen tot vernieuwing. Dan loop je het risico dat mensen die zich goed voelen bij de werking blijven komen, maar mensen met andere of nieuwe ideeën afhaken. Het gevolg? Verenigingen worden zo minder aantrekkelijk voor buitenstaanders, wat het proces van ontgroening nog versnelt. Uiteindelijk kan de vereniging daardoor verdwijnen. Dat is vandaag een uitdaging waarmee sommige lokale ouderenverenigingen al kampen. We hoorden meermaals dat zij moeilijkheden hebben bij het aantrekken van jongere ouderen.”

“ *65-plussers engageren zich vooral in participatieverenigingen. Die verenigingen brengen mensen samen en zijn lokaal actief.* ”

Die toegenomen gemiddelde leeftijd van deelnemers aan socio-culturele activiteiten, hoe komt dat?

“Er zijn verschillende mogelijke verklaringen, meestal gelinkt aan het feit dat onze samenleving sterk is veranderd. Kijk maar naar onze dagbesteding: er zijn meer vrijetijds mogelijkheden voor volwassenen dan vroeger. In 2011 bestonden streamingdiensten zoals Netflix nog niet, en ook de smartphone was minder aanwezig. Tegenwoordig vinden velen hun gading in het online leven. Anderen kiezen na een lange werkdag liever voor sport en beweging dan voor verdiepende sociaal-culturele activiteiten. Tegelijkertijd is de pensioenleeftijd opgetrokken, waardoor mensen langer moeten werken en ze pas later de tijd hebben om zich aan te sluiten bij een vereniging.”

“Overheden en verenigingen moeten ook durven reflecteren over de reden waarom jonge volwassenen zich steeds minder voor een lange tijd aansluiten bij een vereniging. Steeds meer mensen willen op een lichte manier of sporadisch participeren. Of ze zijn geïnteresseerd in een bepaald thema, maar ze ‘shoppen’ en gaan naar activiteiten van verschillende verenigingen. Waardoor er minder vaste vrijwilligers in één vereniging actief zijn.”

“De vaste geëngageerde vrijwilliger maakt plaats voor een flexibel engagement. Is het idee van een vast lidmaatschap dan nog van deze tijd? Zet je als organisatie niet beter in op losse participatie? Of op de mogelijkheid om online te participeren? Een kant-en-klaar antwoord hebben we niet, maar het is sowieso positief dat veel organisaties zich bewust zijn van de uitdagingen die de huidige samenleving met zich meebrengt. En dat ze op zoek gaan naar manieren om het verenigingsleven weer te laten bloeien.”

Leverde het onderzoek nog ander interessant cijfermateriaal op?

“Ik verwees al naar het verschil tussen sporadische participatie en meermalig engagement. Van de 61- tot 75-jarigen engageert 27,2% van de respondenten zich meermaals per maand. Bij de 76-plussers stijgt dat nog licht naar 28,2%. Bij de 31- tot 45-jarigen gaat het om 14,6% van de bevroegden. Met de leeftijd neemt dus ook de tijd die men aan het verenigingsleven besteedt toe.”

“ *Zonder toestroom van nieuwkomers krijg je als organisatie minder impulsen tot vernieuwing.* ”

“Een ander interessant gegeven is dat slechts 9,6% van de deelnemers aan het sociaal-cultureel volwassenenwerk een migratieachtergrond heeft. De gemiddelde leeftijd van deelnemers met een niet-Europese achtergrond is wel 50 jaar. Het blijft dus ook een uitdaging voor de erkende sociaal-culturele verenigingen om de oudere generatie met een migratieachtergrond bij hun werking te betrekken.”

Gedreven ouderen vertellen over hun vrijwilligerswerk

“Dankzij mijn engagement, is mijn sociaal netwerk enorm vergroot”

Dat engagementen heel betekenisvol kunnen zijn voor ouderen, bewijst **Mie Debruyne (69)**. Mie is actief in het nationale bestuur van ouderenvereniging Neos en daarenboven is ze provinciaal voorzitter van Neos West-Vlaanderen. Ze vertelt ons hoe haar engagement haar leven kleurt, én over de uitdagingen waar haar vereniging voor staat.



Altijd al geëngageerd

“Ik ben altijd geëngageerd geweest. Als kind was ik lid van de lokale jeugdbeweging. Dat engagement stopte toen ik trouwde, maar toen de kinderen wat ouder werden, engageerde ik mij in het oudercomité van hun school. En ik nam vele jaren deel aan het bestuur van het Davidsfonds. Nadien werd ik lid van Markant, een netwerk van ondernemende vrouwen. Ik nam er de rol op van voorzitter en regiovoorzitter, en ook op nationaal niveau was ik actief. En daar stopt het niet (*lacht*). Ook in de politiek heb ik een verleden, want ik zetelde twaalf jaar in de gemeenteraad, waarvan zes jaar als schepen. Of het dus toeval is dat ik na mijn professionele loopbaan lid werd van een ouderenvereniging zoals Neos? Niet echt.”

Sociaal netwerk

“Mijn engagement bij ouderenvereniging Neos neemt veel tijd in beslag (*lacht*). De ene week ben ik drie dagen de baan op, de andere week vier, en nog andere weken ben ik er dagelijks mee bezig. Maar ik denk er nog niet aan om te stoppen. Ik vind het ontzettend fijn om te organiseren. Ook het samenbrengen van mensen geeft mij veel voldoening. Is een activiteit geslaagd? Dan zie je de blijdschap op de mensen hun gezicht. Niet alleen zij gaan dan met een voldaan gevoel naar huis, ik ook.”

“Bovendien is door mijn engagement mijn eigen sociaal netwerk vergroot. Ik ken in elke gemeente in mijn regio wel iemand. Mocht ik met mijn auto in panne staan? Dan kan ik gegarandeerd aanbellen bij een kennis in de straat, en om hulp vragen (*lacht*).”

Nieuwe leden vinden

“De uitdagingen waar Neos voor staat? ‘De oudere’ bestaat niet. Terwijl sommige leden 65 jaar zijn, zijn andere leden 88 jaar. Sommige leden zijn niet goed meer ter been, andere ouderen hebben een perfecte gezondheid. Ons doel is om een programma op te maken waar elke oudere enkele activiteiten in vindt die hem of haar aanspreken. Het is dan ook belangrijk dat er in ons bestuur bijvoorbeeld zowel jongere, als oudere leden zitten. Zodat we voeling blijven houden met de brede groep ouderen, en weten welke interesses ouderen van verschillende leeftijden hebben.”

“We moeten voeling blijven houden met de brede groep ouderen.”

“We zijn heel blij dat er elk jaar voldoende leden hun lidmaatschap hernieuwen. En ook de instroom van nieuwe leden verloopt heel goed. Leden vinden in een gemeente, is naar mijn gevoel wel makkelijker dan leden vinden in een stad. Mond-tot-mondreclame doet hier goed z'n werk. Vaak kent een lid een buurman of -vrouw die vaak alleen thuis zit, en nodigt hij die persoon uit op een activiteit. Of een lid komt langs met vrienden en familieleden. Af en toe bussen we ook flyers, of plaatsen we ons programma in het gemeentelijk infoblad. Ook dat levert af en toe nieuwe leden op, maar mensen vinden het moeilijk om alleen aan te kloppen bij ons. Meegetrokken worden door een buur of familielid, is dan makkelijker. Het ‘buddyverhaal’ van Neos komt daaraan tegemoet. Het spoort leden aan om er voor elkaar te zijn, en om ook samen met anderen activiteiten te beleven. En de verenigingspil is een initiatief van Neos dat eenzaamheid wil doorbreken en ouderen ‘uit hun kot’ wil halen.”



