

Leeftijdsvriendelijke gemeente: een hefboom voor actief ouder worden



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
A. Wat is een leeftijdsvriendelijke gemeente?	4
B. De buurt is belangrijk voor ouderen	6
C. De acht componenten van een leeftijdsvriendelijke gemeente	9
1. Publieke ruimte en gebouwen	11
2. Mobiliteit	16
3. Wonen	20
4. Sociaal-culturele participatie	24
5. Respect en sociale inclusie	28
6. Maatschappelijke participatie	32
7. Communicatie en informatie	36
8. Gezondheid en zorg	38
D. Tijd voor actie	42
Wedstrijd	46
Leden van de Vlaamse Ouderenraad	49

Voorwoord

Actief ouder worden werd in 2012 gelanceerd door de Europese Unie. Tal van beleidsvoerders en organisaties speelden er met allerhande campagnes en projecten op in. Beloftevoll!

En uiteraard, dit thema liet ook de Vlaamse Ouderenraad niet onbewogen. Met een eigen visienota en via de zinsnede 'Actief ouder worden, een leven lang' werd het thema verbreed.

Actief ouder worden, het is wat de ouderen willen, het is wat beleidvoerders vragen. Zo besloten we het voorwoord in de brochure van 2012. Actief ouder worden mag echter geen slogan van één enkel jaar blijven. Vandaag botsen ouderen nog steeds op vele belemmeringen die actief ouder worden bemoeilijken, zelfs onmogelijk maken. Deze barrières bevinden zich op allerlei domeinen: van mobiliteit en wonen tot participatie en zorg. Daarom is het nodig actie te ondernemen zodat meer zestigplussers kansen krijgen om te participeren in de samenleving en zich een volwaardige burger te voelen. Het creëren van hefboomen voor actief ouder worden begint lokaal, in de eigen omgeving. En daarom zet de Vlaamse Ouderenraad dit jaar in op leeftijdsvriendelijke wijken, buurten en gemeenten.

Om dat stukje bij beetje te bereiken, stelt de Vlaamse Ouderenraad voor dat de ouderen via de lokale ouderenadviesraad en de ouderenverenigingen, lokale dienstencentra en ouderenzorgvoorzieningen initiatief nemen en de handen daadwerkelijk uit de mouwen steken. Samenwerking vormt daarbij de sleutel tot succes: zowel lokale organisaties en diensten als beleidsmakers kunnen immers een belangrijke bijdrage leveren.

Elke kleine, duurzame actie helpt om van jouw gemeente een leeftijdsvriendelijke gemeente te maken. Elke actie is een opstap in een proces dat niet in één jaar, niet in vijf jaar geklaard is. Maar elke actie brengt het ideaal korterbij. Als vele acties als puzzelstukken worden ineengepast, kom je tot een **leeftijdsvriendelijke gemeente, een hefboom voor actief ouder worden.**

Leeftijdsvriendelijke gemeenten beogen alle burgers van alle leeftijden. Als ouderenraden, zowel lokaal, provinciaal en Vlaams, leggen wij de accenten voor de zestigplussers. Deze categoriale invalshoek heeft niet de bedoeling zich te kanten tegen de jongere generaties, noch nadelige effecten te creëren voor wie jonger dan zestig is. In een leeftijdsvriendelijke omgeving voelt iedere persoon zich thuis en krijgt hij de kans zijn leven actief in te vullen. Een leeftijdsvriendelijke gemeente is van en voor alle leeftijden!

Mie Moerenhout
Directeur

Jul Geeroms
Voorzitter

A. Wat is een leeftijdsvriendelijke gemeente?

Een nette buurt, een park met voldoende rustbanken waar je een gezellig praatje kan slaan. Een woning die kan aangepast worden aan je veranderende noden. Je mening kunnen uiten, respect krijgen ... Een leeftijdsvriendelijke gemeente behelst heel wat thema's. Maar wat is nu precies een leeftijdsvriendelijke gemeente? Eerst even wat theorie.

Een leeftijdsvriendelijke gemeente is een inclusieve en toegankelijke omgeving die actief ouder worden promoot.

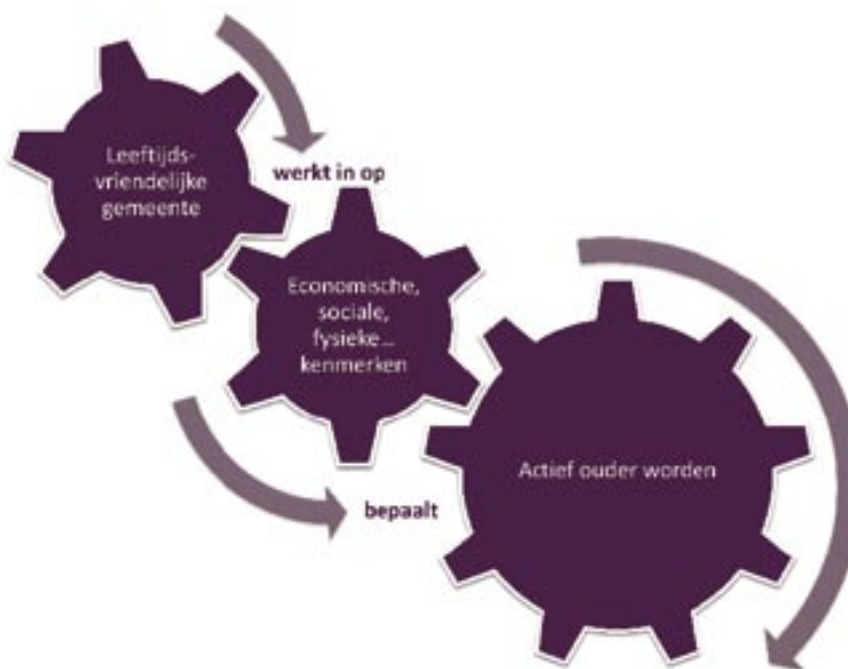
Een leeftijdsvriendelijke gemeente ...

- ☞ geeft iedereen de kans deel te nemen aan alle aspecten van het maatschappelijke leven: alle ouderen hebben recht op een actieve rol in de samenleving (= inclusief);¹
- ☞ stelt iedereen in staat om op een zelfstandige wijze een gebouw, plaats of een dienst te bereiken, betreden en gebruiken (= toegankelijk);
- ☞ voorziet duidelijke informatie, goede communicatie en dienstverlening (= toegankelijk);²
- ☞ optimaliseert kansen voor gezondheid, veiligheid en participatie;
- ☞ verbetert de levenskwaliteit voor ouderen;³
- ☞ beslist niet over ouderen, maar treedt met hen in dialoog.

Op welke manier je actief ouder wordt, hangt af van verschillende factoren: jouw persoonlijke leven, het gezin of de buurt waarin je leeft, de fysieke en sociale omgeving die jouw gedrag en gevoelens beïnvloeden, je financiële middelen en de aanwezige gezondheidsvoorzieningen. Al deze factoren en de interacties tussen hen bepalen de omstandigheden en gezondheid waarin je ouder wordt.

Zo zal iemand die in armoede leeft al sneller een bezoek aan de dokter overslaan.

Actief ouder worden is met andere woorden afhankelijk van meerdere determinanten. Het zijn deze factoren die samen de karakteristieke kenmerken van een leeftijdsvriendelijke gemeente vormen. Een leeftijdsvriendelijke gemeente werkt immers actief op deze factoren in, zodat haar inwoners de kans krijgen om op een aangename manier oud te worden.⁴ Ten slotte bevordert een leeftijdsvriendelijke buurt de levenskwaliteit van alle leeftijdsgroepen.



Wist je dit? De Wereldgezondheidsorganisatie dacht het concept leeftijdsvriendelijke gemeenten uit.

¹ BAERT, V., Naar een leeftijdsvriendelijke gemeente. Lokaal, nr. 2, 2013, blz. 34-35.

² PROVINCIE ANTWERPEN, Wat is toegankelijkheid? internet, (27 augustus 2013). (www.provant.be/welzijn/toegankelijkheid/)

³ WORLD HEALTH ORGANIZATION, Global Age-friendly Cities: A Guide. 2007, blz. 1.

⁴ Ibid., blz. 5.

Dorp



WELKOM!

opgepast:
verkeersdrempels!

opgepast: geen
leeftijdsdrempels!

Judo

B. De buurt is belangrijk voor ouderen

“Ik hou ervan om door het dorp te fietsen. Ik kom regelmatig een oude bekende tegen en kan dan een praatje slaan.”

Wie wil bijdragen tot een leeftijdsvriendelijke omgeving, richt zich voornamelijk naar het lokale niveau: de eigen gemeente, buurt of straat. Via kleinschalige projecten, in samenwerking met andere lokale partners, krijgen leeftijdsvriendelijke initiatieven de grootste slaagkans.

De eigen omgeving is dus heel belangrijk en bepaalt sterk mee op welke manier de buurtbewoners actief ouder worden. Hoe komt dit? We sommen enkele redenen op.⁵

1. Ouderen wonen vaak al een lange tijd in dezelfde omgeving

Ouderen zijn vaak erg gehecht aan de buurt waarin zij wonen. Ze wonen er meestal al een lange tijd en hebben er een netwerk van sociale contacten opgebouwd. Ze hebben kennis van de omgeving, kunnen deelnemen aan het verenigingsleven en weten welke activiteiten er te doen zijn. Ten slotte hebben ze veel herinneringen aan die buurt.



Wist je dit? In Vlaanderen wonen ouderen gemiddeld 49,6 jaar in hun gemeente.⁶

2. De meeste ouderen willen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving blijven wonen

De meeste ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig in hun vertrouwde buurt (blijven) wonen, zelfs wanneer ze zorgbehoevend worden. Verhuizen naar een andere plek wordt ervaren als het opgeven van een stukje van de eigen identiteit.

3. Ouderen brengen meer tijd door in hun buurt dan jongere volwassenen

Hoe ouder je wordt, hoe meer je bent aangewezen op de directe omgeving: je gaat je meer richten op je buurt of wijk en ook het sociale netwerk verandert. Je brengt meer tijd door in je buurt dan jongere volwassenen en het contact met de burens neemt toe.

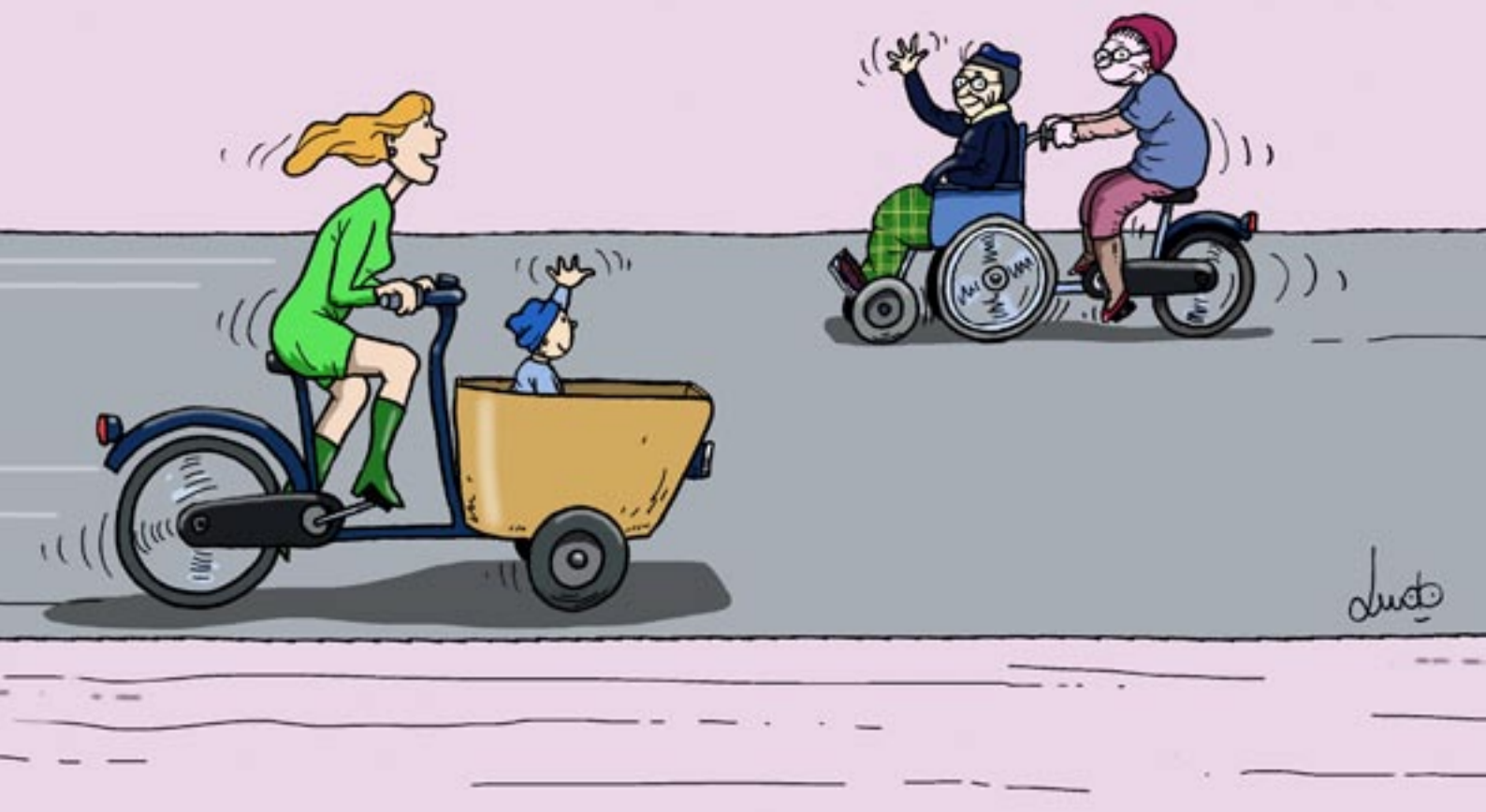
Nooit	15,7
Minder dan 1 keer per maand	18,1
Maandelijks	15,6
1 à 2 maal per week	32,4
(Bijna) dagelijks	18,3

Een buurt bestaat uit overlappende sociale netwerken: binnen dezelfde buurt zijn er verschillende types interactie of een andere wisselwerking tussen de bewoners. De ene buurt is ook de andere niet: de sociale netwerken zijn immers niet gelijk. Zo begroeten de bewoners van de ene buurt elkaar spontaan. In de andere buurt is het verenigingsleven heel sterk aanwezig. Deze lokale sociale relaties vervullen een belangrijke functie in het alledaagse leven.

⁵ Dit deel

⁶ VERTE, D., DE WITTE, N. en DE DONDER, L., Schaakmat of aan zet? Monitor voor lokaal ouderenbeleid in Vlaanderen. Vanden Broele, 2007, blz. 36.

⁷ VERTE, D., e.a., Doe mee! Over ouderen en maatschappelijke participatie, Provincie West-Vlaanderen, 2011, blz. 47.



Suzanne gaat al jaren naar de bakker om de hoek. In het begin praatte ze vooral over het weer met de bakkersvrouw, maar door de jaren heen is Ann een goede vriendin geworden. Als Ann een babysit nodig heeft, kan ze vaak bij Suzanne terecht. Suzanne gaat nog even langs bij de bloemist. Daar komt ze haar buurvrouw Bernadette tegen. Sinds Bernadette vorige zomer op pensioen is gegaan, komt ze elke week langs bij Suzanne. Dan drinken ze samen een heerlijk kopje koffie en praten ze volop bij. Met haar andere buurvrouw heeft Suzanne niet zoveel contact. Deze dame is wat terughoudend en sakkert vaak over het lawaai in de straat. Ten slotte is Suzanne actief in de plaatselijke ouderenvereniging: ze helpt er mee aan de uitbouw van de sportactiviteiten.

Bij ouderen speelt het gemeenschapsleven zich vaak af in de sociale buurtnetwerken. De buurt vormt dan het ruimtelijke kader waarin participatie plaatsvindt. Het netwerk van bekenden met wie je regelmatig contact hebt, is de meest fundamentele vorm van participatie.