Overwinnen van drempels

"Er zijn ook mensen voor wie de bereikbaarheid van de activiteiten een probleem is. Maar we zien dat mensen elkaar in zo'n situatie snel te hulp schieten. Bijvoorbeeld door elkaar op te pikken met de wagen."

"Ook digitalisering is vaak een drempel en kan voor moeilijkheden zorgen. Maar ook die lossen we samen op. We sturen de uitnodigingen voor activiteiten bijvoorbeeld altijd digitaal door. Maar we laten niemand in de steek. We geven mensen die nog niet digitaal actief waren, net een duwtje in de rug. Indien iemand nog geen e-mailadres heeft, dan begeleiden we hem of haar bij het aanmaken ervan. En nadien zitten we op regelmatige basis samen om digitale basiskennis mee te geven. Soms zoeken we een buddy die die persoon digitaal kan begeleiden. Of we leggen contacten met (klein)kinderen, en vragen of zij hun (groot)moeder of (groot)vader kunnen ondersteunen. Al snel wordt duidelijk welke voordelen zo'n mailadres nog heeft. Vaak komt een lid na een tijdje vertellen dat hij nu regelmatig e-mailt met de kinderen of kleinkinderen (*lacht*). Volgens mij is het belangrijk dat ook senioren het digitale tijdperk met goesting ingaan."

“Op plekken waar vroeger ontmoetingscentra waren, zijn er nu parkeerplaatsen.

Ondersteuning van de overheid

"De overheid beseft vaak niet hoeveel vrijwilligerswerk of een deelname aan het verenigingsleven kan betekenen voor iemand. Zeker voor ouderen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens. Verenigingen, zoals Neos, geven hen de kans om aan die eenzaamheid te ontsnappen. Sommige ouderen zijn alleen. Omdat hun partner overleden is of omdat ze op latere leeftijd gescheiden zijn. Anderen zijn hun hele leven alleen geweest. In die verenigingen leren ze mensen kennen die hetzelfde ervaren hebben. Ze kunnen hun verdriet met anderen delen, of ervaringen uitwisselen. Anderen zijn niet eenzaam, maar zijn op zoek naar gelijkgezinden. Mensen die het net zoals hen fijn vinden om naar een toneelstuk te gaan kijken, een museum te bezoeken of naar

een concert te gaan. Ook dat vangen verenigingen, zoals Neos, op: mensen met dezelfde waarden, normen of interesses samenbrengen. Naar mijn gevoel mag de overheid daar véél meer rond sensibiliseren."

"Een andere taak voor de overheid? Ruimtes aanbieden waar verenigingen kunnen vergaderen en waar activiteiten kunnen doorgaan. Veel accommodaties verdwijnen. Waar vroeger parochiezaaltjes waren, worden nu assistentiewoningen gebouwd. Op plekken waar vroeger ontmoetingscentra waren, zijn er nu parkeerplaatsen. Ook horecazaken die vroeger zaaltjes ter beschikking stelden, verdwijnen. En de ruimtes die er wel nog zijn? Die zijn voor verenigingen onbetaalbaar geworden. Ik merk ook dat er steeds meer verenigingen fusioneren, om het accommodatieprobleem op te lossen. Maar dat is in mijn ogen geen oplossing, want doordat verenigingen fusioneren, verdwijnt het lokale aspect. En het is net zo belangrijk dat senioren burens leren kennen, en een sociaal netwerk in hun eigen buurt kunnen opzetten."

“Deelnemers overspoelen je met warmte en dankbaarheid”

Bruno (73) en Mieke (70) zijn al drie jaar actief als vrijwilliger bij Vier Het Leven. Een organisatie die theater-, concert-, film- en museumbezoeken organiseert voor ouderen die niet meer alleen kunnen of willen gaan. De deelnemers worden van deur tot deur begeleid door vrijwilligers en genieten samen van cultuur. Bruno en Mieke vertellen wat dat engagement voor hen betekent.



Engagement als koppel

Bruno: “Drie jaar geleden spotten we een oproep naar vrijwilligers bij Vier Het Leven op sociale media. Dat sprak ons onmiddellijk aan. Mieke en ik zijn allebei met pensioen en hadden zin om ons te engageren. Waarom net dit vrijwilligerswerk ons interesseerde? We zijn zelf fervente concertgangers, en anderen de kans geven om ook van cultuur te genieten sprak ons dan ook meteen aan.”

Mieke: “Wat ons ook aansprak? Dit engagement aangaan als koppel. Mochten we ons elk apart engageren, dan zou er minder vrije tijd voor elkaar overblijven. Door dit samen te doen, gaan we samen op stap én kunnen we thuis ook zaken samen voorbereiden en met elkaar bespreken. Dit engagement versterkt ons als koppel.”

Fulltime job

Bruno: “De taken die we opnemen zijn erg gevarieerd. Het kantoor van Vier Het Leven is in Brussel, maar we hebben ook lokale afdelingen. Mieke en ik zijn actief in Brugge. Naast begeleider bij culturele uitstappen, ben ik administratief verantwoordelijke in Brugge. In rustige periodes spendeer ik twee tot drie uur per dag aan dit vrijwilligerswerk. Tijdens piekmomenten kan dat oplopen tot zes uur per dag. Dan is dit echt bijna een fulltime job.”

Mieke: “Naast groepen begeleiden tijdens uitstappen, ben ik verantwoordelijk voor het organiseren van bedankingsmomenten voor vrijwilligers. En ik sta ook in contact met de cultuurhuizen.”

Bruno: “Mieke en ik maken ook presentaties die we geven in woonzorgcentra en assistentiewoningen. We willen ook de mensen die daar wonen bereiken met Vier Het Leven.”

“*Dat drankje na een uitstap is echt belangrijk, omdat het voor bijkomend sociaal contact zorgt en dat kan een positief effect hebben op mensen.*”

Mieke: “We hebben er bewust voor gekozen om in één vereniging actief te zijn. We merken dat mensen die zich op meerdere plekken engageren, zich minder kunnen smijten. Ze moeten hun tijd en aandacht verdelen over verschillende verenigingen, terwijl wij ons volledig kunnen richten op één vrijwilligerswerk.”

Bruno: “Klopt. Omdat veel mensen diverse engagementen opnemen, merken we dat steeds minder mensen een intensief en langdurig engagement willen opnemen. Daardoor vallen steeds meer taken op de schouders van een kleine groep vrijwilligers. Valt iemand van die vrijwilligers langdurig uit? Dan heeft dat vaak grote gevolgen op de hele werking van een vereniging.”

Zoektocht naar zingeving

Bruno: “Een uitstap duurt gemiddeld een vijftal uur. We regelen vervoer voor wie mee wil: onze taak start bij het oppikken van alle deelnemers. En na de voorstelling trekken we ook tijd uit voor een drankje. Zo kunnen de deelnemers napraten. Na de uitstap zetten we iedereen terug thuis af. Op die manier nemen we alle drempels voor deelnemers weg. Wij regelen vervoer, activiteit én drankje. Zij betalen vooraf, zodat ze op het moment van de uitstap niks meer moeten doen. We begeleiden elk ongeveer twee uitstappen per maand.”

Mieke: “Dat drankje na een uitstap is echt belangrijk, omdat het voor bijkomend sociaal contact zorgt en dat kan een positief effect hebben op mensen. We zien ook dat er vriendschappen ontstaan tussen deelnemers. En velen genieten ervan om zich mooi te maken wanneer ze mee op uitstap gaan. Ze kleden zich op of ze gaan voordien eens naar de kapper. Die neveneffecten zijn voor mij de grootste drijfveer. Wat mij ook motiveert, is de warmte en de dankbaarheid waarmee de deelnemers je overspoelen. En dat we gratis verschillende culturele activiteiten kunnen bijwonen, is mooi meegenomen (*lacht*).”