Je kan hierbij een onderscheid maken tussen formele buurtnetwerken en informele buurtnetwerken. De formele buurtnetwerken zijn de meer georganiseerde contacten: de vereniging of buurtorganisatie. De informele buurtnetwerken bevatten de ongeorganiseerde contacten. De formele en informele ontmoetingen geven je het gevoel ergens bij te horen. Ze maken de buurt niet alleen aantrekkelijker, maar geven ook een gevoel van veiligheid. Buren worden immers vaak ingeschakeld bij acute nood. Het gevoel dat er snel iemand zal zijn als je in nood bent, biedt een zekere geruststelling. Sociale buurtrelaties zijn dan ook een belangrijke bron van hulp en steun voor heel wat ouderen. In het bijzonder voor ouderen met een beperkte mobiliteit of weinig financiële middelen zijn buurtnetwerken heel betekenisvol.

Tevredenheid over contacten met buren en mensen uit de wijk naar leeftijd (in procent)⁸			
	Ontevreden	Noch tevreden/ noch ontevreden	Tevreden
60-69 jaar	4,1	17,1	78,8
70-79 jaar	4,5	14,1	81,4
80 jaar en ouder	5,2	13,9	80,9

Een buurt waar bewoners elkaar begroeten, praatjes maken met de kassierster van de winkel, een buurtfeest organiseren of steun geven aan elkaar is een sociaal uitnodigende buurt. Zo'n buurt kan ouderen aanzetten om deel te nemen aan formele of informele activiteiten. Vind je je buurt niet zo gastvrij of vriendelijk, dan zal je zelf ook minder sociaal actief zijn.

Uiteraard zijn er hierbij individuele verschillen tussen ouderen. De ene oudere is heel actief in de eigen gemeente, de andere oudere heeft een netwerk dat de eigen buurt overstijgt.

4. De fysieke buurt blijft belangrijk

De wereld is op korte tijd veel veranderd. Met het vliegtuig sta je op een dag aan de andere kant van de aardbol. Via het internet kan je met heel de wereld in contact komen. Hierdoor denken sommigen dat de fysieke buurt waarin je woont aan belang heeft ingeboet. Toch blijft deze belangrijk om je verbonden te voelen met de samenleving, zeker voor meer kwetsbare ouderen. Ouderen die beperkte financiële middelen hebben en zich niet gemakkelijk kunnen verplaatsen, zullen moeilijker sociale netwerken buiten de buurt uitbouwen. Zij worden meer afhankelijk van de contacten en solidariteit die in hun nabije omgeving aanwezig zijn. Ten slotte geven goede relaties met buren voor heel wat ouderen een gevoel van tevredenheid en veiligheid in buurt.

5. De buurt creëert kansen voor spontane en informele ontmoetingen

De openbare ruimte is het gemeenschappelijke patrimonium van een buurt: iedereen kan en mag er gebruik van maken. Publieke ruimten creëren kansen voor spontane en informele ontmoetingen. Een buurtparkje, een speeltuin of een bank onder een boom geven een sociale impuls aan de omgeving.⁹

⁸ Ibid., blz. 48.

⁹ STEUNPUNT STRATEN, Publieke ruimte. Inspiratienota. Antwerpen, 2011, blz. 4.

C. De acht componenten van een leeftijdsvriendelijke gemeente

Zoals eerder aangehaald, hangt de manier waarop je actief ouder wordt af van verschillende factoren, zoals je persoonlijke leven, je gezin en de omgeving waarin je woont. Een leeftijdsvriendelijke buurt beïnvloedt deze factoren proactief. Maar hoe kan je nu werk maken van een leeftijdsvriendelijke omgeving? Via acht domeinen kan je je toeleggen op een leeftijdsvriendelijke buurt of wijk.¹⁰ Je kan dus in de lokale ouderenadviesraad één of meerdere domeinen kiezen als prioritaire werkpunten binnen je gemeente.



Deze verschillende componenten staan niet los van elkaar, maar overlappen en beïnvloeden elkaar.

Voorbeelden:

- **Publieke ruimten + respect & sociale inclusie:** door openbare gebouwen toegankelijk te maken toont de overheid dat ze aandacht heeft voor personen met een mindere mobiliteit. Bovendien werkt ze op die manier aan de sociale inclusie.
- **Communicatie & informatie + mobiliteit:** wil je op een vlotte manier de bus nemen, dan is het belangrijk dat je de uurregeling gemakkelijk kan raadplegen, zowel op het internet als aan de bushalte.

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is?

Vul de checklist uit de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang' in of haal inspiratie uit de ouderenbehoefteonderzoeken.¹¹

¹⁰ WORLD HEALTH ORGANIZATION, op. cit., blz. 9.

¹¹ De brochure kan je raadplegen via www.ouderenweek.be (voorbij campagnes: 2012; Raadpleeg de brochure) of bij het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad opvragen. Meer info over de ouderenbehoefteonderzoeken: www.ouderenbehoefteonderzoeken.be

Wist je dit?

De Wereldgezondheidsorganisatie richtte een wereldwijd netwerk van leeftijdsvriendelijke steden en regio's op. Verschillende landen, steden en gemeenten, zoals Ierland, Manchester, Lyon, Quebec, New York en Ottawa werden via een label erkend. Zij wisselen onderling goede praktijken uit.

Hierna gaan we dieper in op de acht componenten van een leeftijdsvriendelijke gemeente. Het zijn immers deze elementen die een lokale ouderenadviesraad, ouderenvereniging, lokaal dienstencentrum of woonzorgcentrum kan aanpakken. Daarom wordt toegelicht wat de verschillende componenten concreet inhouden. Tussendoor staan tal van voorbeelden. Deze bieden heel wat inspiratie voor de lokale praktijk en zijn bovendien vertaalbaar naar de eigen buurt of gemeente.



Judo

1. Publieke ruimte en gebouwen



De publieke ruimte en gebouwen zijn belangrijke schakels van de fysieke omgeving van een gemeente. Ze bepalen in belangrijke mate de persoonlijke mobiliteit, zelfstandigheid en sociale participatie van haar inwoners.

Iedereen moet publieke ruimten en gebouwen kunnen bereiken en gebruiken op een gelijkwaardige en zelfstandige manier. Dit lijkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk wordt vaak uitgegaan van de gemiddelde mens. Iedereen wijkt echter op een of andere manier af van dat gemiddelde: je bent bijvoorbeeld wat kleiner of wat groter, je loopt wat moeilijker of je hebt een tijdelijke blessure. Als je veel boodschappen draagt of een kinderwagen voortduwt, word je ook beperkt in je bewegingsvrijheid.

Ouderen willen hun zelfstandigheid bewaren en volwaardig deelnemen aan het sociale leven: ze willen zelf hun boodschappen doen en overal vrij naartoe kunnen gaan. Deze zelfstandigheid heeft voor ouderen een positieve waarde.¹²

Heel wat elementen uit de openbare ruimte dragen bij tot een leeftijdsvriendelijke omgeving. De belangrijkste domeinen waarrond de lokale ouderenadviesraad acties kan opzetten zijn: groene ruimte, zich veilig verplaatsen in de buurt, openbare gebouwen en buurtwinkels.

1.1. Is jouw buurt groen?

Door de toenemende verstedelijking van Vlaanderen is het belang van parken en groen in de openbare ruimte drastisch gestegen. Door de aanwezigheid van groene openbare ruimte kan je op een aangename manier aan recreatie doen in je eigen buurt. Daarnaast zijn groene plekken een belangrijke ontmoetingsplaats.

Bovendien heeft groen een positief effect op de gezondheid. Een groene omgeving zet aan tot bewegen. Denk maar aan de wandelaars en joggers in het park of in het bos. In een stad zijn de parken en het openbaar groen vaak de enige plaatsen waar je in contact komt met de natuur. Deze plekken helpen mee aan schone lucht.¹³

Er zijn een aantal manieren die meer ouderen aanzetten gebruik te maken van de aanwezige groene ruimtes:

- Het park heeft zitbanken verspreid over het terrein. Hierdoor kan je tijdens een wandeling even uitrusten. Deze plekken vormen bovendien een gelegenheid tot ontmoeting.
- Er zijn propere en goed gelegen openbare toiletten aanwezig. Bovendien zijn deze toiletten toegankelijk voor personen met een beperking.
- Het park wordt goed onderhouden.

¹² Toegankelijk publiek domein. Vademecum. Vlaams Ministerie van Mobiliteit en Openbare Werken, blz.3.

¹³ AGENTSCHAP VOOR NATUUR EN BOS, Het belang van groen. internet, (27 augustus 2013). (www.natuurenbos.be/nl-BE/Natuurbeleid/Groen/Beleid.aspx)

De Biodroom

Biodroom in Antwerpen is een stedelijke samentuin vol groenten, kunst en cultuur. Het is meer dan alleen een tuin. Het is ook een ontmoetingsruimte waar mensen samen eten, waar kinderen mogen spelen, waar optredens plaatsvinden en waar kunst een belangrijke rol speelt. Biodroom wil bewoners inspireren en een plek bieden om hun eigen groenten te kweken en te genieten van de rust, de natuur en elkaar.

Biodroom is een samentuin en een demonstratieplek rond samen ecologisch tuinieren in de stad. Er zijn workshops, (korte) cursussen rond moestuinieren en activiteiten. Iedereen kan hier mee tuinieren en bijleren over ecologisch tuinieren.

Omdat het een tijdelijke tuin is, wordt er getuinierd in grote zakken. Het grootste deel van de tuin is gemeenschappelijk. Iedereen kan lid worden van de tuin en krijgt in ruil voor hulp in de tuin zelf geogoste groenten uit de tuin.¹⁴

Elk gemak telt!

S-Plus op zoek naar propere, openbare en toegankelijke toiletten

In België worden vierhonderdduizend patiënten voor incontinentie behandeld. Dit is vooral een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Ongewenst urineverlies heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven. Een tekort aan openbare toiletten is een reden om niet te lang van huis te gaan en geen uitjes meer te maken uit vrees niet op tijd een toilet te vinden.

IJveren voor een goed gemak is dus geen overbodige luxe. Daarom gingen S-Plus-afdelingen gewapend met een checklist op zoek naar toiletvriendelijke gemeenten. Eer en trofee gingen naar vijf geselecteerde gemeenten. Er werd aan de winnaars gevraagd om slechter scorende collega-gemeenten aan te sporen hier ook werk van te maken.

1.2. Ga met een veilig gevoel op weg in je buurt

Een prettige en propere buurt is aantrekkelijk. Voel je je veilig in je buurt, dan zal je sneller buiten komen, ook 's avonds. Dit heeft een positieve invloed op je onafhankelijkheid, je fysieke gezondheid, sociale integratie en emotionele welzijn. Onveiligheidsgevoelens worden vaak veroorzaakt door asociaal gedrag (graffiti, sluikestorten) of een verloederde of onoverzichtelijke omgeving.¹⁵

Veiligheid, een basisrecht!

Meer te weten komen over (on)veiligheid bij ouderen? Bekijk dan de brochure 'Veiligheid, een basisrecht!' van de Vlaamse Ouderenraad. Je kan de brochure raadplegen via www.ouderenweek.be (voorbij campagnes: 2005-2004) of bij het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad opvragen (de contactgegevens vind je op de achterflap).



Wist je dit? Ruim een derde (36,2 procent) van de ouderen komt 's avonds nooit op straat.¹⁶

¹⁴ STAD ANTWERPEN, Over Biodroom. internet, (27 augustus 2013). (www.dna.be/biodroom/over-biodroom)

¹⁵ VLAAMSE OUDERENRAAD, Memorandum naar aanleiding van de gemeenteraadsverkiezingen van oktober 2012. 2011, blz. 14.

¹⁶ VERTE, D., DE WITTE, N. en DE DONDER, L., op. cit., blz. 60-61.

De give box

Aan de Bondgenotenstraat in Vorst staat sinds september de give box. Eigenlijk is het een grote kast, met een douchegordijn voor. Buurtbewoners die iets te veel hebben en dat kwijt willen, stoppen dat erin. Wie het kan gebruiken, haalt het eruit. Vroeger lag er zeer veel zwerfvuil op straat. Iedereen ergerde zich eraan. Ondertussen kregen de initiatiefnemers van de gemeente toestemming om de give box te installeren. De give box is een ontmoetingsplaats geworden. Dat verhoogt de sociale controle en zo wordt de straat geen openbaar stort.

Hellende voetpaden, gebroken of losliggende tegels of obstakels maken het moeilijker om in je straat of buurt rond te lopen. Sommige tegels worden glad als het regent, en dat verhoogt het risico op vallen. Slecht verlichte pleinen en straten creëren een onveilige omgeving.

Het is niet steeds evident om veilig de weg over te steken. Heb je voldoende tijd om het zebrapad te bewandelen? Of staat het licht al op rood nog voor je de overkant van de weg bereikt hebt?

“Verkeerslichten zijn gemaakt voor Olympische lopers.”
(Oudere uit Halifax, Verenigd Koninkrijk)¹⁷

Enkele aandachtspunten:

- De voetpaden zijn vlak.
- De voetpaden zijn vlot toegankelijk voor buggy's, rollators en rolstoelen.
- Voetgangers en fietsers krijgen prioriteit in het verkeer.

STOP!

Ken je het STOP-principe? STOP staat voor **S**tappen (wandelen), **T**rappen (fietsen), **O**penbaar vervoer (bus, trein of tram) en **P**rivévervoer (de auto).¹⁸ Bij het ontwerp en de aanleg van nieuwe straten maken het gemeentebestuur, architecten en ontwerpers best keuzes in functie van dit principe: eerst rekening houden met de voetgangers, de fietsers en het openbaar vervoer. De wagen komt pas als laatste aan bod.¹⁹

1.3. Toegankelijke openbare gebouwen

Toegankelijke openbare gebouwen verhogen de leeftijdsvriendelijkheid van een buurt. Enkele voorbeelden:

- Er zijn voldoende brede deuropeningen en doorgangen.
- De automatische deuren sluiten niet te snel.
- Er is een lift aanwezig.
- Er is voldoende bewegwijzering.

In Vlaanderen verzekeren heel wat wettelijke bepalingen de toegankelijkheid van openbare gebouwen. Onder andere volgende richtlijnen²⁰ zijn van kracht:

- Beide zijden van een trap hebben een trapleuning.
- Niveauverschillen (zoals een opstapje) moeten overbrugd worden door een helling.
- Elke gang moet minstens anderhalve meter breed zijn.
- Deuren die toegang verlenen tot aangepaste sanitaire voorzieningen, kleedruimtes of pashokjes, moeten naar buiten opendraaien.
- De eigen parking van een openbaar gebouw moet voor minstens zes procent uit aangepaste parkeerplaatsen bestaan. Bovendien moet er altijd minstens één plaats aangepast zijn.

¹⁷ WORLD HEALTH ORGANIZATION, op. cit., blz. 14.

¹⁸ Het STOP-principe. internet (27 augustus 2013). (www.slimweg.be/duurzaam_vervoer/stop_principe.htm)

¹⁹ AERTS, E., Toegankelijke publieke ruimte. Focus op enkele actuele thema's. niet-gepubliceerde powerpoint, Centrum voor Toegankelijkheid Provincie Antwerpen, 2013, slide 7.

²⁰ Handboek toegankelijkheid publieke gebouwen. De regelgeving. internet, (28 augustus 2013). (www.toegankelijkgebouw.be/Regelgeving/Integraletekst/tabid/72/Default.aspx)



Wist je dit?

In elke provincie is er een adviesbureau toegankelijkheid. Dit bureau geeft toegankelijkheidsadvies op bouwplannen in voorontwerp en bij aanvragen voor stedenbouwkundige vergunningen (publieke gebouwen en openbaar domein). Het adviesbureau screent infrastructuren op toegankelijkheid.

Meer info? Contacteer Enter vzw, het Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid: Belgiëplein 1, 3510 Hasselt, 011 26 50 30, info@entervzw.be.

1.4. Naar de buurtwinkel

Ouderen hebben behoefte aan winkels en diensten in hun buurt: een bakker, een postkantoor, een bankkantoor enzovoort. Door de aanwezigheid en goede bereikbaarheid van diverse winkels kunnen oudere bewoners langer in hun vertrouwde buurt blijven wonen. Ze zijn zelfstandiger en hoeven zich niet zo ver te verplaatsen voor hun dagelijkse aankopen en basisvoorzieningen. Ook minder mobiele mensen krijgen zo de kans om in een redelijke nabijheid zelfstandig te winkelen.

Deze buurtwinkels vormen bovendien een bron van sociale contacten. Door hun kleinschaligheid verhogen ze ook de leefbaarheid en het aangename karakter van de buurt voor alle inwoners.

Leeftijdsvriendelijke kruidenierswinkels

De stad New York heeft een gids uitgebracht met een overzicht van leeftijdsvriendelijke kruidenierswinkels. In de gids staat aangegeven welke winkels onder meer zitplaatsen, toiletten of een drinkfontein aanbieden.²¹



Eenpersoonsportie



Doorgang voor rolstoelgebruikers



Assistentie



Telefonische boodschappendienst

Senioren op Straat

Met het project 'Senioren op Straat' wil de Voetgangsbeweging seniorenverenigingen en gemeentebesturen aanmoedigen om in dialoog te treden over de gebruiksvriendelijkheid van openbare ruimten voor ouderen. Via een brochure kom je te weten met welke problemen ouderen te maken hebben wanneer ze op straat komen. Het is een leidraad waarmee seniorenraden en andere organisaties de problemen, klachten en wensen van ouderen kunnen bundelen om zo te zoeken naar concrete oplossingen. Ze kan een hulp zijn bij het aankaarten van concrete problemen en het mee nadenken over verschillende oplossingsrichtingen.

Meer informatie: www.steunpuntstraten.be, doorklikken naar Projecten of contacteer het Kenniscentrum voor publieke ruimte (03 270 06 35)

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van publieke ruimte en gebouwen? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.



duob

2. Mobiliteit



Een goed uitgebouwd en toegankelijk openbaar vervoer garandeert de basismobiliteit voor iedereen, zeker ook voor ouderen. Door een degelijk openbaar vervoer kan je makkelijker op bezoek bij vrienden of familie, naar activiteiten van verenigingen of de stad in. Je verplaatst je op een zelfstandige manier. Openbaar vervoer draagt bij aan de kansen tot actief ouder worden.

Als reiziger is het de bedoeling dat je met het openbaar vervoer kan geraken waar je wil. Kan je gemakkelijk en betaalbaar met het openbaar vervoer de winkel, het woonzorgcentrum, het cultureel centrum en het park bereiken? Is er een voldoende groot openbaar vervoersaanbod, zowel in de steden als in de landelijke gemeenten?

De belangrijkste domeinen waarrond de lokale ouderenadviesraad acties kan opzetten zijn: de beschikbaarheid en bereikbaarheid van het openbaar vervoer; de toegang en het comfort, zowel in de bus, tram en trein als aan haltes en stations; informatie; extra aandacht voor personen met mobiliteitsproblemen en de noden van autobestuurders.

2.1. Is openbaar vervoer beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar?

De uurregeling voor het openbaar vervoer moet rekening houden met verplaatsingen in de vrije tijd of voor culturele activiteiten, zodat reizigers zowel in de daluren als 's avonds gebruik kunnen maken van een gepast aanbod openbaar vervoer. Daarom is een goed uitgebouwd openbaarvervoernetwerk nodig, en dit met een gepaste frequentie van bus, tram of trein.²²

Voldoende en goed toegankelijke haltes in de buurt zijn raadzaam. Als je een te grote afstand moet afleggen vooraleer je aan de halte bent, zal je minder snel geneigd zijn de bus of tram te nemen.

Tot slot is ook de prijs van een ticket of abonnement een essentieel onderdeel van de toegankelijkheid van het openbaar vervoer. Iedereen moet immers gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, ongeacht inkomen en leeftijd. Daarom moet het openbaar vervoer betaalbaar zijn en blijven. Elke financiële drempel bemoeilijkt de mobiliteitskansen van zowel oudere als jongere burgers.

2.2. Toegang en comfort op de bus, tram en trein

Het comfort van de reiziger is belangrijk om mensen te overtuigen om de bus, tram of trein in plaats van de auto te nemen. Gemakkelijk de voertuigen kunnen in- en uitstappen verhoogt de toegankelijkheid van het openbaar vervoer. Als de buschauffeur dicht genoeg bij de stoeprand stopt, stap je vlotter op en af. Sommige bus- of trambestuurders vertrekken al nog voor iedereen zit. Staan de medepassagiers hun plaats af aan personen die minder goed te been zijn?

Haltes die visueel en auditief aangekondigd worden op bus, tram en trein verhogen de gebruiksvriendelijkheid.

Veilige voet- en fietspaden naar de halteplaatsen voor bus en trein voorkomen ongelukken. Nog niet alle perrons en onderdoorgangen zijn toegankelijk, want niet alle stations zijn uitgebouwd met liften of roltrappen in beide richtingen.

Het comfort van de halteplaats is heel belangrijk. Een goed ingericht en onderhouden schuilhokje geeft de bus- en tramhalte een positieve indruk. Schuilhokjes zijn het best voorzien van een zitplaats, een fietsenstalling en een degelijke verlichting die toelaat bij donker de dienstregeling te lezen. Gemeenten kunnen daarvoor steeds een gesubsidieerd schuilhokje bij De Lijn aanvragen. Samen met De Lijn kunnen zij zorgen voor moderne schuilhuisjes, overdekte fietsenstallingen, fietsbeugels, vuilnisbakken en zitbanken. Als lokale ouderenadviesraad kan je via je gemeente dus in dialoog treden met De Lijn om samen te werken aan comfortabel en toegankelijk openbaar vervoer.



Een smal perron naast een drukke weg

2.3. Vind de weg!

De reizigersinformatie moet correct, leesbaar en verstaanbaar zijn. Borden die real-time-informatie geven, zijn gebruiksvriendelijk. Kan je de uurregeling aan de halte gemakkelijk lezen? Kan je zowel in de papieren brochure als op het internet vlot uitzoeken waar en wanneer je het openbaar vervoer kan nemen?

●●●●●●●●●●●●●●●● Ouderen als OV-ambassadeur ●●●●●●●●●●●●●●●●

Het project ‘Ouderen als Openbaar Vervoer (OV)-ambassadeurs’ wil bijdragen tot duurzame mobiliteit en de verlenging van de vervoersautonomie van actieve Vlaamse ouderen. OV-ambassadeurs is een mobiliteitsproject van Mobiel 21 vzw en TreinTramBus vzw. Voor het project werden samenwerkingsverbanden aangegaan met De Lijn, de Vlaamse Ouderenraad en OKRA vzw. Ouderenorganisaties of –adviesraden kunnen een aanvraag doen.

Het project OV-ambassadeurs wil ouderen in Vlaanderen en Brussel aansporen om meer gebruik te maken van het openbaar vervoer. De workshops worden gegeven door ouderen aan ouderen. Tijdens die workshops worden ouderen zowel geïnformeerd rond het openbaar vervoer als vaardigheden aangeleerd om zelf op pad te kunnen gaan met de bus, trein, tram en/of metro.

2.4. Aandacht voor personen met mobiliteitsbeperkingen

Wie moeilijkheden heeft om zich te verplaatsen, moet beroep kunnen doen op aangepaste vervoersmiddelen. Via de Minder Mobielen Centrales (MMC), de Diensten voor Aangepast Vervoer (DAV) of lokale taxiregelingen (zoals taxicheques) krijgt ook wie minder mobiel is optimale kansen om zich betaalbaar en veilig te verplaatsen naar waar en wanneer hij wil. Deze dienstverlening steunt vaak op de inzet van vrijwilligers die een stukje van hun vrije tijd invullen met de mobiliteit van anderen, net omdat zij beseffen dat mobiel zijn zo belangrijk is.

2.5. Met de auto op weg

Voor veel mensen is de auto een vorm van vrijheid en onafhankelijkheid. Bepaalde functiestoornissen, zoals minder goed kunnen zien, of wijzigende verkeerssituaties en -regels maken dat het voor ouderen niet altijd meer evident is om zich met de wagen te verplaatsen. Je moet voldoende zelfvertrouwen hebben om de weg op te gaan. Misschien ervaar je het gevoel dat je als oudere bestuurder te weinig respect krijgt.

Doe meer met verkeer



De campagne 'Doe meer met verkeer' van de Verenigingen voor Verkeersveiligheid biedt ouderenorganisaties de kans om op hun maat een verkeersveilige workshop in de activiteitenkalender op te nemen. De campagne brengt samen met haar partners een aantrekkelijk aanbod samen. Aanvragen kan tot eind 2013.

Meer informatie?

Ga naar de website www.doemeermetverkeer.be, mail naar info@verenigingen-voor-verkeersveiligheid.be of bel 09 331 59 13.

Daarnaast is er in sommige dorpskernen een gebrek aan parkeerplaatsen waardoor diensten en voorzieningen moeilijk bereikbaar zijn. De parkeerplaatsen moeten ook voldoende groot zijn. Worden de specifieke parkeerplaatsen voor personen met een beperking gerespecteerd door andere automobilisten?

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van mobiliteit? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.



Wij mogen van
de gemeente
boven de zestig
niet op de baan ...



Judo

3. Wonen



Huisvesting is een belangrijk aspect van een leeftijdsvriendelijke omgeving. De meeste ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een degelijke, en waar nodig, aangepaste huisvesting laat ouderen toe om op een comfortabele en veilige manier ouder te worden in hun buurt.

Een lokale ouderenadviesraad die rond wonen wil werken, kan uit verschillende thema's kiezen: de betaalbaarheid van woningen, de mogelijkheid woningen aan te passen en gemeenschappelijke woonvormen.

3.1. Is de woning betaalbaar?

Voor vele ouderen, zowel huurders als eigenaars, is het niet evident om in een betaalbare en kwaliteitsvolle woning te wonen. Dit komt omdat sommige ouderen een kleiner inkomen hebben en niet altijd een spaarpotje hebben kunnen aanleggen. Een kwaliteitsvolle woning huren of hun eigen huis of appartement onderhouden en aanpassen is dan te duur. Elf procent van de ouderen kan de woning niet meer onderhouden omwille van financiële moeilijkheden.²³ In een woning van slechte kwaliteit leven kan bovendien negatieve gevolgen hebben op de gezondheid en het welbevinden.

Voor ouderen met een beperkt inkomen biedt de sociale woningmarkt een oplossing. De prijzen van sociale huurwoningen zijn immers afgestemd op het inkomen van de huurders. Maar aangezien er te weinig sociale woningen zijn, blijven veel kandidaten op de wachtlijst staan.

Goed en betaalbaar wonen is echter een basisbehoefte waaraan de verschillende overheden in ons land moeten werken. De gemeenten hebben trouwens een regiefunctie in het woonbeleid. In de praktijk kunnen zij op verschillende manieren ouderen op de woonmarkt begeleiden en ondersteunen, en ook waken over de betaalbaarheid en kwaliteit van de woningen. De lokale besturen zijn volgens het bindend sociaal objectief ook wettelijk verplicht om tegen 2020 een minimum aantal sociale huurwoningen, sociale koopwoningen en sociale kavels te realiseren. Veel gemeenten moeten echter een inhaalbeweging maken en bestaande wachtlijsten voor sociale woningen wegwerken. Dit kunnen ze sneller doen door samen met een huisvestingsmaatschappij sociale woningen en appartementen te bouwen. Of door een sociaal verhuurkantoor op te richten dat op zijn beurt het aanbod van betaalbare woningen op de huurmarkt helpt toenemen.

3.2. Is de woning aangepast?

Om ouderen de kans te geven zo lang mogelijk veilig in de eigen woning te blijven wonen, zijn woningaanpassingen vaak nodig. Een woning moet immers aangepast zijn aan de woonbehoeften van zijn bewoners. Maar niet alle badkamers en toiletten voldoen aan de specifieke noden van ouderen. Deuropeningen en doorgangen zijn vaak te smal voor een rolstoel. Het is niet steeds mogelijk om een stoeltjeslift te plaatsen aan de trap. Daarnaast zijn ouderen niet altijd op de hoogte van de mogelijke aanpassingen die zij kunnen doorvoeren. Op die manier slagen zij er niet in om comfortabel en veilig thuis te blijven wonen.

²³ MYNCKE, R. en VANDEKERCKHOVE, B. Toekomstige ruimtebehoefte voor ouderen in Vlaanderen. 2007.

Onderstaande tabel geeft weer in welke mate de woningen van ouderen in Vlaanderen aangepast zijn aan de behoeften van ouderen.

Mate van aangepastheid van de woning in Vlaanderen (in procent) ²⁴		
Aangepaste woning	Matige onaangepaste woning	Ernstige onaangepaste woning
15,2	43,8	41,0

Regionale dienstencentra begeleiden ouderen bij de aanpassing van hun woning. Deze kunnen ouderen niet alleen adviseren, maar ook ondersteunen bij de werkzaamheden en hen helpen met de praktische zaken. Ook sommige lokale dienstencentra bieden persoonlijke begeleiding aan.

Woningaanpassing door de Landelijke Thuiszorg

De dienst Woningaanpassing van de Landelijke Thuiszorg geeft advies over woningaanpassing en hulpmiddelen. Ze onderzoeken op welke premies je recht hebt en zoeken bovendien aannemers of een klusjesdienst om de werken uit te voeren. Ook helpen ze met de planning en de opvolging van de werkzaamheden. Na afloop maken ze het premiedossier op en dienen ze het in.

Landelijke Thuiszorg heeft bovendien samenwerkingsovereenkomsten lopen met de gemeenten Lanaken en Dilsen-Stokkem. Op die manier ondersteunen deze gemeenten hun inwoners bij de voorbereiding en uitvoering van woningaanpassingen.

Ook andere gemeenten kunnen een gelijkaardige samenwerking aangaan.
Meer info: www.landelijkethuiszorg.be



Levensloopbestendig wonen

Om kosten voor het aanpassen van de woning te vermijden, is het beter om aanpasbare en levensbestendige woningen te bouwen. Deze woningen hebben bijvoorbeeld geen niveauverschillen en voldoende hoge en brede deuren. Er zijn zelfs aanpassingen mogelijk zonder bouwtechnische ingrepen. Zo kan je bijvoorbeeld het keukenblok wegnemen zodat je zittend aan het aanrecht kan werken.

Levensloopbestendige woningen zijn dan toegankelijk en bruikbaar voor alle bewoners, jong en oud, meer en minder mobiel. Mensen kunnen er hun hele leven doorbrengen, ook indien zorg nodig is.

Enter vzw stelde de brochure 'Meegroeiwonen' op. Daarin vind je veertig tips voor een levensbestendige woning. Download de brochure via www.meegroeiwonen.info of bestel via 011 26 50 30.



²⁴ VERTE, D., DE WITTE, N. en DE DONDER, L., op. cit., blz. 46.

3.3. Gemeenschappelijke woonvormen

De waaier van woonvormen voor ouderen wordt steeds breder. Er zijn heel wat nieuwe woonvormen, zoals groepswonen, zorgwonen, Abbeyfieldwonen en kangoeroewonen. Deze vormen van gemeenschappelijk wonen geven ouderen de kans zelfstandig en veilig te wonen, maar verkleinen toch het risico op vereenzaming. Deze woonvormen zijn goed voor ouderen die hun (te grote) woning willen verlaten, maar geen behoefte hebben aan een woonvorm met veel zorg.



Abbeyfield, een woonproject met toekomst voor senioren



Het Abbeyfieldwonen van senioren is een kleinschalig woonproject waarbij een tiental (alleenstaande) senioren in goede gezondheid bewust kiezen om zelfstandig samen te wonen.