Bruno: “We hebben bovendien geen kleinkinderen, wat maakt dat we in vergelijking met andere ouderen wat meer vrije tijd hebben. Na ons pensioen waren Mieke en ik allebei op zoek naar een activiteit die zin geeft aan het leven. Vier Het Leven vult die zoektocht naar zingeving perfect in.”

“Het is fijn om samen te werken aan een betere toekomst voor alle ouderen”



Jean Morren (66) ging een drietal jaar geleden op pensioen. Omdat hij tijdens zijn carrière zeer actief was in het sociaal-cultureel verenigingsleven, wilde hij dat absoluut verderzetten. Hij ging op zoek en kwam uit bij ouderenvereniging VI@s. En zo ging de bal aan het rollen.

Diverse visies

“Ik startte als algemeen secretaris. Maar al heel snel vroeg VI@s me om ook het engagement van penningmeester op mij te nemen. Die laatste taak voer ik nog steeds uit. Via VI@s leerde ik bovendien de Vlaamse Ouderenraad kennen, waar ik afgevaardigde werd in het bestuursorgaan en het overleg belangenbehartiging. De Vlaamse Ouderenraad vind ik razend interessant, omwille van de grote diversiteit aan ouderenverenigingen en visies. En ook op lokaal niveau neem ik een rol op. Ik ben voorzitter van de lokale adviesraad voor mobiliteit en verkeersveiligheid in Kortenberg, waar ik ook lid ben van de seniorenraad. Het is fijn om samen te kunnen werken aan een betere toekomst voor alle ouderen. En de combinatie van al die engagementen geeft me enorm veel voldoening en is zo verrijkend.”

“Door fysieke beperkingen, kan ik me enkel engageren voor vrijwilligerswerk dat fysiek niet te veel van mij vraagt. Maar dat neemt niet weg dat ik me niet op een andere manier kan engageren. En, ik heb het echt naar mijn zin. Het vele werk dat erbij komt kijken, heb ik graag. Soms overlappen mijn verschillende engagementen, en dan moet ik puzzelen. Maar dat houdt me fris en alert.”

Uitdaging om jongere senioren te betrekken

“Toen ik met pensioen ging, kende ik zelf geen enkele ouderenvereniging. Volgens mij is het voor verenigingen dan ook een grote uitdaging om jongere senioren te bereiken, en vooral om hen te engageren.”

“Ik denk dat dat komt omdat er in onze maatschappij veel aandacht is voor ouderen met grote zorgnoden, bijvoorbeeld ouderen die in een woonzorgcentrum wonen. En dat is goed. Maar jongere senioren komen veel minder aan bod en worden zelfs vaak vergeten. Door het negatieve narratief over de vergrijzing van de bevolking, ook bij beleidsmakers, praten ze ons een schuldgevoel aan. Ze vergeten dat ook ouderen veel te bieden hebben en engagementen opnemen. Ik mis die erkenning.”

“Mensen warm maken om de handen een keertje uit de mouwen te steken is makkelijker dan hen te overtuigen om een functie op te nemen als bestuursvrijwilliger.”

Soorten engagement

“Een andere uitdaging is het vinden van vrijwilligers die een rol willen opnemen in het bestuur van een vereniging. Ik merk bijvoorbeeld dat mensen warm maken om de handen een keertje uit de mouwen te steken bij een evenement, makkelijker is dan hen te overtuigen om een functie op te nemen als bestuursvrijwilliger. Ik snap dat ook wel. Bestuursvergaderingen zijn minder concreet, maar ze zijn wel nodig om een organisatie te doen draaien.”

“Het is een uitdaging om een mooi evenwicht te vinden tussen oudere bestuursvrijwilligers met veel ervaring op de teller en ‘nieuw bloed’ die

een frisse kijk op de zaak kunnen geven. Die dynamiek moeten we vooral koesteren. Voor beiden moet je veel respect hebben en ieders engagement moet voortdurend worden aangemoedigd.”

“Ouderenverenigingen moeten in dat opzicht ook een goede balans vinden tussen werkende zestigers die zich niet kunnen vrijmaken voor namiddagactiviteiten en tachtigers die zich 's avonds liever niet meer verplaatsen. Zelf heb ik ook geen kant-en-klaar antwoord, maar ik blijf hoopvol over de toekomst van verenigingen.”

Cherry picking

“Dat mensen zich niet per se lid willen maken van een vereniging, maar liever aan cherry picking doen, is me niet vreemd. Wie graag aan een quiz deelneemt, schrijft zich in voor quizen van verschillende verenigingen. Wie van lezingen houdt, gaat naar verschillende lezingen. Als activiteiten aansluiten bij hun interesses, maken mensen dus gebruik van het aanbod van diverse verenigingen. En ze zijn bereid om daar iets meer voor te betalen als niet-lid. Mijn echtgenote en ik doen dat ook, we zijn lid van VI@s, maar nemen ook deel aan activiteiten van andere verenigingen. Het aanbod is zeer groot. En dat is heerlijk.”

“Of dat wil zeggen dat een lidmaatschap niet meer van deze tijd is? Dat denk ik niet. In eerste instantie omdat het je vaak een aantal ledenvoordelen biedt, waardoor je lidgeld zichzelf eigenlijk terugbetaalt. Ten tweede ondersteun je op die manier een vereniging die je na aan het hart ligt.”

Ambitieuus advies stimuleert ommekeer in de beeldvorming over ouderen

Tekst: M.S. & V.Q. Foto: L.B.

Taal en beelden beïnvloeden onze gedachten, gevoelens en reacties. Geregeld zien we reclame of horen we bepaalde uitspraken, waarbij ouderen op een eenzijdige en vaak negatieve manier worden voorgesteld. Het lijkt soms een slechte poging om grappig te zijn, maar het is helemaal niet zo onschuldig. Het was dus hoog tijd dat de Vlaamse Ouderenraad een advies publiceerde over de beeldvorming van ouderen. Daarin doen we heel wat aanbevelingen aan de Vlaamse Overheid. We duiken in de vijf belangrijkste speerpunten van dit gloednieuwe advies.

1

Sensibiliseer de bevolking

De Vlaamse Regering moet het voortouw nemen om tot een meer evenwichtige en genuanceerde representatie van ouderen te komen en zo het welzijn van vele ouderen te verbeteren. Een grote sensibiliseringscampagne kan de rollen van ouderen in onze samenleving in de verf zetten en de nefaste impact van agisme aankaarten. De overheid moet hiervoor samenwerken met ouderenverenigingen en andere middenveldorganisaties en moet ook het onderwijs stimuleren om ermee aan de slag te gaan.

2

Streef naar een leeftijdsvriendelijk mediacharter

Zo'n brede campagne moet uitmonden in een leeftijdsvriendelijk charter waarbij zowel de openbare als de commerciële omroepen, maar ook kranten en reclamebureaus, zich engageren om eenzijdige en stereotiepe beelden of boodschappen over ouderen te weren, correcte terminologie te gebruiken en werk te maken van een meer representatieve weergave van ouderen.

3

Werk leeftijdsgrenzen en drempels voor ouderen weg

Er is een stimulerend beleid nodig rond levenslang en -breed leren voor 65-plussers. Drempels die ouderen op dat vlak ervaren, moeten worden weggewerkt. Zo moeten bestaande, maar overbodige, leeftijdsgrenzen in de regelgeving in kaart gebracht en afgeschaft worden.