De bewoners beheren het reilen en zeilen in het huis, zijn zelfstandig en toch niet alleen. Zij scheppen de sfeer in hun huis en beslissen wat zij samen wensen te doen en wanneer. Ieder huis heeft hierdoor zijn eigenheid.

De bewoners worden actief ouder doordat ze bijdragen aan het eigen welzijn en dat van het huis. Zij nemen zelf initiatief in het huis. De nodige mantelzorg onder bewoners wordt ook georganiseerd door de bewoners zelf, wanneer één van hen even uit de running is door ziekte of hospitalisatie.

Meer info? Bezoek www.abbeyfield.be of neem contact op met Charlotte Hanssens, projectleider Abbeyfield Vlaanderen (0479 78 72 96).

Als het toch niet langer mogelijk is om zelfstandig thuis of in een groepswoning te wonen, of wanneer ouderen bewust willen verhuizen naar een woning waar zorg aanwezig is, dan kan een serviceflat, assistentiewoning of een woonzorgcentrum een oplossing bieden. Kan je in jouw buurt in deze vormen van gemeenschappelijk wonen terecht, dan kan je de band behouden met je gekende omgeving.

'GOED WONEN van LEVENSbeLANG'

De gemeenten spelen een belangrijke rol als regisseur in het lokaal woonbeleid. De lokale ouderenadviesraden kunnen gemeenten aansporen een goed woonbeleid te ontwikkelen met daarbij extra aandacht voor kwetsbare ouderen. De Vlaamse Ouderenraad vroeg in 2011 aandacht voor goede huisvesting voor ouderen. Dat jaar was immers 'GOED WONEN van LEVENSbeLANG!' het centrale thema van de Ouderenweek. In de Ouderenweekbrochure van 2011 vind je:

- een checklist voor het woonbeleid van jouw gemeente
- een verkenning met de premiezoeker en rechtenverkenner
- een stellingendebat

De brochure kan je raadplegen via www.ouderenweek.be (voorbijde campagnes: 2011-2010; Raadpleeg de brochure) of bij het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad opvragen (de contactgegevens vind je op de achterflap).

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van wonen? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.

Mijn gsm? Mijn gps?
Mijn looptelefoon?
Mijn laptop? Palmtop?
Mijn tablet? De koffiezet?
De microgolf?

PIEP
PIEP
PIEP
PIEP

PIEP
PIEP
PIEP
PIEP
PIEP
...

duob

4. Sociaal-culturele participatie



Sociaal-culturele participatie omvat de deelname aan vrije tijd, en sociale, culturele en spirituele activiteiten. Dit is heel breed: een toneelvoorstelling, een infosessie over slim energiegebruik, een cursus fotografie, de activiteiten aangeboden door de verenigingen, een viering bijwonen, met vrienden een fietstocht maken ...

Door deze activiteiten kom je in contact met anderen en bouw je een sociaal netwerk uit. Wil je deelnemen aan dit sociale leven, dan moeten enkele randvoorwaarden vervuld zijn: je moet in staat zijn de verplaatsing tot aan de activiteit te maken of beroep kunnen doen op een lift. Daarnaast moet de activiteit zelf toegankelijk zijn. Bovendien moet je over voldoende informatie over het aanbod beschikken.

Als je niet weet dat er een optreden gepland is in het cultureel centrum, zal je niet aanwezig zijn. Ten slotte speelt het prijskaartje van de activiteit ook een rol.

Op welke manier kan de lokale ouderenadviesraad de sociaal-culturele participatie van zijn gemeente versterken?

1. Bevorder de deelname aan het sociale leven.
2. Stimuleer ouderen om elkaar te ontmoeten.

4.1. Bevorder de deelname aan het sociale leven

Participeren aan het sociaal-culturele leven is gemakkelijker als er veel participatiemogelijkheden dicht bij huis zijn. De specifieke inspanningen die een buurt levert om ouderen te stimuleren en te motiveren om deel te nemen, kunnen soms het verschil maken tussen participatie en sociale isolatie. Dit duidt op het belang van ouderenverenigingen en lokale dienstencentra om in hun buurt een gevarieerd aanbod aan activiteiten te voorzien.

Een gemeente kan hier een duwtje in de rug geven door openbare gebouwen ter beschikking te stellen aan verenigingen. Hierbij denken we niet alleen aan een feestzaal, maar ook aan een school die tijdens of na de schooluren kan gebruikt worden door de buurt.

Tegelijk moet er ook aandacht zijn voor de verschillende redenen waarom het voor ouderen soms moeilijker is om te participeren:

- Na de dood van partner, andere familieleden of vrienden zijn de sociale contacten gekrompen.
- Door een verminderde gezondheid nemen de mogelijkheden om deel te nemen af.
- Als gevolg van de maatschappelijke veranderingen zijn meer vrouwen aan het werk waardoor er minder tijd overblijft om ouderen een bezoekje te brengen.

Ook mantelzorgers lopen soms het risico zich eenzaam te voelen, omdat hun wereld zich vooral centreert rond de persoon voor wie zij zorgen. Er is vanuit de buurt specifieke aandacht naar deze groep nodig zodat deze mantelzorgers het evenwicht tussen draagkracht en draaglast kunnen bewaren.

Levert jouw lokale ouderenadviesraad of ouderenvereniging extra inspanningen om sociaal geïsoleerde ouderen te laten deelnemen aan activiteiten?

Buren voor Buren, Kortrijk

Met het project Buren voor Buren wil de stad Kortrijk, in samenwerking met diverse partners, het isolement van thuiswonende tachtigplussers doorbreken. Zij krijgen bezoek van ouderen uit hun leefomgeving en houden zo voeling met hun wijk of buurt. Daarnaast worden ze met raad en daad bijgestaan zolang zij in hun eigen huis willen blijven wonen.

De initiatiefnemers zijn de Dienst Welzijn van de stad Kortrijk, de ouderenadviesraad, de ziekenzorgkernen, de lokale dienstencentra van het OCMW en de parochiepastoraal van het decanaat Kortrijk. Tientallen vrijwilligers van deze organisaties werken nauw samen met de professionele hulpverleners om de ouderen te begeleiden en dit over de grenzen van religieuze, sociale en politieke voorkeuren heen.²⁵

Granny's finest

Granny's finest lijkt op het eerste zicht een Nederlandse sjaal- en mutsenwinkel. Toch bevat dit project een sterke sociale invalshoek. De kledingstukken worden immers ontworpen door jong creatief talent. Op die manier krijgen deze jongelui naamsbekendheid, portfolio-opbouw en een goed gevoel door iets terug te doen voor de maatschappij. Door ervaring op te doen wordt het voor hen makkelijker om in de toekomst werk te vinden.

Alle sjaals en mutsen zijn van de hand van oudere dames. Zij komen wekelijks samen om hun hobby handwerk uit te oefenen. Ze doen dit in groepsverband, begeleid door de jonge ontwerpers. Jong leert van oud en omgedraaid. De handgemaakte producten worden verkocht en met de opbrengst worden de sociale doelen van de stichting gerealiseerd.

Dit project bewerkstelligt de interactie tussen verschillende generaties, brengt ouderen samen, maar versterkt ook hun participatie aan de samenleving.



4.2. Ontmoet anderen

Zoals eerder gezegd, gaat sociaal-culturele participatie over het meedoen aan allerlei activiteiten in de buurt. Vaak doen we dit met dezelfde groep mensen. Met de ene vriend gaan we wekelijks zwemmen, aan die andere goede vriendin vragen we om mee te gaan winkelen. En daar is eigenlijk niets mis mee.

Toch is de samenleving veel breder dan alleen de directe kring van kennissen en vrienden. Ook in jouw buurt woont een divers publiek. Andere culturen en generaties kleuren de wijk. Een leeftijdsvriendelijke buurt zal haar bewoners stimuleren om ook met anderen activiteiten op te zetten en samen dingen te doen. Zo wordt iedereen betrokken bij het sociale leven in de gemeente.

²⁵ Meer veiligheid voor senioren! Wat de gemeenten hiervoor kunnen doen. internet, Veiligheid en preventie, blz. 40. (besafe.ibz.be/NL/Politie/onze_projecten/Pages/Senioren.aspx)

Gezamenlijke maaltijd tijdens ramadan

nASR, de vereniging voor allochtone senioren in Ronse, organiseert activiteiten met als doel Ronsenaren dichter bij elkaar te brengen over culturen en religies heen. Met dit doel organiseerde de vereniging naar aanleiding van de Iftar op 12 juli 2013 een gezamenlijke maaltijd. De Iftar is de maaltijd die tijdens de ramadan door moslims genuttigd wordt direct na zonsondergang.

Deze activiteit staat voor iedereen open. Ook niet-moslims worden aangemoedigd te komen. Zo kunnen de verschillende groepen Ronsenaren elkaar beter leren kennen en begrijpen. Tijdens de gezamenlijke maaltijd worden interessante voordrachten gegeven. Personen in armoede kunnen een gratis maaltijd krijgen. Verschillende organisaties verleenden hun medewerking.

Een videoverslag van deze activiteit vorig jaar vind je via:

www.ronse.be/algemeen/ronse-beeld/video/overzicht.

Straatzoektocht: leer je burens kennen!



Via een straatzoektocht kunnen de bewoners van een straat elkaar beter leren kennen.

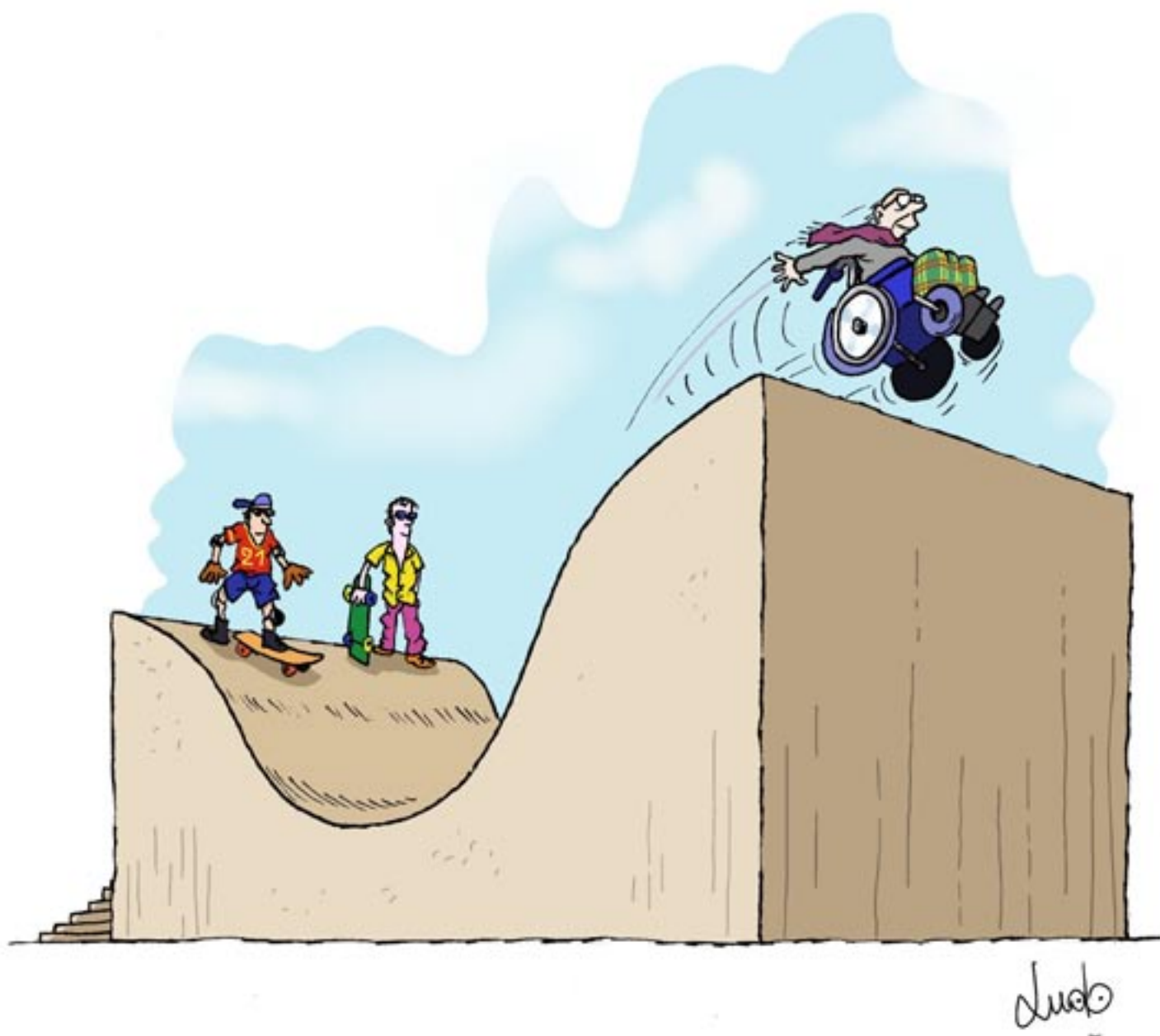
De organisatoren gaan eerst langs bij alle burens, maken een praatje en vragen enkele bijzonderheden over de familie, het huis. Er wordt afgesproken welke vraag in de zoektocht mag worden gesteld over deze buurt en zijn gezin. En dat mag best een beetje ludiek zijn! Vergeet niet het doel van dit bezoekje uit te leggen.

Verzamel alle vragen en stel een zoektochtformulier op. Verdeel dit formulier onder alle bewoners van de straat. De straatzoektocht kan beginnen!

Nadat de straatzoektocht is afgerond, is het spel nog niet afgelopen. Organiseer een stoel-op-sstraat-evenement of koppel een buurtfeest aan de wedstrijd. Die dag worden de vragen opgelost en worden de bijhorende verhalen verteld. Een prijsuitreiking rondt de wedstrijd af.

Meer inspiratie over werken met verschillende generaties vind je terug in de Ouderenweekbrochure 2007 'Generaties verschillen? Ontmoeting verrijkt!' De brochure kan je raadplegen via www.ouderenweek.be (voorbijde campagnes: 2007-2006).

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van sociaal-culturele participatie? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.



5. Respect en sociale inclusie



Ouderen hebben nog te vaak een negatief imago in onze samenleving. Ze komen te vaak negatief of op een stereotiepe manier in beeld. Langs de ene kant worden ouderen gezien als kapitaalkrachtige consumenten die genieten van het pensioen door grote reizen te maken. Langs de andere kant worden ze afgebeeld als nutteloos, wachtend op de dood. Beide voorbeelden benadrukken het onderscheid tussen ouderen en andere generaties. Ouderen worden dan gezien als een aparte groep in de samenleving. Bovendien tonen de voorbeelden geen respect voor de diversiteit van ouderen.

De lokale ouderenadviesraad kan helpen deze foutieve beeldvorming te nuanceren via het ouderenbeleid, door een dementievriendelijke gemeente uit te bouwen en vooroordelen weg te werken.

5.1. Respect en sociale inclusie in het ouderenbeleid

In een wijk wonen veel verschillende mensen. Het is niet steeds gemakkelijk om de anderen te begrijpen en te accepteren. Ook ouderen die in een kwetsbare situatie leven worden hier soms mee geconfronteerd. Denk hierbij aan wie in kansarmoede leeft, zorgbehoevend is, in een sociaal isolement leeft of ouderen van vreemde herkomst. Individuele kenmerken en een eigen levensgeschiedenis maken ook deze ouderen uniek. De gemeenten houden best bij het uittekenen van het lokaal ouderenbeleid rekening met de diversiteit binnen de ouderengroep en werken op die manier aan een samenleving die in al haar facetten bereikbaar is voor alle ouderen.



Wist je dit?