4

Ondersteun meer intergenerationele projecten

Meer intergenerationele projecten, bijvoorbeeld in het onderwijs, zorgen ervoor dat jongeren en ouderen vaker met elkaar in contact kunnen komen, van elkaar leren en dat er zo meer wederzijds begrip en waardering ontstaat. Zo wordt het welzijn van beide groepen bevorderd.

5

Lokale besturen kunnen ook een rol spelen

Lokale besturen kunnen opleidingen voorzien om hun personeel te sensibiliseren over het belang van een genuanceerde beeldvorming over ouderen. Zo kan in communicatie ook beeldmateriaal van actieve ouderen gebruikt worden, en dat voor allerlei beleidsthema's. Bovendien kunnen gemeenten en steden bij initiatieven een ouderentoets inbouwen en ouderen betrekken. Aan de hand daarvan kan nagegaan worden of er daadwerkelijk een genuanceerd beeld van ouderen gegeven wordt. En of de communicatie en de gebruikte kanalen toegankelijk en gebruiksvriendelijk zijn voor ouderen.

Uit een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt dat één op de twee personen in woorden, houding of daden ouderen discrimineert op basis van hun leeftijd. En dat heeft een nefaste impact op de levenskwaliteit en op de fysieke en mentale gezondheid van ouderen.



Meer informatie

Lees ons volledig advies op www.vlaamse-ouderenraad.be



Drie ouderenraden zetten beeldvorming hoog op de agenda

Dat ouderen zelf ook wakker liggen van de manier waarop ze in beeld gebracht worden, is een understatement. Verschillende ouderenraden nemen dan ook initiatieven om een genuanceerde beeldvorming van ouderen bovenaan de lokale agenda te krijgen. Wij zijn benieuwd hoe de ouderenraden van Leuven, Genk en Poperinge dat precies aanpakken en wat ze hopen te bereiken.



SENIORENRAAD LEUVEN MAAKT NOTA MET AANBEVELINGEN VOOR DE STAD

De Seniorenraad van Leuven lanceerde een tijdje geleden een werkgroep die nadenkt over de thema's beeldvorming en communicatie, omdat uit een bevraging bleek dat die onderwerpen erg leven bij de oudere inwoners van de stad.

De werkgroep onderzoekt onder meer hoe vanuit de stad gecommuniceerd wordt naar 65-plussers en welke digitale en papieren kanalen hiervoor gebruikt worden. Daarnaast analyseerde de werkgroep de woorden die werden gebruikt: hoe willen ouderen worden genoemd? Tot slot werd ook nagegaan wat beeldvorming voor ouderen zelf betekent.

Al die bevindingen werden samengebracht in een nota. Die nota werd door deelnemers van de werkgroep voorgelegd aan het dagelijks bestuur van de seniorenraad. Daarop volgde een gesprek met de directeur en het afdelingshoofd van de dienst communicatie van de stad Leuven. De aanbevelingen uit de nota werden er besproken en de werkgroep gaat nu aan de slag met de feedback. Wel is het voor hen al duidelijk dat de nota een startpunt is, en dat er nog heel wat andere acties en initiatieven aan gekoppeld kunnen worden.

ADVIESRAAD 55+ GENK PUBLICEERT DE BROCHURE 'SPREKEN OVER OUDEREN VOOR DUMMIES'



De Adviesraad 55+ van Genk organiseerde de afgelopen jaren al meermaals een ouderenbehoefteonderzoek in samenwerking met de VUB. Daaruit bleek dat Genkse 55-plussers het gevoel hebben dat de samenleving op een erg stereotiepe manier naar ouderen kijkt. Ze ervaren dat door de manier waarop ze benaderd worden en hoe er tegen en over hen gesproken wordt in de media. Medioren en senioren in Genk geven aan dat ze daar zelf ook de gevolgen van dragen. Daarom besloot de Adviesraad 55+ het thema 'beeldvorming over medioren en senioren' vast te pakken.

In samenwerking met Avansa Limburg verzamelde de Adviesraad 55+ een dertigtal 55-plussers. De deelnemers deelden situaties en ervaringen waar ze mee te maken hebben, zelf vooroordelen over hebben of die ze zien in de media. Ze kwamen tot drie grote denkfouten: 'Medioren en senioren zijn allemaal hetzelfde', 'Medioren en senioren zijn onbekwaam' en

'Medioren en senioren kosten veel aan de samenleving'. Nadien zetten ze elke denkfout om in een positief en realistisch beeld. Al die informatie bundelden ze in de brochure 'Spreken over ouderen voor dummies', waar ook communicatietips voor beleidsmakers en anderen aan toegevoegd werden.

Maar de adviesraad laat het daar niet bij. De leden willen jongeren en ouderen dichter bij elkaar brengen om die vooroordelen de wereld uit te helpen. Via het experiment 'Generatiemix' worden verschillende generaties aan elkaar verbonden aan de hand van opdrachten en activiteiten. Welke invloed hebben ze op elkaar? Veranderen de vooroordelen? Daar hoopt de Adviesraad 55+ binnenkort antwoorden op te krijgen.



Lees meer op www.genk.be/adviesraad55+



STAD POPERINGE EN DE SENIOERENRAAD LANCEREN SAMEN PROJECT 'OUD IS GOUD'

In januari 2024 lanceerde stad Poperinge samen met de seniorenraad het project 'Oud is Goud', als reactie op het feit dat ouderen te vaak gezien worden als passief, afhankelijk en hulpbehoevend. De campagne moet die negatieve beeldvorming ombuigen.

Dat gebeurt niet alleen door in Poperinge en de deelgemeenten 'Proud to be (st)oud' affiches te verspreiden waarop ouderen in actieve rollen te zien zijn. Daarnaast werd er een online en offline bevraging georganiseerd waar zo'n 200 Poperingenaars van allerlei generaties aan deelnamen. Doel was om te weten te komen hoe inwoners naar ouder worden kijken. Vragen die gesteld werden, waren onder meer 'Aan welk woord denk je als je aan ouderen denkt?', 'Waar ben je bang voor als je ouder wordt?', en 'Heb je ideeën om de beeldvorming aan te pakken?'.

De resultaten leidden tot doelstellingen voor de stad, zoals 'wederzijds respect over de verschillende leeftijdscategorieën heen', 'seniorenverenigingen in de kijker zetten'

en 'ouderen inspraak geven en hun keuzes respecteren'. Samen met oudere inwoners en andere betrokkenen gaat de seniorenraad nu aan de slag om acties te koppelen aan die doelstellingen.

Er was een infomoment over de doelstellingen voor alle stadsdiensten. De medewerkers werden gevraagd wat zij nu al doen om die doelen waar te maken en wat beter kan. Daar gaat de seniorenraad nu verder mee aan de slag. En wanneer er een nieuw lokaal bestuur is, gaat de seniorenraad bovendien met hen in overleg over hoe de campagne en de resultaten een plaats kunnen krijgen in het nieuwe beleidsplan. De leden van de seniorenraad zijn er alvast van overtuigd dat ze het thema niet meer kunnen loslaten.



Kom er alles over te weten op www.poperinge.be/oudisgoud

'Lokale besturen kijken te eenzijdig naar zestigplussers'

Lokale besturen gaan vaak te eenzijdig om met de vergrijzing. Ze organiseren ijverig dansnamiddagen en feestmaaltijden. "Maar zo gaan ze voorbij aan de enorme diversiteit onder zestigplussers", schrijft ouderenbeleidscoördinator **Tina Vanhoye**, die ook onafhankelijk deskundige is bij de Vlaamse Ouderenraad.



Dé oudere bestaat niet

"We worden met z'n allen een pak ouder dan vroeger. En dat is goed nieuws. Maar onze samenleving is er nog altijd niet op georganiseerd."

“ Om de vergrijzing te omarmen hebben lokale besturen meer instrumenten in handen dan ze zelf geloven.

"Lokale besturen weten dat 25% van hun inwoners ouder is dan zestig jaar, maar ze gaan daar eenzijdig mee om. Ze organiseren ijverig dansnamiddagen en feestmaaltijden, of springen op de kar van buurtgerichte zorg en de strijd tegen eenzaamheid. Alleen gaan ze zo voorbij aan de enorme diversiteit onder de zestigplussers. Want dé oudere bestaat niet. Nieuwe noden worden door deze tunnelvisie amper opgemerkt."

"Heb jij al gehoord van de derde en vierde levensfase? De derde fase rol je langzaam binnen als je kinderen het huis uit zijn, je ouders meer aandacht vragen, je met pensioen gaat, je minder inkomen en meer vrije tijd hebt. De vierde fase kenmerkt zich door minder mobiel worden, trager zijn, meer beroep doen op anderen en als je minder geluk hebt, ook ziek worden."

"Voor ieder van ons beginnen deze levensfasen op een ander moment. En toch blijft de buitenwereld geloven dat alle zestigplussers in de laatste levensfase zitten, een rechte en neerwaartse lijn richting graf. Niet te verbazen dat lokale overheden focussen op zorg, hulp en entertainment uit ver vervlogen tijden."

"Akkoord, ik ga misschien wat kort door de bocht, maar om de vergrijzing te omarmen hebben lokale besturen meer instrumenten in handen dan ze zelf geloven en inzetten."

Ga in gesprek

"Politici en ambtenaren zijn zelden zestigplussers. Ze maken beleid voor senioren, maar amper met senioren. Alsof ouderen niet meer tellen eens ze met pensioen zijn. Ze formuleren hun mening misschien trager en bedachtzamer, maar dat betekent niet dat ze niet meer weten wat ze zeggen. Ouderen willen inspraak, geen beslissingen boven hun hoofd."

"Als lokaal bestuur kan je participatiekanalen inzetten om de mening van oudere volwassenen in al hun diversiteit te capteren. De adviesraad en ouderenverenigingen zijn vanzelfsprekende partners, maar waarom ook niet langsgaan op plekken waar veel ouderen zijn. Denk aan schoolpoorten op woensdagmiddag, lokale dienstencentra, organisaties die met vrijwilligers werken, culturele activiteiten of woonzorgcentra."

"Beperk participatie zeker niet tot online formulieren die mensen moeten invullen. Makkelijk om te organiseren, maar zo krijg je geen dialoog met je inwoners."

Openbaar domein

"Biologisch verandert het lichaam met ouder worden. Spieren verslappen, het geheugen laat steken vallen, de mobiliteit verandert. Op een bepaald moment staan auto en fiets aan de kant, en worden de eigen benen het belangrijkste vervoersmiddel. Alleen zijn die benen niet meer zo stevig."

"In tijden van afbouw van het openbaar vervoer kan een lokaal bestuur met de vinger naar bovenlokale overheden wijzen, maar daar hebben voetgangers weinig aan. Maak daarom van voetgangers een beleidsprioriteit."

"Werk samen met minder mobiele bewoners aan het openbaar domein en alternatieve mobiliteit. Breng plekken waar ze vaak passeren in kaart, noteer struikelblokken en hindernissen. Zorg voor een centrale plek, online en telefonisch, waar mensen een tijdelijk ontoegankelijke plaats kunnen melden. En voer vervolgens aanpassingen door. Want weet: mensen die nergens meer geraken vereenzamen snel en worden ook sneller ziek. En niemand valt graag familie of vrienden lastig."

Attente buurten

"Ouderen spenderen gemiddeld 80% van hun tijd in hun woning. Als deze onaangepast is, dan loeren valpartijen om de hoek. Een oude boom laat zich niet makkelijk verplaatsen. Stel bewoners daarom tijdig de vraag of hun woning aangepast is aan de toekomst. Idealiter wordt deze vraag bij het (ver)bouwen op elke leeftijd gesteld."

“ Wedden dat babyboomers zich nog meer ontpoppen tot behulpzame burenen? ”

"Bied ouderen, ongeacht hun inkomen, verhuisondersteuning en hulp bij de aanvraag van vergunningen. En zorg voor een stimulerend premiebeleid waarmee mensen hun huis kunnen aanpassen. Ontwikkel ook nieuwe en betaalbare woonvormen die zorgzame gemeenschappen stimuleren. En experimenteer met gemeenschappelijke woonvormen."

"Ook de buurt wordt steeds belangrijker naarmate we ouder worden. Bepaal je aanpak per buurt, samen met de bewoners. Onderzoek grondig waar behoeftes liggen, van oud en jong. Welke zorg- en welzijnsdiensten zijn aanwezig?"

Wat ontbreekt? Zijn er winkels op wandelafstand? Is laagdrempelige vrijetijdsinfrastructuur te voet bereikbaar?"

"Kijk qua vrije tijd ook verder dan de clichés. Organiseer meer matinees, zorg voor toegankelijke locaties, betaalbare toegangskarten en regel vervoer van en naar activiteiten. Als lokaal bestuur kan je private organisatoren via subsidiereglementen stimuleren hetzelfde te doen. En ondersteun verenigingen in hun zoektocht om nieuwe ouderen aan te trekken."

"Samengevat: zorg dat in elke buurt 'attente plekken' ontstaan die uitnodigen tot ontmoeting en waar bewoners zorg voor elkaar dragen, met professionals en vrijwilligers als ondersteuning. Wedden dat babyboomers zich nog meer ontpoppen tot behulpzame burenen?"

Stop met digitale muren te bouwen

"Ideaal is een gemeente- of stadhuis de plek waar ouderen relevante informatie gebundeld vinden, de nodige ondersteuning krijgen en waardevolle input kunnen geven voor een leeftijdsvriendelijk beleid. Vandaar deze oproep: maak je eigen dienstverlening terug bereikbaar! Bouw er niet langer digitale muren rond. Zorg voor begeleiding door mensen van vlees en bloed."

"En heb oog voor de zorg die zestigplussers nu al in de samenleving opnemen. Als vrijwilliger zetten ze zich belangeloos in. Als grootouder of mantelzorger nemen ze zorgtaken op zich. Zo leveren ze een wezenlijke economische en sociale bijdrage aan onze samenleving. Zestigplussers zijn heus niet enkel een kost."

"Een lokaal bestuur moet deze vrijwillige krachten koesteren. Geef alle pas gepensioneerden de kans om hun talenten te ontdekken. Wedden dat ze deze inzetten in het

vrijwilligers- en verenigingsleven? Wedden dat ze de cement zijn voor hun buurt? Wedden dat ze zich beter in hun vel voelen en zo minder kans lopen om ziek te worden?"

“ Ouderen leveren een wezenlijke economische en sociale bijdrage aan onze samenleving. Zestigplussers zijn heus niet enkel een kost. ”

"De nieuwe generatie ouderen heeft andere noden en ideeën dan de generaties voor hen. Omarm deze diversiteit en je maakt van je gemeente een leeftijdsvriendelijke plek, voor elke leeftijd, voor elke inwoner."

Dit opiniestuk verscheen eerder op www.sociaal.net

"Door een waardering te schrijven, laat je weten wat je fijn vindt en wat beter kan."

Een klein gebaar met groot effect



Heb je er ooit aan gedacht om een waardering te schrijven over je woonzorgcentrum? Of dat van je familielid? Het Waarderingsplatform biedt die mogelijkheid. En het is de moeite waard, want jouw mening kan weldegelijk een verschil maken. **Jan Brocatus**, de coördinator en woordvoerder van het Waarderingsplatform, vertelt ons waarom.