Leeftijdsvriendelijke gemeente is helemaal geen nieuw thema. Naar aanleiding van het tweede Seniorenparlement maakte Seniorenwerking Limburg vzw in 1988 een werkboek Seniorenvriendelijke gemeente. In dit werkboek verwoordden de Limburgse ouderen het als volgt: "Slechts wanneer senioren en beleids mensen elkaar in een gezonde dialoog vinden krijgt een seniorenvriendelijk gemeentebestuur kansen." Dit citaat geldt nog steeds na 25 jaar.

5.2. Een dementievriendelijke gemeente

Vlaanderen telt vandaag ongeveer 100 000 personen met dementie. Ongeveer 65 procent van hen woont thuis.²⁶

We hebben het met dementie moeilijk omdat we doorgaans enkel de negatieve kanten van de ziekte zien. Er spelen angsten om zelf dementie te krijgen en er heerst nog steeds een taboe over de ziekte. Dit alles maakt het voor personen met dementie en hun familie en mantelzorgers moeilijk om geïntegreerd te blijven in de eigen vertrouwde omgeving. Anders gezegd, het negatieve beeld heeft een weerslag op de kwaliteit van het leven van personen met dementie, maar ook op hun omgeving. Nochtans is het gevoel mee te tellen net zo belangrijk. Een genuanceerde beeldvorming en destigmatisering is daarom een ambitie in het Dementieplan Vlaanderen 2010-2014.

Personen met dementie zijn en blijven mensen, burgers zoals jij en ik. Daarom moeten we inzetten op een samenleving die openstaat voor elke persoon met dementie. Een dementievriendelijke omgeving staat er garant voor dat mensen langer thuis kunnen blijven en waarborgt de kwaliteit van hun leven. Dit houdt in dat ook personen met dementie blijven deelnemen aan het sociale leven en hun autonomie bewaren. Dit omvat dat elke burger, winkelier, jongere, ouderenvereniging ... begrip opbrengt en kansen geeft aan personen met dementie. Ook de mantelzorgers, familie en vrienden hebben daar baat bij en voelen zich gesteund.



Wist je dit?

Dementievriendelijkheid is één aspect van leeftijdsvriendelijke gemeenten.

De Koning Boudewijnstichting heeft samen met de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten een inspiratiegids opgesteld met een aantal voorbeelden van binnen- en buitenland over de manier waarop gemeenten en steden hun dementievriendelijkheid verhogen. Raadpleeg de brochure via www.kbs-frb.be.

Meer informatie over dementie vind je via:

- www.dementie.be;
- www.onthoumens.be;
- www.alzheimerliga.be.



5.3. Vooroordelen van de baan!

Onbekend is onbemind. En zo ontstaan heel wat vooroordelen over anderen:

- Jongeren zijn lui.
- Ouderen komen hun zetel niet uit.

Deze stellingen kloppen helemaal niet!

²⁶ Naar een d□ van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Jo Vandeurzen, 17 september 2010, blz. 4.

Door ervoor te zorgen dat verschillende groepen elkaar beter leren kennen, krijg je deze vooroordelen van de baan. De lokale ouderenadviesraad, ouderenvereniging, het lokaal dienstencentrum, het woonzorgcentrum ... kan zelf de eerste stap zetten om contacten uit de bouwen met andere generaties of groepen. Door samen te werken en in dialoog te treden met anderen, tonen ze aan open te staan voor anderen.

Op die manier wordt werk gemaakt van een buurt waarin de bewoners elkaar respecteren. Een straat waarin je weet wie er naast je woont, maakt het leven er een stuk persoonlijker. Zo'n straat wordt ook als vriendelijker en inclusiever aanzien.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● **Lokale ouderenadviesraad Gent-Oost gaat divers!** ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

De lokale ouderenadviesraad Gent-Oost schonk in 2009 extra aandacht aan diversiteit. De leden van de adviesraad volgden een sensibiliseringsdag die georganiseerd werd door de stad Gent. Zowel een toelichting over vooroordelen, discriminatie en racisme, als een bezoek aan een moskee en een Turks gezin stonden op het programma.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● **Opbouwwerk aan de slag in Wijerdijk-Klaverweide** ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

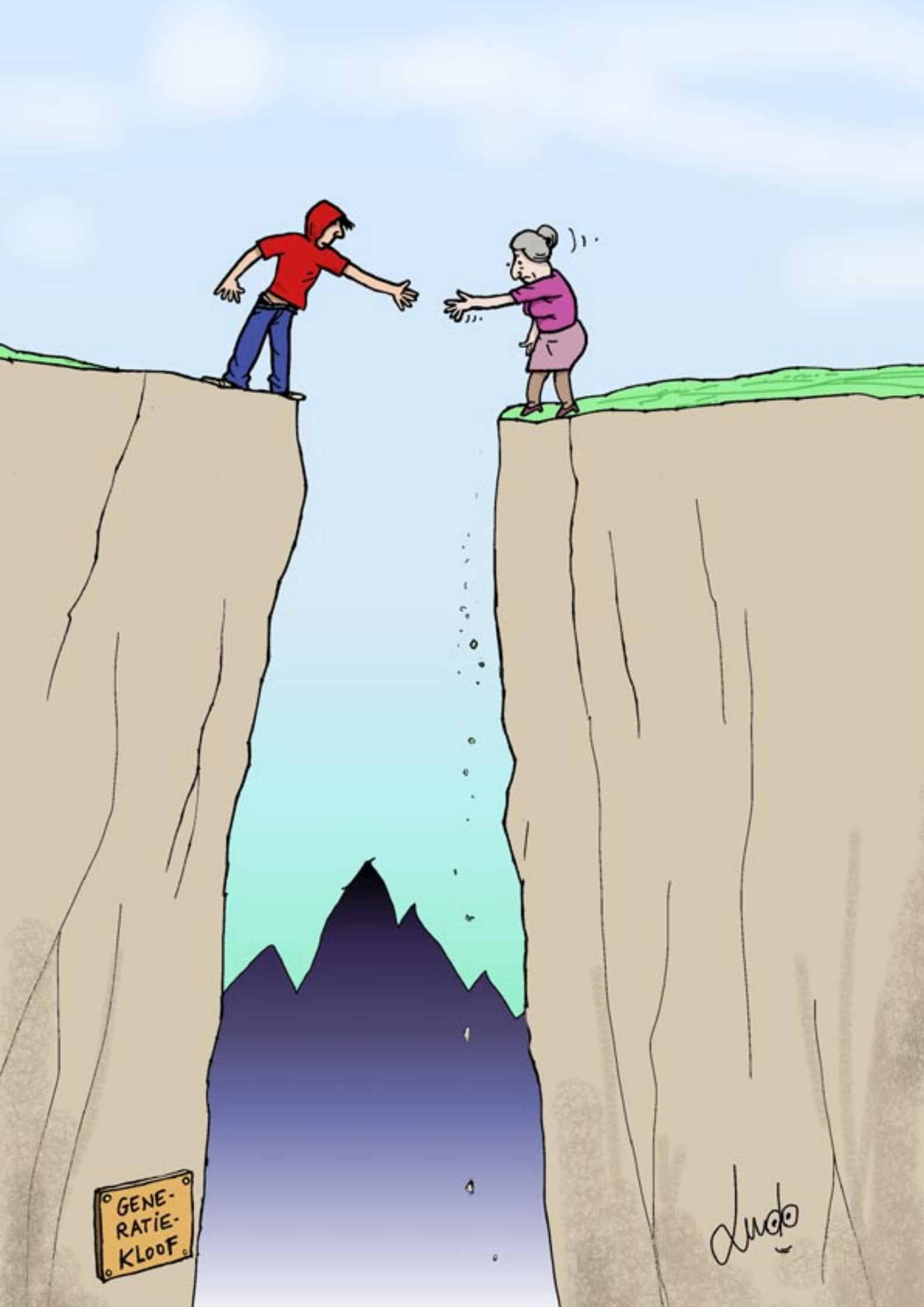
De wijk Wijerdijk-Klaverweide in Beringen oogt desolaat, gelegen in *the middle of nowhere*. 157 sociale woningen met een mix aan culturen, mensen die elk in hun eigen kleine wereld leven. Het opbouwwerk wil het samenleven in de wijk bevorderen.

Sinds 2008 is het opbouwwerk actief in deze sociale woonwijk. De wijk grenst aan een natuurgebied, er zijn weinig voorzieningen in de onmiddellijke buurt, wat de wijk isoleert en een probleem is voor bewoners met een beperkte mobiliteit.

In 2011 kregen de jongeren een eigen hangplek. Ook de andere bewoners zochten een 'eigen' plaatsje in de wijk. Zo zijn er, dankzij subsidies, speelpleintjes opgericht, een petanquebaan, een rustplek voor ouderen ... Dankzij de omgevingswerken die de stad heeft uitgevoerd is de hele wijk opgefleurd en komt ieders plekje mooi tot zijn recht.

Met het 'Team Ambiance' slaan enkele bewoners, jong en oud, de handen in elkaar om activiteiten te organiseren voor de buurt. Samen met het opbouwwerk volgen zij vorming over communicatie en conflicthantering. Door samen te werken, leren ze elkaar beter kennen en zich inleven in de leefwereld van de andere.²⁷

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van respect en sociale inclusie? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.



GENERATIE-KLOOF

Ludo

6. Maatschappelijke participatie

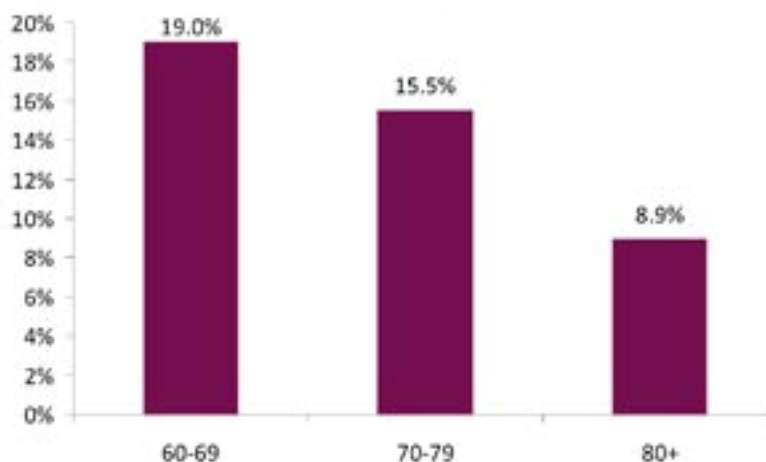


De bijdragen van ouderen aan onze samenleving stoppen niet op de dag van hun pensioen. Vele ouderen nemen diverse rollen op: zorg voor kleinkinderen, vrijwilligerswerk, mantelzorg, een engagement in een bestuur ...

De belangrijkste domeinen waarrond de lokale ouderenadviesraad acties kan opzetten om de maatschappelijke participatie van ouderen te versterken zijn: vrijwilligerswerk, betaalde arbeid, het bevorderen van de burgerparticipatie en opleiding en vorming.

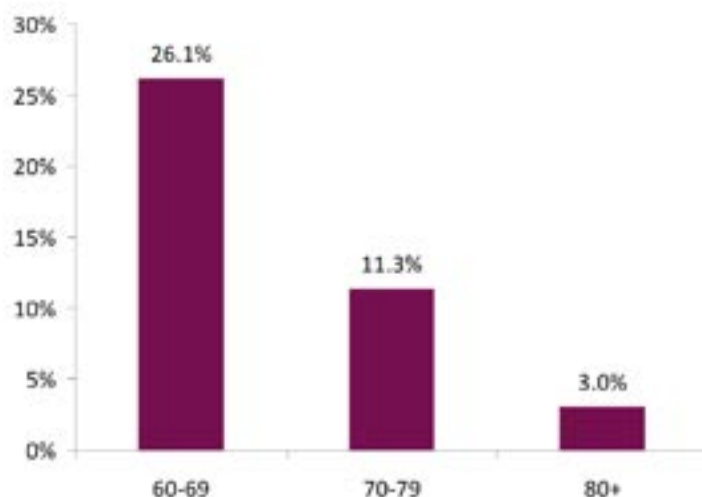
6.1. Vrijwilligerswerk

Vele ouderen zijn actief betrokken bij het vrijwilligerswerk. Door dit vrijwilligerswerk versterkt en groeit hun gevoel van eigenwaarde, leveren ze een belangrijke bijdrage aan de samenleving en onderhouden ze tegelijk ook hun sociale contacten. Een op zes van de zestigplussers is vrijwilliger. De grafiek hiernaast geeft een overzicht van het aantal vrijwilligers per leeftijdsklasse.



Aantal vrijwilligers per leeftijdsklasse (in procent)²⁸

Bovendien ligt het potentiële aantal vrijwilligers onder ouderen hoger. Heel wat zestigplussers zouden immers graag vrijwilligerswerk verrichten, maar doen dit (nog) niet. Zowel de gemeente als de ouderen zelf hebben er heel wat bij te winnen als ook deze mensen een mooi engagement zouden opnemen.



Rekruteringspotentieel vrijwilligerswerk per leeftijdsklasse (in procent)²⁹

²⁸ BUFFEL, T., Acti

28. (www.ouderenweek.be/2012/Tine%20Buffel.pdf)

²⁹ Ibid., blz. 30.

Hoe komt het dat deze bereidwilligen de stap naar het vrijwilligerswerk nog niet gezet hebben? De belangrijkste reden is dat het niet persoonlijk werd gevraagd om dit te doen. Mond-tot-mondreclame is dus de meest effectieve rekruteringscampagne.³⁰ Daarnaast spelen onwetendheid over het aanbod, mobiliteitsproblemen, financiële aspecten en opleiding een rol.³¹ Deze drempels afbouwen is allereerst de taak van de gemeenten, maar ook organisaties en de ouderen zelf kunnen hieraan werken. Dit kan door in de buurt potentiële vrijwilligers samen te brengen met vrijwilligersorganisaties en gezamenlijk op zoek te gaan naar oplossingen en ondersteuning voor de praktische problemen.

Goesting gaat niet met pensioen

De Seniorendienst Gent heeft er sinds vorig jaar een nieuwe dienstverlening bij: het vrijwilligersloket voor senioren.

Het vrijwilligersloket informeert en begeleidt Gentse senioren in hun zoektocht naar vrijwilligerswerk op maat. Op die manier kan de Seniorendienst Gent de vraag van de oudere, die op zoek is naar vrijwilligerswerk, afstemmen op het aanbod van vrijwilligerswerk bij stad, OCMW en privéorganisaties in Gent.

Ook andere steden en gemeenten beschikken over een vrijwilligerspunt. Spreken zij potentiële oudere vrijwilligers in hun buurt aan? Zoeken zij met senioren uit welke troeven zij zinvol en met goesting kunnen inzetten?

6.2. Betaalde arbeid

Oudere werknemers hebben heel wat unieke vaardigheden en competenties. Toch worden deze niet altijd erkend of voldoende naar waarde geschat. Daardoor zijn oudere werknemers vaak het eerste slachtoffer bij ontslagen naar aanleiding van faillissementen. Opnieuw werk vinden na je vijftigste blijkt voor de meesten ook helemaal niet eenvoudig te zijn.³²

Ouderen kunnen door hun ervaring vaak beter omgaan met stress of onvoorziene omstandigheden, beschikken soms over cruciale kennis en vaardigheden voor hun werkgever, en zijn vaker trouw aan de onderneming waarvoor ze werken.

Hoewel een lokale ouderenadviesraad moeilijk eigenhandig jobs kan creëren, kan er toch heel wat gebeuren op lokaal niveau om oudere werknemers of zelfstandigen te ondersteunen. Hoe lang je het volhoudt om aan de slag te blijven, hangt immers af van heel wat andere factoren. In welke mate draagt je omgeving bij tot een goede gezondheid? Welke mogelijkheden zijn er om buiten de werkuren te ontspannen en tot rust te komen? Hoe verenigbaar zijn werk en familieleven? Zijn er diensten die huishoudelijke taken kunnen overnemen? En is er voldoende zorg en ondersteuning voor je gezin en familie voor handen, zodat niet elke oudere genoodzaakt is mantelzorg of kinderopvang op te nemen? Allemaal aspecten waar een leeftijdsvriendelijke omgeving een rol in kan spelen.

Naast inspelen op de oudere werknemers zelf, kan er ook gekeken worden naar het werk dat uitgevoerd wordt. Heel vaak bepalen de arbeidsomstandigheden en de werkinhoud hoe lang mensen het volhouden te blijven werken. Ondernemingen moeten beter bewustgemaakt worden van de baten van een leeftijdsbewust personeelsbeleid. Daarbij wordt er aandacht besteed aan alle dimensies van het werkvermogen van werknemers naargelang hun situatie en leeftijd. De werknemer en werkgever zoeken samen naar oplossingen op maat, van aanpassingen aan de werkomgeving en flexibele werktijden tot nieuwe opdrachten en opleidingskansen. Door in te spelen op de troeven en behoeften van alle leeftijden creëert men de ideale omstandigheden voor zowel de werknemers als het bedrijf. De lokale ouderenadviesraad kan de gemeente aansporen hier een stimulerend beleid voor te voeren, en ook zelf in haar bestuur de principes van een leeftijdsbewust personeelsbeleid toe te passen.

³⁰ VERTE, D., e.a., op. cit., blz. 88.

³¹ BUFFEL, T., op. cit., blz. 30.

³² BAERT, V., op. cit., blz. 34-35.

●●●●●● **Oudere werknemers bij KBC tekenen zelf het einde van hun loopbaan uit** ●●●●●●

Hoe lang blijf ik nog werken? Welke jobs binnen het bedrijf zie ik nog zitten? En ben ik bereid financiële offers te doen in ruil voor een lager werkritme? Het zijn vragen die veel oudere werknemers bezighouden. Zeker nu iedereen wat langer zal moeten werken. Daarom startte KBC een project met de naam 'Minerva', waarbij werknemers zelf de laatste fase van hun loopbaan plannen. Het doel is om daarbij tot een afspraak tussen werknemer en directie te komen, een 'I-deal', die voor beiden ideaal is.

De medewerkers zitten zelf aan het stuur en kunnen een voorstel doen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over wat minder werken, over de functies die ze zouden willen uitvoeren, een inzet op een ander functieniveau of het tijdstip waarop ze hun loopbaan wensen te beëindigen.

Hierdoor blijft de job ook op latere leeftijd doenbaar voor iedereen, worden de oudere werknemers gemotiveerd om hun loopbaan uit te doen en ligt het initiatief voor aanpassingen op de werkplek bij de ouderen zelf.³³



Wist je dit?

- De werkgelegenheidsgraad van 55-plussers is nog steeds laag (39,5 procent), maar is duidelijk in stijgende lijn: 10 jaar geleden bedroeg die slechts 26,6 procent.³⁴
- Sinds 2013 is elke onderneming in België met meer dan 20 werknemers verplicht een werkgelegenheidsplan voor oudere werknemers op te stellen, met daarin bedrijfsspecifieke maatregelen om de werkgelegenheid van werknemers van 45 jaar of ouder te behouden of te verhogen en de werkbaarheid te verbeteren.³⁵

6.3. Bevordering van de burgerparticipatie

Elke Belg heeft vanaf 18 jaar de kans om bij verkiezingen zijn stem uit te brengen. Voor velen, ook zestigplussers, betekent dit niet zomaar 'carte blanche' voor de verkozen politici. Ze willen mee-denken en mee-spreken over een goed beleid.

De essentie van een leeftijdsvriendelijke gemeente is dat er een beleid wordt gevoerd op maat van alle leeftijdsgroepen, waaronder de ouderen. Dit maatwerk kan echter alleen als de ouderen ook zelf hun stem kunnen laten horen.

Bij heel wat ouderen leeft de interesse om een maatschappelijk engagement op zich te nemen. Binnen het bestuur van verenigingen, in politieke partijen, adviesraden en dergelijke kunnen ze hun stem laten horen en meewerken aan het beleid. Toch merken we op dat ouderen vaak ondervertegenwoordigd zijn in diverse beleidsorganen. Onderstaande tabel geeft het aandeel ouderen weer dat vindt dat het goed gesteld is met de invloed van ouderen met betrekking tot een aantal domeinen.

Aandeel ouderen dat vindt dat het goed gesteld is met de invloed van ouderen (in procent) ³⁶	
Beleed van sociale huisvestingsmaatschappijen	20,1
Gemeentebelied	32,6
Gemeentelijke raden	29,3
Beleed van organisaties en instellingen in de gezondheidszorg	37,2
Beleed van thuiszorginstellingen	42,3
Beleed van organisaties die activiteiten voor ouderen organiseren	41,8
Inrichting van de wijk	30
OCMW-beleed	53

³³ THEUNIS, L., Oudere werknemers bij KBC tekenen zelf het einde van hun loopbaan uit. KBC, 29 augustus 2013.

³⁴ Monitoring van de relancestrategie van de Federale regering. Voortgangsverslag. Brussel, Federaal Planbureau, januari 2013.

³⁵ Collectieve arbeidsovereenkomst nr. 104 van 27 juni 2012 over de uitvoering van een werkgelegenheidsplan oudere werknemers in de onderneming.

³⁶ VERTE, D., e.a., op. cit., blz. 118.

De lokale ouderenadviesraden moeten erop toezien dat de gemeente haar leeftijdsvriendelijk beleid effectief in overleg met de ouderen realiseert. Ouderen moeten dus op alle niveaus en in alle mogelijke organen aangemoedigd worden om zich te engageren en hun stem te laten horen. Anderzijds moet dan ook de nodige waardering toegekend worden aan hun inbreng. Neemt het gemeentebestuur de adviezen ter harte en weegt het zijn ouderenbeleid daarbij af?

Wist je dit?

- In Europa is er een netwerk van ouderenorganisaties: AGE Platform Europe. Deze organisatie bestaat uit meer dan 160 ouderenorganisaties en wil de stem en belangen van de 150 miljoen ouderen in de Europese Unie verdedigen.
- Er zijn inspraakmogelijkheden die alle burgers betrekken, bijvoorbeeld hoorzittingen, nieuwe initiatieven als de G1000 enzovoort. Ook acties brengen vaak op termijn een beleidsomslag teweeg. Neem je hieraan deel, dan steek je de burgerparticipatie een hart onder de riem.

6.4. Een leven lang leren

Leren stopt niet na de schoolbanken, en zelfs niet na het bereiken van de pensioenleeftijd. In een snel veranderende samenleving is het ook voor ouderen nodig om vertrouwd te zijn met nieuwe technologieën en betrokken te blijven. Vorming en opleiding werken als een belangrijke hefboom voor actief ouder worden. Door ouderen de kans te geven zich een heel leven lang steeds verder en breder te ontplooiën, groeien hun welzijn, kennis, zelfvertrouwen en zelfstandigheid. Het is de taak van de overheid, ook van het lokale bestuurscollege, om vorming van senioren te stimuleren en mogelijk te maken.

Levenslang leren staat niet alleen ten dienste van de arbeidsmarkt. Uit interesse, als hobby of in het kader van vrijwilligerswerk wil je soms een cursus volgen of sterker nog: kan een opleiding zelfs een voorwaarde zijn. Maar er is meer. Levenslang leren versterkt niet alleen de persoonlijke ontwikkeling van ouderen, maar ook het sociale en culturele weefsel in de gemeente. Belangrijk is dan ook dat er in de lokale omgeving een breed en toegankelijk aanbod aan opleidingen en vormen georganiseerd wordt, zodat iedereen met interesse hierop kan inpikken. En dan speelt het prijskaartje ook een rol. Ouderen hebben geen opleidingscheques of een werkgever die de opleidingskost betaalt. Tegemoetkomingen vanuit OCMW en gemeente zijn dan een must om de oudere inwoners te laten engageren.

In het kader van vrijwilligerswerk hebben ouderen nieuwe inzichten, praktijkervaring en kennis nodig. De Vlaamse Ouderenraad is van oordeel dat de kosten voor opleiding en vorming van vrijwilligers door de organisatie moeten vergoed worden.³⁷

Bij het stimuleren van levenslang leren moet er ook aandacht zijn voor het inzetten van de ouderen zelf. Ouderen leren immers nog het meest en makkelijkst van elkaar. Heel wat senioren hebben de nodige kennis en ervaring daartoe verworven. Zo kan een goede buur, vrijwilliger of vriend soms voor meer resultaat zorgen dan een officiële cursus. Ook ouderenverenigingen en lokale dienstencentra staan vaak paraat met begeleiding op tempo en op maat van de ouderen zelf.

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van maatschappelijke participatie? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.

³⁷ VLAAMSE OUDERENRAAD, Ouderen en vrijwillige inzet. internet, Brussel, blz. 4. (www.vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/visienota/Ouderen%20en%20vrijwillige%20inzet.pdf)



7. Communicatie en informatie



Wie op pensioen gaat, verliest een aantal communicatiekanalen. Het werk was immers een bron van informatie. Toch is het belangrijk dat je over heldere en actuele informatie blijft beschikken. Voor ouderen is het niet evident om alle informatie online te zoeken. Niet alle ouderen zijn vertrouwd met computers of hebben toegang tot het internet. Vooral kwetsbare ouderen zijn minder mee met de moderne informatiemaatschappij; zij zijn meer gebaat met face-to-face-informatie.³⁸

De nieuwe communicatie-instrumenten, zoals smartphones en tablets, zijn voor ouderen nuttig, maar creëren ook sociale uitsluiting. Het blijft van belang dat relevante informatie voor alle ouderen gemakkelijk toegankelijk is, ongeacht de verschil-

lende capaciteiten en hulpbronnen waarover zij beschikken. Tegelijkertijd is het belangrijk dat ouderen gestimuleerd worden om deze nieuwe communicatiemiddelen te leren kennen en effectief te gebruiken. Opleiding is immers een belangrijke factor om de digitale kloof te overbruggen.



Wist je dit?

51 procent van de 65- tot 74-jarigen heeft nog nooit internet geraadpleegd.³⁹

De lokale ouderenadviesraad kan de informatie- en communicatiestroom met ouderen verbeteren door te helpen ouderen de juiste info op het juiste moment te geven en de buurt als informatieverstrekker in te schakelen.

7.1. De juiste informatie op het juiste moment

“Er is veel informatie beschikbaar, maar de nodige info vinden is niet gemakkelijk.”

Sommige ouderen zijn zich niet bewust van de beschikbare informatie en diensten of weten niet hoe ze de nodige informatie kunnen vinden. Het resultaat is dat zij niet genieten van voordelen of diensten waarop zij eigenlijk recht hebben, omdat ze te weinig geïnformeerd zijn.



Wist je dit?

- De Vlaamse overheid heeft een website ontwikkeld waar je kan nagaan wat je sociale rechten zijn. Via de site www.rechtenverkenner.be krijg je online een overzicht van sociale rechten:
 - premies en andere voordelen op het vlak van onderwijs, arbeid, wonen, welzijn, energie ...
 - per doelgroep: ouderen, chronisch zieken, personen met een handicap, werkzoekenden ...
 - door verschillende overheden: federale, Vlaamse, provinciale en lokale overheid
- De website www.desocialekaart.be bevat een overzicht van de diensten, organisaties en voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in Vlaanderen en Brussel, op te vragen per gemeente. Per dienst van een organisatie vind je een handige fiche met adresgegevens, contactmogelijkheden, openingsuren, een heldere uitleg over de werking, de beoogde doelgroep en veel meer.

De lokale overheid heeft enkele mogelijkheden om ouderen beter te informeren:

- een ouderenloket oprichten waar je terecht kan met al je vragen;
- in het gemeentelijke informatieblad aandacht schenken aan ouderengerelateerde thema's;
- gratis gebruik van computer en internet mogelijk maken;
- een seniorenids uitgeven.

7.2. De buurt als informatieverstrekker

Sterk betrokken zijn in je woonbuurt is een goede manier om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen in je directe omgeving. Ook de ouderenverenigingen, lokale dienstencentra en buurthuizen hebben hierin een belangrijke rol te spelen. Zij zijn immers het best geplaatst om sociale gelegenheden te creëren waar specifieke informatie wordt doorgegeven.

Daarnaast dragen de verenigingen hiertoe ook bij via hun tijdschrift. Op die manier kunnen zij heel wat informatie verspreiden onder hun leden. Vele woonzorgcentra en lokale dienstencentra geven ook een eigen krantje uit.

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak van communicatie en informatie? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.



8. Gezondheid en zorg



De meeste ouderen wensen thuis te blijven wonen. Dit stelt ons voor heel wat uitdagingen op vlak van zorg. Belangrijk is dat er geluisterd wordt naar noden en wensen. Ouderen en hun dichte omgeving moeten immers zelf kunnen beslissen welke zorg ze wensen, nodig hebben en krijgen.

De lokale ouderenadviesraad kan acties opzetten rond zelfzorg, toegankelijke zorg, mantelzorg, thuiszorg, residentiële zorg en het brede palet aan zorg. Ook het uitbouwen van een woonzorgzone kan een oplossing bieden.

8.1. Zorg voor jezelf!

De gemeente kan meehelpen een omgeving te creëren en te onderhouden die haar bewoners aanzet tot zelfzorg. Dit gaat verder dan je op het eerste zicht zou vermoeden. Het gaat over een omgeving die stimuleert om buiten te komen, die het risico op eenzaamheid wil beperken door een toegankelijke openbare ruimte, een uitgebreid aanbod openbaar vervoer, laagdrempelige recreatie- en participatiemogelijkheden. Eenzaamheid leidt immers vaak tot slechter zorg dragen voor jezelf, bijvoorbeeld door minder te koken, alcoholgebruik ... Deze, misschien sluimerende, elementen hebben een invloed op je gezondheid.

Wil je je gezondheid onderhouden, dan kan je dit doen door op een gezonde manier te eten en voldoende te bewegen. Het belang van deze preventieve acties is groot. Ze hebben een positieve invloed op lichaam en geest en kunnen je levenskwaliteit verbeteren. Bovendien kan je zo ook de kans op vallen verkleinen. Op die manier verhoog je je eigen veiligheid.

“Elke week spreek ik af met vier vrienden uit de buurt. Om beurt koken we. Dan leren we nieuwe gerechten kennen en wisselen we gezonde kookideeën uit. Ondertussen praten we bij. Op die manier blijft koken voor mij een plezierige bezigheid.”

●●●●●●●●●● BOEBS: Blijf op eigen benen staan! ●●●●●●●●●●

BOEBS staat voor 'Blijf Op Eigen Benen Staan'. Het BOEBS-project kan georganiseerd worden door de gemeente en is bedoeld voor thuiswonende zestigplussers die al dan niet een verhoogd risico hebben op een valpartij. Daarnaast kunnen lokale organisaties ook ingeschakeld worden.

BOEBS wil het aantal valpartijen bij thuiswonende ouderen doen dalen. Dit gebeurt via bewustmaking, het stimuleren van veilig gedrag en het creëren van een veilige omgeving.

Een gemeente of stad is een goede setting om aan valpreventie te doen. Daarbij werken lokale verenigingen, organisaties, de ouderen zelf, zorg- en dienstverleners en andere lokale partners nauw samen met het lokale bestuur.

Meer info: www.boebs.be of 02 422 49 22.

8.2. Iedereen gelijke toegang tot zorg

Iedereen heeft recht op een gelijke toegang tot zorg, onafhankelijk van inkomen, leeftijd of woonplaats. Het is de taak van de verschillende overheden en zorgverleners om deze garantie te waarborgen.

Zij moeten er ook voor zorgen dat de zorgdiensten zowel op fysiek als financieel vlak bereikbaar zijn. Enkele voorbeelden:

- Is de dokterspraktijk toegankelijk voor wie minder goed te been is?
- Is het dagverzorgingscentrum betaalbaar voor iemand met een klein pensioen?