Tekst: V.Q.

Jouw mening verbetert de kwaliteit in jouw woonzorgcentrum

"Door een waardering te schrijven, laat je weten wat je fijn vindt en wat beter kan. Misschien wil je graag meer activiteiten in het woonzorgcentrum doen, of verlang je naar een specifieke maaltijd? Misschien verloopt het contact met de medewerkers niet helemaal zoals gehoopt? Dankzij jouw mening help je het woonzorgcentrum om de zorg en ondersteuning nog beter af te stemmen op de noden en wensen van de bewoners."

"De organisaties op het Waarderingsplatform nemen vrijwillig deel aan het project. Ze willen leren uit jouw opmerkingen en ze gaan er graag mee aan de slag. Jouw feedback wordt geapprecieerd en kan écht voor verandering zorgen. Tegelijk, heel wat

mensen zijn simpelweg erg tevreden over de zorg en ondersteuning die ze ontvangen. En ook dat kan je vertellen op het Waarderingsplatform."

Samen werken aan transparantie

"Het Waarderingsplatform wil een eerlijk beeld brengen over de zorgsector in Vlaanderen en Brussel. We brengen de positieve verhalen én uitdagingen in kaart. Dankzij de waarderingen en meningen van bewoners en hun naasten, krijgt zowel de brede bevolking als het beleid een inkijk. Transparante communicatie, daar gaat het om."

"Momenteel bevinden we ons nog in een pilootfase, wat betekent dat je nog niet voor alle woonzorgcentra een waardering kan schrijven op het platform. Maar over een heel deel

van hen kan je al een waardering achterlaten."

Help anderen om een goede keuze te maken

"Jouw mening kan ook andere mensen helpen. Iemand die een verhuis naar een woonzorgcentrum overweegt, kan waarderingen lezen op het Waarderingsplatform. Zo krijgen zij een beter beeld van hoe het is om er te wonen. Dus net door ook jouw ervaring te delen, maak je het voor hen makkelijker om een goede keuze te maken."



Ga naar www.waarderingsplatform.be en schrijf je waardering.



Recordaantal 60-plussers aangesloten bij Vlaamse sportclubs

Meer dan 1,4 miljoen Vlamingen zijn actief in een sportclub. Er waren nooit eerder zoveel sportende vrouwen, jongeren en 60-plussers aangesloten in de clubs. Dat laatste wekt natuurlijk onze interesse. **Thomas De Bock** van de UGent deed onderzoek naar het sport-voor-alleen beleid van sportfederaties. En om sportclubs te ondersteunen in het bereiken van nieuwe doelgroepen, werkte hij in samenwerking met kenniscentrum Demos een scan uit. Hij vertelt er ons meer over.



Tekst: S.H. & V.Q. Foto's: L.B.

Wat wilde je precies te weten komen met het onderzoek?

"Mijn onderzoek is vertrokken vanuit de centrale vraag hoe sportfederaties en hun clubs meer inclusieve omgevingen kunnen creëren, specifiek voor doelgroepen die drempels ervaren bij het deelnemen aan georganiseerde sport. Het gaat dan om sporters uit lagere inkomensgroepen, met een migratieachtergrond, LGBTQIA+, personen met een handicap en 60-plussers."

"Hoewel veel sportclubs zich bewust zijn van die diversiteit in onze samenleving, ontbreekt het hen vaak aan concrete kennis en methodieken om effectief met deze uitdagingen om te gaan."

Wat betreft het bereiken van 60-plussers, geeft het onderzoek positieve resultaten?

"Klopt. Uit cijfers van de Vlaamse Sportfederatie weten we dat er vandaag meer dan 267.000 oudere leden aangesloten zijn bij een sportclub. Dat zijn er maar liefst 20.000 of 8% meer dan twee jaar geleden. Dat is een absoluut record. Er waren in Vlaanderen nog nooit zoveel 60-plus deelnemers aan georganiseerde sportactiviteiten."

"Deze stijgende trend is bijzonder positief, omdat bewegen talrijke voordelen biedt voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Zo helpt regelmatige lichaamsbeweging bij het versterken van spieren, het verbeteren van balans en mobiliteit, en het vermindert het risico op vallen. Daarnaast kan bewegen bijdragen aan het

verlichten van stress en depressieve gevoelens door de aanmaak van endorfines of gelukshormonen, wat het algemeen welbevinden verbetert. Dit alles leidt tot een hogere levenskwaliteit en een grotere mate van zelfstandigheid."

Hoe verklaar je dat recordaantal 60-plussers bij de sportclub?

"Deels door de vergrijzing in Vlaanderen. Door het stijgend aantal ouderen in onze samenleving is het natuurlijk ook niet vreemd dat zich dat laat voelen in verenigingen zoals sportclubs. Daarnaast speelt het toenemende besef rond het belang van beweging op latere leeftijd een belangrijke rol. Ouderen zijn zich meer dan ooit bewust van de voordelen van actief blijven, zowel fysiek als mentaal."

“ Sportclubs bieden niet alleen een kans om fysiek actief te blijven, maar ook om deel uit te maken van een gemeenschap en nieuwe sociale contacten te leggen.

"Een ander cruciaal element – en dat bleek eerder al uit mijn bevraging bij sportende 60-plussers – is het sociale aspect van sportclubs, dat vooral op ouderen een grote aantrekkingskracht heeft. Sportclubs bieden niet alleen een kans om fysiek actief te blijven, maar ook om deel uit te maken van een gemeenschap en nieuwe sociale contacten te leggen. In het licht van eenzaamheidsgevoelens waar sommige ouderen mee geconfronteerd worden, is dat belangrijk. Activiteiten zoals wandelgroepen, yoga of recreatieve competities zijn vaak een veilige omgeving waarin ouderen zich verbonden voelen met anderen en

samenhorigheid ervaren. Deze sociale component is voor ouderen vaak een nog grotere motivatie dan het sportieve aspect."

Wat zijn voor ouderen redenen om niet deel te nemen aan sportactiviteiten?

"Veel voorkomende barrières zijn mobiliteitsproblemen, angst om niet te kunnen voldoen aan de vaak competitieve cultuur binnen sportclubs, en een gebrek aan een sportaanbod dat is afgestemd op hun noden. En zoals eerder vermeld, is het sociale aspect vaak belangrijk voor oudere deelnemers. Een club die daar niet op inzet, zal minder aan belang winnen bij 60-plussers."

Als we naar gender kijken in de ledenaantallen, dan zien we dat het vooral om vrouwen gaat. Hoe verklaar je dat?

"Ja, uit onderzoek van de Vlaamse Sportfederatie blijkt dat ruim vier op de tien leden bij Vlaamse sportclubs een vrouw is. Met bijna 600.000 sportievelingen is het aantal sportende meisjes en vrouwen in vergelijking met twee jaar geleden met ongeveer 6% gestegen."

"Vrouwen hebben vaak een sterker sociaal netwerk en zijn sneller geneigd om in groepsverband activiteiten te ondernemen. Bovendien blijken de aangeboden activiteiten voor 60-plussers, zoals dans, yoga en aquagym, vaker te resoneren met vrouwen. Oudere mannen hebben mogelijks meer moeite met het vinden van aangepaste activiteiten in traditionele sporten zoals voetbal of wielrennen. Al wordt daar momenteel ook nagedacht over aangepaste varianten, zoals wandelvoetbal."

Clubs vinden steeds moeilijker vrijwillige bestuurders. Hoe komt dat?