De ziekenfondsen spelen hierin een belangrijke rol. Zij hebben immers de opdracht te helpen met het invullen van de formaliteiten om financiële tussenkomsten te krijgen. Ook de OCMW's kunnen hierbij ondersteunen. Zij bieden een brede waaier van diensten aan, onder andere sociale bijstand aan mensen die het financieel moeilijk hebben.

Het lijkt er misschien op dat een gemeente geen grote invloed kan uitoefenen op de toegang tot zorg voor haar burgers. Het Vlaamse (en bij uitbreiding het federale) bestuursniveau is hiervoor immers bevoegd. Toch kan een gemeente iets ondernemen. Zo kan het gemeentebestuur zelf het initiatief nemen om een wijkgezondheidscentrum op te richten. Dit is een centrum waarin bijvoorbeeld een huisarts, verpleegkundige en kinesist samen aan het werk zijn. Het is een laagdrempelige dienstverlening, want je betaalt niet per raadpleging, maar valt onder een forfaitair betalingssysteem. Bovendien legt een wijkgezondheidscentrum sterk de nadruk op preventie en gezondheidsbevordering.⁴⁰

8.3. Waardeer de mantelzorger

Veel ouderen ontvangen mantelzorg vanuit hun omgeving, maar zijn vaak ook zelf mantelzorger. Ze zorgen voor kinderen, kleinkinderen, buren of vrienden. Mantelzorgers geven ondersteuning omdat ze een persoonlijke band hebben met de zorgbehoevende persoon. Zij kunnen hierbij soms rekenen op een mantelzorgpremie die een financiële vergoeding geeft aan iemand die zorg opneemt voor een naaste. Door de besparingen beslissen sommige gemeentes deze premie af te schaffen. Deze premie geeft echter een financiële ondersteuning. Bovendien erkent de gemeente op deze manier de inzet van mantelzorgers. Het verlenen van mantelzorg is immers niet altijd eenvoudig en soms heel intensief. Dit maakt het belang van de premie duidelijk.

Mantelzorgers hebben nood aan informatie, maar willen soms ook een luisterend oor en waardering. Om niet overbelast te raken is het belangrijk dat mantelzorgers zelf nog genoeg tijd hebben om te ontspannen en sociale activiteiten te ondernemen. Hierop willen de lokale verenigingen en dienstencentra een antwoord bieden. Via de talrijke activiteiten die zij organiseren, trachten ze deelname van ouderen aan het sociale leven te blijven stimuleren.



⁴⁰ Concept wijkgezondheidscentrum. internet, Vereniging van Wijkgezondheidscentra, (27 augustus 2013). (www.vwgc.be/index.php?page=4&title=Wijkgezondheidscentrum?&style=geel)

8.4. Actief ouder worden in de residentiële zorg

Een residentiële voorziening geeft ouderen een thuisvervangend milieu, een goede woonomgeving en de nodige zorgen. Over de residentiële zorgsector is al heel wat inkt gevloeid. De woonzorgcentra komen desondanks te weinig positief in beeld. Toch kunnen de bewoners van woonzorgcentra nog iets betekenen voor onze samenleving. Actief ouder worden geldt ook voor hen.

“Ik ben vorig jaar naar het woonzorgcentrum verhuisd, omdat het me niet meer goed lukte om alleen te wonen. In het begin vond ik het wel lastig. Thuis had ik mijn bezigheden: ik naaide veel, lapte de kapotte broeken van mijn buurjongen op, breide een sjaal voor de buurvrouw ... Ik had het gevoel dat dit allemaal niet meer mogelijk was in het woonzorgcentrum. Totdat ik dit vertelde aan de animator. Zij vond net dat het woonzorgcentrum mijn vaardigheden wel kon gebruiken. Ze overtuigde me mijn naaigerief opnieuw boven te halen. Sindsdien komen heel wat bewoners langs om te vragen of ik voor hen ook herstelwerk kan doen.”

Ook de gemeente en ouderenorganisaties kunnen hun steentje bijdragen. Zij kunnen activiteiten in het woonzorgcentrum organiseren of extra inspanningen leveren om de bewoners van het woonzorgcentrum te betrekken bij het buurtleven.

● ● ● ● ● De Kleine Kasteeltjes: waar kinderen prinsen en ouderen koningen zijn ● ● ● ● ●

Het woon- en zorgconcept van De Kleine Kasteeltjes biedt in de eerste plaats aangepaste en beschermende woonvormen voor ouderen. De voorzieningen worden ook opengesteld voor niet-bewoners. Hierdoor blijft contact met familie, vrienden en de directe woonomgeving gemakkelijker bestaan. De bewoners behouden de kans om contact uit te bouwen met andere leeftijdsgroepen.

Via het kinderdagverblijf Merlijntje, een vast onderdeel van de Kleine Kasteeltjes in Brecht, worden banden tussen jong en oud gestimuleerd. De dienst animatie van het woonzorgcentrum organiseert iedere twee weken een activiteit met de bewoners van het woonzorgcentrum en de assistentiewoningen en de kinderen van de buitenschoolse opvang. De oudere bewoners zijn bovendien altijd welkom in het kinderdagverblijf.

Meer info over dit project: www.dekleinekasteeltjes.be

8.5. Een breed palet aan zorg

Zoals gezegd kan je in Vlaanderen op heel wat soorten zorg rekenen. Mantelzorgers, thuiszorgdiensten, lokale dienstencentra, dagverzorgingscentra, woonzorgcentra ... staan klaar om ouderen te ondersteunen waar nodig. Het is belangrijk dat dit hele woonzorgpalet gelijk gespreid is over Vlaanderen en Brussel. Op die manier kunnen alle zorgvragen beantwoord worden. Elk gemeentebestuur kan daarom de oefening maken en zichzelf de vraag stellen hoe goed de gemeente presteert op vlak van het aanbod van deze zorgdiensten. Is er bijvoorbeeld een locatie in de gemeente waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten in een lokaal dienstencentrum of buurthuis? Zijn er genoeg plaatsen in het woonzorgcentrum van de gemeente om elke oudere die hiernaar wil verhuizen, een plaats aan te bieden?

Daarnaast kan de gemeente een gids uitgeven met een overzicht van alle diensten die werken aan het welzijn en de zorg voor ouderen.

8.6. Een leeftijdsvriendelijk woon- en zorgconcept: de woonzorgzone

Een woonzorgzone is een afgebakende wijk waarin ook ouderen en mensen met een beperking zo lang mogelijk veilig en kwaliteitsvol kunnen wonen. Voor zorgbehoevende mensen is er een ruim aanbod speciale woonvormen. Een woonzorgzone is een integraal concept dat zich aanpast aan de zorgbehoeften van de bewoners. Ouderen kunnen thuis in de vertrouwde omgeving blijven wonen. Het is een levensloopbestendige buurt of wijk. Een woonzorgzone heeft een zorgknooppunt dat binnen een straal van 750 meter dag en nacht hulp biedt.

Wervik is in België de pionier op vlak van woonzorgzones. Deze gemeente heeft onder meer een centraal loket woonzorg. Daar kan iedereen terecht voor alle mogelijke informatie over wonen en zorg, voor persoonlijk advies en voor een begeleidingstraject om passende zorg te verkrijgen. In de woonzorgzone komen extra diensten aan huis, bijvoorbeeld een wasserij.

Daarnaast vormt een woonzorgzone ook een veilige en sociale woonomgeving, met voldoende ontmoetings- en rustplaatsen. Via de voetgangerscirkel in Wervik is het voor voetgangers, inclusief ouderen en mensen met een beperking, mogelijk om zelfstandig de bakker, slager of kapper te bereiken. De belangrijkste winkels liggen immers allemaal op de voetgangerscirkel. De gemeentediensten en handelaars zorgen er samen voor dat de voetpaden vrij zijn en onderhouden worden.⁴¹



Dit bord duidt de voetgangerscirkel in Wervik aan.⁴²

Wil je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is op vlak gezondheid en zorg? Je vindt de checklist in de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'.

⁴¹ De VRIENDT, T., Woonzorgzones en woonzorgnetwerken. Lokaal, nr. 2, 2013, blz. 32-33.

⁴² Woonzorgzone Wervik: een solide brug tussen wonen en zorg. niet-gepubliceerde powerpoint, internet, januari 2010, slide 20. (www.west-vlaanderen.be/provincie/beleid_bestuur/gebiedsgerichte_werking/streekhuizen/brugooft/leven/Documents/2A_Woonzorgzone_Wervik.pdf)

D. Tijd voor actie!

Het voorgaande deel van deze brochure geeft heel wat inspiratie om van jouw gemeente een leeftijdsvriendelijke buurt te maken. Nu is het tijd voor actie: steek de handen uit de mouwen en werk een actie uit in jouw buurt! Hieronder vind je een stappenplan dat je daarbij kan helpen. Bovendien is een (fictief) voorbeeld stap voor stap uitgewerkt.

Doel? Een leeftijdsvriendelijke actie of project opzetten

Waar? In de eigen buurt of gemeente

Wie? Iedereen die zijn schouders onder een leeftijdsvriendelijk project wil zetten. Denk aan lokale ouderenadviesraden, ouderenverenigingen, lokale dienstencentra, woonzorgcentra ...

1. Overtuig jouw lokale ouderenadviesraad!

Zet de Ouderenweekcampagne op de agenda van de eerstvolgende vergadering. Maak de leden warm om een leeftijdsvriendelijke actie op te zetten. Op de website www.ouderenweek.be vind je alvast een powerpointpresentatie die je tijdens de vergadering kan gebruiken om de campagne toe te lichten.

Marie is lid van de lokale ouderenadviesraad van Halingen. Zij ziet in haar gemeente heel wat mogelijkheden om een leeftijdsvriendelijke actie op te zetten. Ze plaatst het onderwerp op de agenda van de vergadering van de adviesraad. Tijdens de vergadering kan ze de leden van de adviesraad overtuigen om mee op de kar te springen en van Halingen een meer leeftijdsvriendelijke gemeente te maken.

2. Detecteer drempels en behoeften in jouw buurt

Vooraleer een project of actie uit de grond te stampen, is het belangrijk te weten wat er in de gemeente of buurt leeft. Ga op zoek naar drempels die actief ouder worden moeilijk maken. Spoor hefbomen op die actief ouder worden vergemakkelijken. Willen ouderen vooral meer ontmoetingsruimte, is er nood aan extra ondersteuning voor vrijwilligers ... ? Om dit te weten te komen, kan je gebruik maken van enkele tools:

- De checklist uit de Ouderenweekbrochure 2012 'Actief ouder worden, een leven lang'. Aan de hand van deze checklist kan je nagaan hoe leeftijdsvriendelijk jouw gemeente is. De checklist vind je op www.ouderenweek.be.
- Het ouderenbehoefteonderzoek van de Vrije Universiteit Brussel, onder leiding van professor Verté en professor De Donder.⁴³
- Een eigen onderzoek of bevraging van de ouderen in je gemeente.

De lokale ouderenadviesraad van Halingen voerde in 2010 een bevraging uit bij 65-plussers in de gemeente. Daarnaast vulde de adviesraad in 2012 de checklist van de Ouderenweekbrochure in. Daaruit blijkt dat er geen bibliotheek is die boeken aan huis brengt. Heel wat openbare gebouwen, zoals de gemeentelijke school, kunnen niet afgehuurd worden door de lokale organisaties. Ten slotte geven ook aanzienlijk veel oudere inwoners aan moeite te hebben om rond te komen met hun pensioen.

⁴³ Meer info over de ouderenbehoefteonderzoeken: www.ouderenbehoefteonderzoeken.be

3. Baken het project af

In een buurt zijn verschillende drempels aanwezig. Het is echter onmogelijk om op korte tijd alle noden op te vangen. Stel daarom een lijst op met alle drempels die actief ouder worden belemmeren. Ga op de vergadering na welke drempel jullie als eerste willen wegwerken. Daaraan kunnen jullie dan een actie koppelen. Omschrijf zo concreet mogelijk de bedoeling van deze actie en baken alles goed af.

De lokale ouderenadviesraad wil graag de kleine pensioenen aan de kaak stellen, maar beseft dat de gemeente hiervoor geen rechtstreekse oplossing kan bieden. De pensioenen zijn immers een federale bevoegdheid. De lokale ouderenadviesraad vindt het wel belangrijk dat ook ouderen die moeilijk naar de bib kunnen gaan, de kans krijgen regelmatig boeken te lezen. Daarom wil de lokale ouderenraad een bib-aan-huis-dienst oprichten. Daarbij wil de adviesraad vrijwilligers inschakelen die in hun buurt de boeken aan huis leveren.

De lokale ouderenraad vindt het ook belangrijk om de openbare gebouwen meer te kunnen gebruiken, maar vreest dat twee gelijktijdige projecten te veel energie zullen opsorpen. Daarom beslist de raad dit laatste punt volgend jaar opnieuw onder de loep te nemen en dit jaar volop in te zetten op de bib-aan-huis-dienst.

4. Zoek een draagvlak

Een leeftijdsvriendelijk project zal pas slagen als er voldoende mensen in de actie geloven en gemotiveerd zijn om de handen uit de mouwen te steken. Daarom is het belangrijk om een draagvlak te creëren. Breng dus in kaart wie een bijdrage kan leveren: ouderenverenigingen, lokale organisaties en diensten, beleidsmakers, handelaars ... Ga na op welke manier het project voor hen een voordeel kan opleveren. Zo kan je hen gemakkelijker overtuigen van de meerwaarde van het project.

Wacht niet totdat andere partners het project via via te weten komen. Zet zelf de stap en bouw actief een netwerk uit.

De schepen verantwoordelijk voor het ouderenbeleid en de ouderenconsulent zijn steeds aanwezig op de vergadering van de lokale ouderenadviesraad. Sinds het ontstaan van het idee zijn zij mee op de hoogte. Toch belt de voorzitter van de lokale ouderenadviesraad de schepen op. De voorzitter wil immers zeker zijn dat de schepen achter het idee staat.

De voorzitter stelt voor een verkennend gesprek te voeren met enkele personen die een doorslaggevende rol spelen voor het project:

- *De schepen van cultuur: hij is verantwoordelijk voor het beleid van de bib.*
- *De verantwoordelijke ambtenaar van de bib: zijn steun bij de praktische uitwerking is onontbeerlijk.*
- *De ouderenconsulent: hij ondersteunt ook het lokaal dienstencentrum en kan dus een rol spelen in het zoeken en begeleiden van vrijwilligers.*

5. Steek elders je licht op

Misschien heeft een naburige gemeente te kampen met hetzelfde probleem. Of heeft een andere lokale ouderenadviesraad een gelijkaardig project lopen. Je hoeft het warm water niet opnieuw uit te vinden. Het is nuttiger om de koppen bij elkaar te steken en kennis en ervaring met anderen te delen. Zo kan je altijd aan de provinciale ouderenadviesraden vragen of zij gelijkaardige initiatieven kennen.

Halingen is niet de eerste gemeente die een bib-aan-huis wil uitwerken. Leden van de adviesraad gaan op internet op zoek naar gelijkaardige initiatieven. Zo komen ze te weten dat een gemeente wat verderop ook een bib-aan-huis heeft opgestart. Ze gaan op bezoek bij de initiatiefnemers en stellen heel wat vragen: wat liep goed bij hen? Welke problemen hebben ze ervaren? Welke tips kunnen ze meegeven?

6. Richt een werkgroep op

Om een actie tot een goed einde te brengen, moet veel werk verzet worden. Verdeel daarom de taken. Soms werkt het gemakkelijker als een kleinere werkgroep zich over de uitwerking van het project buigt. Zo kan de werkgroep apart vergaderen en de praktische zaken uitvoeren. De werkgroep brengt verslag uit op de vergadering van de adviesraad. In onderling overleg kan de adviesraad en de werkgroep bepalen wie over welke zaken beslist.

Stel een takenlijst op. Op die manier krijg je onmiddellijk een overzicht van alle opdrachten. In de takenlijst kan je noteren wie de taak uitvoert en tegen wanneer de opdracht moet uitgevoerd zijn. Een handig instrument om de timing in het oog te houden!