"Ook dat blijkt inderdaad uit de cijfers van de Vlaamse Sportfederatie. Vroeger bleven leden na hun pensioen actief in de sportclub, bijvoorbeeld door een bestuurderszitje op te

nemen. De laatste jaren zien we dat dit minder een evidentie wordt. Er is volgens de Vlaamse Sportfederatie een daling met 4,3% ten opzichte van vorig jaar."

“ Vroeger bleven leden na hun pensioen actief in de sportclub. De laatste jaren zien we dat dit minder een evidentie wordt.

"Dat ligt aan een combinatie van factoren. Een belangrijke reden is de tijdsinvestering die een bestuursfunctie vraagt. Hoewel we vaak denken dat ouderen meer vrije tijd hebben, klopt dat niet altijd. Zij hebben vaak een drukke agenda door ander vrijwilligerswerk, oppassen op kleinkinderen, reizen of persoonlijke hobby's. Daarnaast voelen sommige ouderen zich minder bekwaam om een bestuurdersrol te vervullen. De snelle veranderingen in technologie en communicatie zorgen ervoor dat zij soms denken dat ze niet over de benodigde vaardigheden beschikken, bijvoorbeeld op digitaal vlak. Dit gebrek aan zelfvertrouwen kan hen ontmoedigen om zo'n rol te overwegen."

"Ook speelt de perceptie van bestuurswerk een grote rol. Veel ouderen zien een bestuursfunctie als bureaucratisch, en soms stressvol, waarbij verantwoordelijkheden zoals financiën beheren, beleidsbeslissingen nemen, en het opvolgen van regelgeving als een uitdaging worden ervaren. De complexiteit van deze taken kan hen doen besluiten dat ze liever bijdragen op een minder intensieve of verantwoordelijke manier."

Tips

om als sportclub meer in te zetten op 60-plussers

Met deze zes tips behoud je je oudere leden en trek je nieuwe 60-plussers aan.

Werk samen met externe organisaties, zoals sportfederaties of ouderenverenigingen met een sportwerking. Zij hebben expertise in het ontwikkelen en promoten van een aanbod voor ouderen.

6

1

Ga actief in **gesprek** met ouderen. Zo krijg je inzicht in hun interesses en behoeften. Met die info kan je gericht aanpassingen doen aan je bestaande aanbod en je beleid.

Beschikt je club over voldoende **capaciteit**? Denk aan het nodige budget, maar ook aan toegankelijke infrastructuur. En gemotiveerde vrijwilligers die zich inzetten voor de werking spelen een sleutelrol.

2

Communiceer over de voordelen van een ouderenwerking in je club. Zo creëer je **gedragenheid**.

5



Geef opleiding aan **trainers**, zodat zij ook aandacht hebben voor het sociale aspect. Geef hen inzicht in de noden en wensen van oudere sporters.

4

3

Zet in op een sociale **cultuur**. Zorg ervoor dat er een open en gastvrije cultuur is, bijvoorbeeld door ook na de sportactiviteiten mensen samen te brengen. Het versterkt de onderlinge verbondenheid en zorgt voor een hechtere band met de club.

Welke adviezen op het vlak van sport voor ouderen kan je vanuit het onderzoek formuleren naar verschillende niveaus?

"Door de stijging van het aantal ouderen in onze samenleving, zijn er beleidsmatig heel wat uitdagingen. Ook op het vlak van sport en beweging, staan we voor uitdagingen wat betreft toegankelijkheid en aantrekkelijkheid. Om dat aan te pakken zie ik zowel mogelijkheden op het niveau van lokale besturen als bij de sportfederaties."

"Ten eerste moeten sportclubs door hun federatie ondersteund worden in het ontwikkelen van een inclusieve en seniorvriendelijke werking. De rol van trainers en begeleiders mag daarbij niet onderschat worden. Via opleiding moeten zij geïnformeerd worden over specifieke behoeften van ouderen en over het bevorderen van sociale

interactie. Te meer omdat uit het onderzoek blijkt dat ouderen net meer waarde aan het sociale aspect van de sportbeoefening hechten."

“Ook op het vlak van sport en beweging staat ons beleid voor uitdagingen.”

"Daarnaast is de infrastructuur een bepalende factor. Sportaccommodaties moeten niet alleen fysiek toegankelijk zijn, met bijvoorbeeld rolstoelvriendelijke ingangen en voldoende parkeermogelijkheden, maar ook een uitnodigende sfeer creëren voor ouderen. Kleine aanpassingen

vanuit lokale besturen, zoals duidelijk leesbare bewegwijzering of zitbanken op sportterreinen, kunnen een groot verschil maken."

"Verder is gerichte communicatie essentieel. Veel ouderen zijn zich onvoldoende bewust van het sportaanbod of van de voordelen die bewegen hen kan bieden. Gerichte promotie via lokale dienstencentra, huisartsen, of buurtinitiatieven kan deze kloof dichtten. Het inzetten van ambassadeurs – actieve ouderen die anderen inspireren – kan hierbij een krachtig hulpmiddel zijn."

"Door in te zetten op deze strategieën kunnen lokale besturen en federaties niet alleen bijdragen aan een betere levenskwaliteit voor ouderen, maar ook aan een sterkere sociale cohesie en een meer inclusieve sportsector."



Doe de test!

Scan jouw sportclub op toegankelijkheid en laagdrempeligheid

Of het aanbod van jouw sportclub afgestemd is op specifieke groepen, zoals ouderen? Dat kom je te weten via een scan. Die werd ontwikkeld door Demos en de Vlaamse Sportfederatie en helpt je club een spiegel voor te houden. Aan de hand van tips kan je je werking nog meer laagdrempelig en toegankelijk te maken.

Je kan je club scannen op toegankelijkheid voor sporters uit lagere inkomensgroepen, met een migratieachtergrond, LGBTQIA+, G-sporters, jeugd en ouderen. Via een aantal vragen over je club doorloop je de scan. Na zo'n 10 minuten ontvang je tips op maat van jouw club.



Ga aan de slag met de scan via
www.vlaamse-ouderenraad.be/sportclubs

Dwars door België met Leo

“Beleidsmakers moeten meer doen voor mensen in armoede”

Tekst: L.B. & M.S. Foto Leo: L.B.

Wandelen voor het goede doel? Heel wat mensen doen het. Maar heel België afstappen? Dat deden weinigen hem voor. **Leo** (71) doorkruist alle 581 Belgische steden en gemeenten. Om zichzelf uit te dagen, maar vooral om aandacht te vragen voor armoede. Momenteel kan Leo al 260 gemeenten afvinken. Tijd nu voor een winterpauze. En voor een gesprek met ons.



Wanneer en hoe kwam je op het idee om te wandelen tegen armoede?

"Ik ben altijd avontuurlijk geweest. Zo wandelde ik in het verleden al van Nieuwpoort tot Turkije, deed tal van wandelingen in de Pyreneeën en ging te voet naar Santiago de Compostella. Ik voelde al langer dat ik nood had aan een nieuwe uitdaging, en ik ontdekte dat nog niemand alle gemeentes van België had doorgewandeld. Die uitdaging wilde ik aangaan. In tegenstelling tot mijn eerdere tochten, koos ik ervoor om mijn wandeling te koppelen aan een goed doel: de strijd tegen armoede. Want er is véél armoede in België. Dat verbaast mij keer op keer. Hoe kan dat in een welvarend land als België?"

"Ik legde contact met het Netwerk tegen Armoede en met het Réseau Wallon de Lutte contre la Pauvreté. Een Vlaamse en Waalse organisatie die zich inzetten tegen armoede. We gingen in gesprek, en ze gingen akkoord om een sponsoractie te koppelen aan mijn wandeling. Die kreeg de naam 'Te voet dwars door België.'"

“ Tijdens mijn wandeling stop ik regelmatig bij armoedeorganisaties die op lokaal niveau armoede bestrijden.