Nadat de lokale ouderenraad geluisterd heeft naar de ervaringen van gelijkaardige projecten beslist men een aparte werkgroep op te richten. Op die manier kan de ouderenraad tijdens de gewone vergadering voldoende tijd vrij houden voor de andere agendapunten. De werkgroep bestaat uit een delegatie van de ouderenadviesraad. Toch wil de werkgroep ook andere partners betrekken. Zo wordt aan het woonzorgcentrum gevraagd om mee te werken aan het project en deel uit te maken van de werkgroep. Op die manier kunnen de bewoners van het woonzorgcentrum gemakkelijker een beroep doen op de bib-aan-huis.

De werkgroep duidt tijdens zijn eerste vergadering eerst een voorzitter en verslaggever aan. Marie neemt daarna het woord en legt het voorstel voor een bib-aan-huis met enthousiasme uit aan de werkgroep. Zo begrijpt iedereen heel goed wat de bedoeling van de actie is.

Daarnaast lijst de groep alle to do's op en stelt een planning op. Bij elke stap spreekt de werkgroep af wie verantwoordelijk is voor welk punt. Hierdoor is het gemakkelijk om de werkzaamheden op te volgen.

Wat?	Wie?	Tegen wanneer?
<i>Het woonzorgcentrum vragen mee te werken aan het project</i>	<i>Victor</i>	<i>10 november</i>
<i>Met de bibverantwoordelijke afspraken maken over de werking van de bib-aan-huis</i>	<i>Jo en Victor</i>	<i>18 november</i>
<i>Een promotietekst uitschrijven voor het gemeentelijke informatieblad</i>	<i>Jo</i>	<i>1 december</i>
<i>Een folder opstellen voor alle 80-plussers uit de gemeente</i>	<i>Victor</i>	<i>15 december</i>
<i>Aan de ouderenverenigingen het project toelichten en hen vragen het project mee te ondersteunen via promotie en het inschakelen van vrijwilligers</i>	<i>Jo en Thérèse</i>	<i>20 december</i>
<i>Onthaal en voorbereiding van geïnteresseerde vrijwilligers</i> - Regels bij het afleggen van het bezoek toelichten - Welke afspraken met de ontleners maken? - Hoe de voorkeur van de ontleners te weten komen? - ...	<i>Marie</i>	<i>Als een vrijwilliger zich aandient</i>
...		

7. Voer uit

Als de voorbereidingen achter de rug zijn, is het tijd om de actie uit te voeren. Aan de hand van de takenlijst worden de verschillende stappen verder uitgewerkt.

De bib-aan-huis wordt gelanceerd. Via de promotietekst in het gemeentelijke informatieblad en de folder wordt het project bekendgemaakt. En met succes! Een aantal vrijwilligers hebben zich reeds gemeld. De eerste bewoners ontvangen hun boeken aan huis. Ook het woonzorgcentrum sprong op de kar. Naar aanleiding van de start van de bib-aan-huis organiseert het woonzorgcentrum zelfs een leesweek.

8. Evalueer

Bij de uitvoering van de actie is het belangrijk om het project tijdig te evalueren. Dit gebeurt niet enkel aan het einde van het project. Door tussentijds te evalueren, wordt duidelijk op welke vlakken het goed loopt of waar er een achterstand op de planning is. Op die manier komen problemen tijdig naar boven en kan nog bijgestuurd worden. Koppel daarbij ook regelmatig terug naar de gehele adviesraad.

Victor heeft zich geëngageerd om de timing in het oog te houden. Als er ergens iets misloopt, kan hij op tijd aan de alarmbel trekken. Zo kan hij vermijden dat de promotietekst te laat bij de verantwoordelijke medewerker van het gemeentebestuur terecht komt.

Marie is verantwoordelijk voor het onthaal van nieuwe vrijwilligers. Het is niet steeds evident voor de leden van de werkgroep om geïnteresseerden in contact te brengen met haar. Daarom maakt de werkgroep nieuwe en duidelijke afspraken. Zo krijgt elk lid van de werkgroep visitekaartjes met de contactgegevens van Marie. Deze afspraken worden nadien op de vergadering van de ouderenadviesraad uitgelegd. Ook alle leden van de adviesraad krijgen een stapeltje visitekaarten.

Eenmaal het project uitgerold is, is het werk nog niet gedaan. Het is belangrijk om alles te blijven opvolgen. Enkel op die manier kan de lokale ouderenadviesraad verzekeren dat het project blijft doorlopen. Het is immers niet de bedoeling dat het project een eendagsvlieg is. Heeft het gemeentebestuur bijvoorbeeld specifieke sportlessen voor ouderen ingericht, dan is het de taak van de adviesraad om na te gaan of deze lessen jaarlijks in het sportprogramma van de gemeente zijn opgenomen.

Nadat de bib-aan-huis gelanceerd is en vlot draait, komt de werkgroep nog steeds op regelmatige tijdstippen samen. De leden houden in de gaten of er voldoende vrijwilligers zijn, geven hen soms extra ondersteuning, bespreken het verloop van het project met de bibverantwoordelijke en sturen bij waar nodig. Op die manier wordt de continuïteit en de duurzaamheid van het project bewaakt.

9. Deel je kennis en ervaring

Een geslaagd project kan andere ouderenadviesraden en gemeenten inspireren om ook een leeftijds-vriendelijke actie uit te bouwen. Deel daarom je kennis en ervaring!

- Geef je project door aan de Vlaamse Ouderenraad. Op die manier kunnen we regelmatig een goede praktijk in de schijnwerpers zetten in het informatieblad of de nieuwsbrief.
- Deel jouw ervaring met de provinciale ouderenadviesraad.
- Contacteer de plaatselijke pers.

Wedstrijd

Hieronder vind je twee afbeeldingen van een gemeente. Het ene plaatje lijkt al wat meer leeftijdsvriendelijk dan het andere. Ga samen met je lokale ouderenadviesraad, vereniging, lokaal dienstencentrum, woonzorgcentrum ... op zoek naar de zeven verschillen. Een ideale opener of afsluiter van een vergadering!

Stuur je oplossing naar:

Vlaamse Ouderenraad, Wedstrijd Ouderenweek, Koloniënstraat 18-24 bus 7, 1000 Brussel.

De prijs is een vormingsaanbod voor de lokale ouderenadviesraad of vereniging.





Deelnameformulier

Naam:

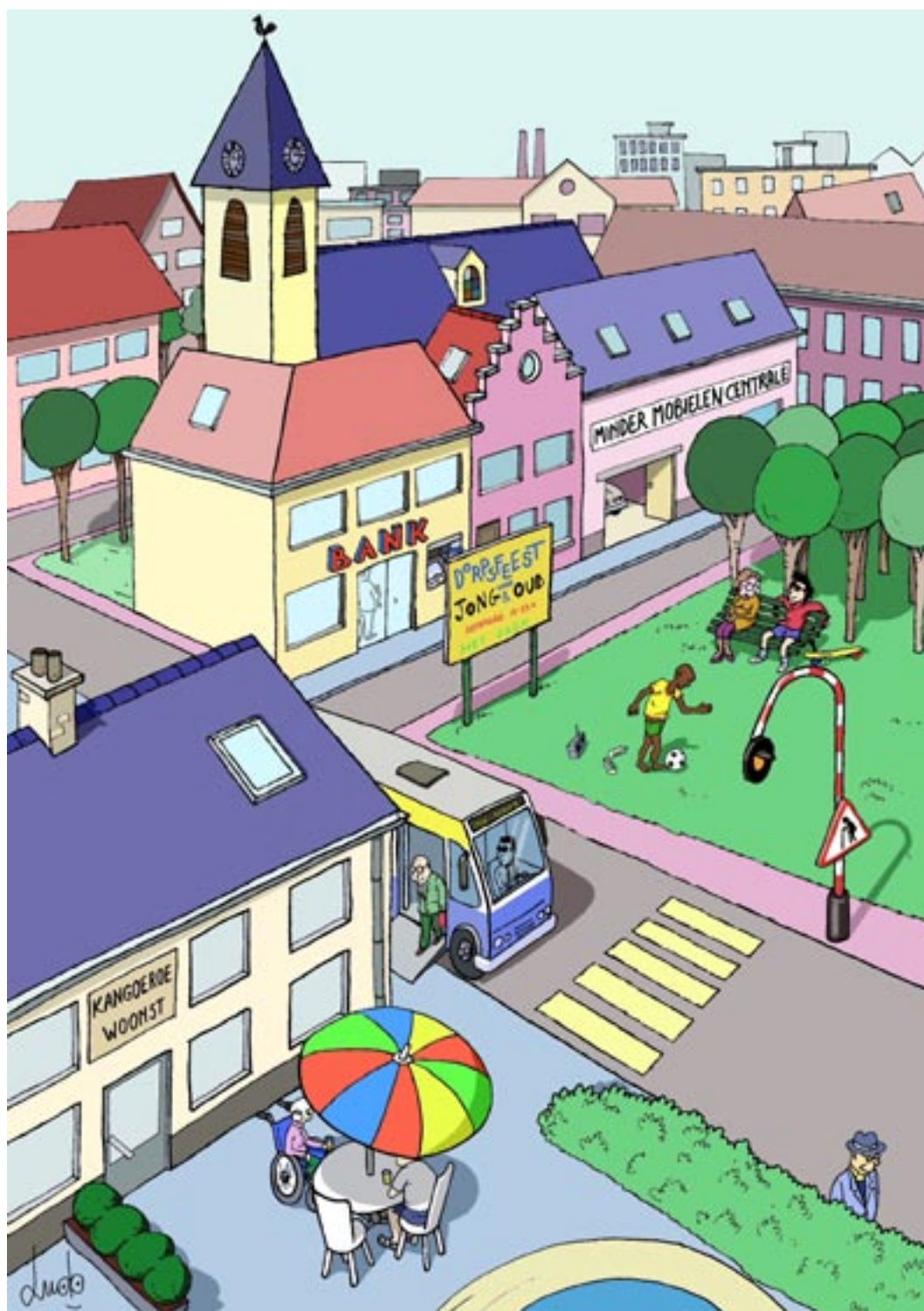
Adviesraa

Straat: Nr.:

Postcode.: Woonplaats:

Tel.:

Duid de verschillen hieronder aan:






Leef tijdsvriendelijk beleid ?
Alleen als het moet van Eur opa !

Leden van de Vlaamse Ouderenraad


-  **ABVV-Senioren**
Hoogstraat 42, 1000 Brussel
tel.: 02 289 01 30
senioren@vlaams.abvv.be
www.abvv-senioren.be
-  **ACLVB-Senioren**
Poincarélaan 72-74, 1070 Brussel
tel.: 02 558 51 60
senioren@aclvb.be - www.aclvb.be/senioren
-  **CD&V-Senioren**
Wetstraat 89, 1040 Brussel
tel.: 02 238 38 13
senioren@cdenv.be
www.senioren.cdenv.be
-  **De Grijze Panters**
Kleine Bareelstraat 108, 2800 Mechelen
ferna37@hotmail.com
-  **DOTzorg (voordien VDOR),**
Bruisbeke 36, 9520 Sint-Lievens-Houtem
tel.: 053 60 30 20
ann.herpels@ocmw.waregem.be
www.dotzorg.be
-  **Enter vzw**
Belgiëplein 1, 3510 Kermt
tel.: 011 87 41 38
mieke.broeders@entervzw.be
www.entervzw.be
-  **FedOS,**
Federatie van Onafhankelijke Senioren
Warmoesstraat 13, 1210 Brussel
tel.: 02 218 27 19
info@fedos.be
www.fedos.be
-  **Fevlado-Senioren**
Stropkaai 38, 9000 Gent
tel.: 09 224 46 76
boudewyn.de.roose@telenet.be
-  **GOSA, Grootouders- en Seniorenactie**
Gezinsbond
Troonstraat 125, 1050 Brussel
tel.: 02 507 89 45
gosa@gezinsbond.be
www.gezinsbond.be
-  **Grijze Geuzen Platform**
Lange Leemstraat 57, 2018 Antwerpen
tel.: 03 205 73 08
philippe.vlayen@h-vv.be
www.h-vv.be/grijze_geuzen
-  **GroenPlus**
Sergeant De Bruynestraat 78-82, 1070 Anderlecht
tel.: 02 219 19 19
groenplus.secretariaat@groen-plus.be
www.groen-plus.be
-  **IMPACT vzw**
Maastrichtersteenweg 254, 3500 Hasselt
tel.: 0478 29 84 25
impactvzw@telenet.be
-  **LBV,**
Liberaal Beweging voor Volksontwikkeling
Livornostraat 25, 1050 Brussel
tel.: 02 538 59 05
lbv@lbvzw.be
www.lbvzw.be
-  **Minderhedenforum**
Vooruitgangsstraat 323/4
1030 Brussel
tel.: 02 245 88 30
sanghmitra@minderhedenforum.be
www.minderhedenforum.be
-  **NEOS,**
Netwerk van Ondernemende Senioren
Willebroekkaai 37, 1000 Brussel
tel.: 02 238 04 91
info@neosvzw.be
www.neosvzw.be
-  **OKRA, trefpunt 55+**
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel
tel.: 02 246 44 41
secretariaat@okra.be
www.okra.be
-  **OKRA-SPORT, trefpunt 55+**
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel
tel.: 02 246 44 36
ingrid.peeters@okrasport.be
www.okrasport.be


 **Seniorencentrum (Brussel)**
Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
tel.: 02 210 04 60
info@seniorencentrum-brussel.be
www.seniorencentrum-brussel.be

 **Seniorenraad Landelijke Beweging**
Diestsevest 40, 3000 Leuven
tel.: 016 28 60 30
koen_van_den_broeck@boerenbond.be
www.landelijkegilden.be
lvermeire@kvlv.be
www.kvlv.be


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

 **Sportievak vzw**
Groeningelaan 40, 8500 Kortrijk
tel.: 056 31 10 01
e-mail: info@sportievak.be
www.sportievak.be

 **Stichting Lodewijk De Raet**
Kon. Maria Hendrikaplein 64a, 9000 Gent
tel.: 09 382 75 70
info@de-raet.be
www.de-raet.be

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

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

 **Vlaams Ondersteuningscentrum
Ouderenmis(be)handeling**
Grotenbergestraat 24-26, 9620 Zottegem
tel.: 078 15 15 70
ouderen@cawzuidoostvlaanderen.be
www.ouderenmisbehandeling.be

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

 **VVDC,
Vereniging van Vlaamse Dienstencentra**
Langemeersstraat 6, 8500 Kortrijk
tel.: 056 24 42 00
zonnewijzer@ocmw.kortrijk.be
www.dienstencentra.org

 **VVP,
Vereniging van Vlaamse Provincies**
Boudewijnlaan 20-21, 1000 Brussel
tel.: 03 240 61 46
marij.verstraeten@welzijn.provant.be
www.vlaamseprovincies.be

 **VVSG,
Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten**
Paviljoenstraat 9, 1030 Brussel
tel.: 02 211 55 00
veerle.baert@vvsg.be
www.vvsg.be

 **WOAS,
West-Vlaams Overleg Adviesraden van
Senioren**
Koning Leopold III-laan 41, 8200 Sint-Andries
tel.: 050 40 33 13
ingrid.vyvey@west-vlaanderen.be

Deze brochure wordt uitgegeven ter gelegenheid van de Ouderenweek 2013.
(18 tot en met 24 november)

Verantwoordelijke uitgever:
Mie Moerenhout

Redactie:
Roos Sierens
Mie Moerenhout
Annick De Donder
Nils Vandenweghe

Cartoons:
Ludo Goderis

Lay-out:
Eveline Soors

Drukwerk:
Drukkerij Lamine, Herent



Vlaamse overheid



D/2013/12.368/8

Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw
Koloniënstraat 18-24 bus 7 - 1000 Brussel
02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be
www.vlaamse-ouderenraad.be - www.ouderenweek.be