België telt 581 steden en gemeenten. Dat zijn veel kilometers en veel dagen. Hoe ziet je tocht eruit?

"Klopt. Ik startte mijn wandeltocht in juni 2024 in Tienen, bij armoedevereniging Erm 'n Erm. Ik wandelde vier maanden, doorkruiste 260 gemeenten en legde in totaal zo'n 2.500 km af. Tijdens mijn wandeling stop ik regelmatig bij armoedeorganisaties die op lokaal niveau armoede bestrijden. Sommige organisaties bieden mensen in armoede een maaltijd aan of zorgen voor meer verbinding, andere organisaties zetten dan weer in op slaapplekken of de bedeling van kleding. Maar allemaal gaan ze in gesprek met mensen in armoede over drempels en problemen waarmee ze te maken hebben. Ze signaleren die aan hun lokaal bestuur of hogere overheden via het Netwerk tegen Armoede. Zo laten ze de stem van mensen in armoede horen aan beleidsmakers."

"Tijdens mijn tocht wandel ik zo'n 25 à 30 km per dag. Een slaappleaks zoeken? Dat gaat redelijk vlot. Via mijn blog kunnen mensen mijn route volgen. Sommige lezers bieden mij spontaan een slaappleaks aan wanneer ik in hun buurt wandel. Zo kom ik op zeer verschillende plekken, bij diverse mensen terecht. Af en toe huur ik een kamer. Soms

De **Vlaamse Ouderenraad** kaart al langer aan dat er vanuit het beleid te weinig aandacht gaat naar ouderen in armoede. Ook in het nieuwe Vlaamse Regeerakkoord merken we dat armoede primair benaderd wordt vanuit 'werken' maar dat gaat voorbij aan de noden van ouderen in armoede. Nochtans loopt één op de vijf ouderen in België het risico om in armoede of sociale uitsluiting te leven. Bij 75-plussers gaat het zelfs om een op vier personen. Het gaat vaak om ouderen die een laag pensioen hebben, die kortgeschoold zijn, die alleen moeten instaan voor hun levensonderhoud of die hoge ziektekosten hebben. Mensen in armoede raken verstrikt in verschillende vormen van sociale uitsluiting, die vaak met elkaar verweven zijn en elkaar versterken.

slaap ik op een camping en ik ben actief op een app waar mensen hun tuin ter beschikking stellen om te kamperen. Dat betekent dat ik op mijn wandeling een tent meesleur, pannen en potten, kleding, ... Ik ben goed geladen."

"De winterstop die ik nu hou, is nodig. Ik kreeg pijn aan mijn voeten en benen. En de dagen worden kouder, natter en donkerder. In een tent slapen in de winter? Dat gaat, maar dan heb ik extra kleding nodig, wat wil zeggen dat ik nog meer spullen moet meezeulen onderweg. Maar in maart trek ik opnieuw mijn wandelschoenen aan. Terwijl ik de afgelopen maanden vooral door Wallonië trok, wandel ik vanaf maart vaker door Vlaanderen. Als alles goed gaat, bereik ik eind juni 2025 mijn eindbestemming."

“ Mijn wandeltocht kreeg al veel media-aandacht. In het beste geval bereik ik met mijn project zelfs de politiek, want beleidsmakers moeten meer doen voor mensen in armoede.

Wat hoop je met je wandeltocht te bereiken?

"Ik hoop dat ik een mooi bedrag kan inzamelen voor verschillende armoedeverenigingen. Ik hoop ook dat armoede extra aandacht zal krijgen. Mijn wandeltocht kreeg al veel media-aandacht. In het beste geval bereik ik met mijn project zelfs de politiek, want beleidsmakers moeten meer doen voor mensen in armoede."

"Verder hoop ik nog veel mensen te leren kennen onderweg. Nog veel verhalen te horen die me levenslang zullen bijblijven. Mijn fysieke grenzen nog meer te verleggen. En nog veel couleur locale op te snuiven in de verschillende steden en gemeenten die ik doorwandelen."

Hoe ga je je voorbereiden op het vervolg van je tocht in maart?

"Naast heel wat praktische zaken, zoals nieuwe wandelschoenen instappen, ga ik ook werken aan mijn conditie. Ik ben redelijk fit. Maar ik moet dat wel onderhouden, mijn conditie opbouwen en mijn hart trainen. Hou ik enkele maanden platte rust, dan kan ik niet

verwachten dat ik de tocht intensief kan verderzetten. Ik besef dat ik geluk heb, want er zijn mensen van mijn generatie die door ziektes of fysieke kwaaltjes niet goed meer kunnen wandelen."

"Of ik van plan ben om in de toekomst nog te wandelen? Ik denk er al lang over na om opnieuw naar Compostella te trekken. Maar of ik er opnieuw een goed doel aan koppel, dat weet ik nog niet. Ik ga na dit initiatief eerst even rusten, genieten van een gezellige tv-avond en afspreken met vrienden en familie."



Meer info op www.tevoetdwarsdoorbelgie.be



Netwerk tegen Armoede steunt de actie van Leo

Algemeen coördinator van het Netwerk tegen Armoede, **Heidi Degerickx**, legt ons uit waarom het zo belangrijk is dat initiatieven zoals die van Leo een platform krijgen.

"We zijn heel erg blij dat Leo het opneemt voor de strijd tegen armoede in België. Het is de eerste keer dat iemand zo'n straf persoonlijk engagement neemt. Het is een hele klus om dwars door België te gaan en zo'n 4.600 km te voet af te leggen. We steunen hem dan ook volop tijdens zijn tocht. We roepen onze lokale verenigingen op om Leo een warm onthaal te geven, en eventueel een eind met hem mee te stappen of een slaapplek aan te bieden."

"Waarom het zo belangrijk is dat Leo dit doet? Armoede komt voor in elke gemeente en het kan iedereen overkomen. Het is belangrijk dat lokale besturen er oog voor hebben. Nu er op vele plaatsen nieuwe lokale besturen zijn samengesteld, is dit een goed momentum. Het initiatief sluit dan ook heel goed aan bij onze campagne 'Als ik burgemeester ben'. Daarin trekken mensen uit onze verenigingen de sjerp aan en formuleren ze wat zij zouden doen als ze burgemeester zouden zijn. De eisen en aanbevelingen die uit die campagne blijken, worden door onze verenigingen overgemaakt aan de nieuwe lokale besturen."

“Armoede komt voor in elke gemeente en het kan iedereen overkomen. Het is belangrijk dat lokale besturen er oog voor hebben.”

actueel

je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

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

Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad of bel naar 0471 57 12 68.

Per jaar betaal je slechts 9 euro.

Wie contacteer je met welke vraag?

Heb je als ouderenraad vragen over het groepsabonnement? Wil je bijvoorbeeld een nieuw abonnement toevoegen of wijzigingen aanbrengen aan het huidig groepsabonnement? Neem dan contact op met Karien Delie via karien.delie@vlaamse-ouderenraad.be.

Wil je graag een individueel abonnement of een abonnement voor je gemeentebestuur of bibliotheek afsluiten? Contacteer dan Anneleen Pacquets via anneleen.pacquets@vlaamse-ouderenraad.be.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Marijke Dheedene

REDACTIE
Veerle Quiryne

EINDREDACTIE
Veerle Quiryne

INHOUDELIJKE MEDEWERKING
Laurane Berkein, Nadia Denayer, Sara Haegeman,
Mitta Meurisse, Veerle Quiryne, Marc Soubry

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



**vlaamse
OUDERENRAAD**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw
Prinsenstraat 8-10
1000 Brussel

www.vlaamse-ouderenraad.be