

Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 17, nr 1 | Januari 2016 | driemaandelijks



Lokale
ouderenvoetbal-
raden in kaart

*

Aanpak van
valpartijen

*

Ongerstheid
over impact
beleids- en
besparings-
maatregelen

*

Ouder worden en
alcohol

*

Wonen in
Vlaanderen

*

Vrijwilligerswerk
op latere leeftijd

Inhoud

Nieuwe Vlaamse renovatiepremie	6
Lokale ouderenadviesraden in kaart: dé ouderenraad bestaat niet	8
“Wij willen geen helden zijn”	12
De noden en wensen van ouderen inzake streekvervoer in Vlaams-Brabant	14
De aanpak van valpartijen bij thuiswonende ouderen	16
Woonzorgzones als brug tussen wonen, welzijn en zorg	18
Ongerustheid over impact beleids- en besparingsmaatregelen op ouderen	20
Ouder worden en alcohol	24
Muziek doet leven!	28
Voelschorten tackelen taboe rond dementie	30
Geboeid door fixatie	32
Wonen in Vlaanderen... hoe denken ouderen over later?	34
Vrijwilligerswerk op latere leeftijd: focus op context	37

Angst en hoop



Het jaar 2015 begon en eindigde in Parijs. Begin januari een aanslag op het satirische tijdschrift Charlie Hebdo en een gijzeling in een joodse supermarkt. In november zes aanslagen verspreid over de stad. Met als balans: honderden doden en slachtoffers.

De voedingsbodem van deze terreur is complex: islamitische terreurorganisaties, de aanhoudende instabiliteit in het Midden-Oosten, en jongeren die om sociale, economische en psychologische redenen aangetrokken worden door het jihadisme. Het resultaat van deze terreur is angst en onzekerheid. Begrijpelijke angst. Wij – in Europa, België, Vlaanderen – vragen ons af of wij nog veilig zijn in ons eigen land. Komen er nog aanslagen? Waar en wanneer? Daar komt bij dat deze situatie ook leidt tot een stroom van vluchtelingen die niet altijd en overal welkom geheten worden. Ze trekken naar Europa in de hoop er hun geluk te vinden. Ook dit roept vragen op: kunnen wij die vele vluchtelingen wel opvangen? Wat zijn hiervan de gevolgen? Vragen zij allemaal om gerechtvaardigde redenen asiel? Al deze onzekerheden leiden tot onenigheid, discussies en conflicten.

Ook bij vluchtelingen is er angst en onzekerheid. De meesten kwamen naar hier omdat hun leven, soms letterlijk, bedreigd is door oorlog en terreur. Men stapt niet zonder reden, vaak met het hele gezin, in een gammele boot van Syrië of Turkije naar een Italiaans of Grieks eiland. Of men vat niet zomaar de lange, risicovolle tocht aan van Irak naar Hongarije, Oostenrijk of Duitsland. En als het lukt om in een Europees land te geraken, wat is dan hun lot? Een tentenkamp, een opvangcentrum? Zal hun aanvraag goedgekeurd worden? En zo ja, zullen ze werk en een inkomen vinden? Is er voor hen een toekomst?

Gelukkig zijn er eveneens tekenen van hoop. De pogingen om politiek tot oplossingen te komen. Het protest van moslims die niet aanvaardden wat er in naam van hun geloof onterecht aangericht wordt. De vrijwillige inzet en solidariteit voor de mensen die bij ons hun heil komen zoeken.

Hoopgevend is ook dat in hetzelfde Parijs op 12 december een internationaal klimaatakkoord gesloten werd. 195 landen spraken af om de klimaatopwarming tegen 2100 te beperken tot 1,5 graad. Hoewel dit akkoord nog moet uitgevoerd worden, sterkt het toch de hoop dat onze planeet een duurzame toekomst heeft en wij, maar vooral onze (klein)kinderen, zullen kunnen leven in een schoner milieu.

Het afgelopen jaar was er een van angst en hoop. Ook voor de ouderen in Vlaanderen. Zij maken zich zorgen om de gevolgen van deze gebeurtenissen voor henzelf en voor diegenen die hen lief zijn. Ook dichterbij huis spelen heel wat onzekere elementen: ons pensioen, een betaalbare zorg, een goede huisvesting, enzovoort. Toch slaan overal in Vlaanderen iedere dag ouderen de handen in elkaar om een duurzame en leeftijdsvriendelijke samenleving uit te bouwen. Voor iedereen, jong en oud.

Moge 2016 voor u en voor ons allen een jaar zijn van minder angst en meer hoop!

Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad

VLAAMSE OUDERENRAAD 10 jaar

10 vlaamse 2005-2015
ouderenraad

In september 2005 werd het Ouderen Overleg Komitee erkend als Vlaamse Ouderenraad. Na de nodige voorbereidingswerken gebeurde de officiële aanstelling op de algemene vergadering van 17 december 2005 door toenmalig minister Inge Vervotte, de jongste Vlaamse minister.

Ondertussen evolueerde de Vlaamse Ouderenraad tien jaar verder. Twee periodes van vijf jaar en twee beheersovereenkomsten zijn afgewerkt. Op 28 januari werd dit in het Vlaams Parlement gevierd met vroegere en actuele betrokkenen, met de beleidsverantwoordelijken en met de netwerkorganisaties. In de volgende editie van Actueel mag je een verslag van deze dag verwachten.

Mie Moerenhout, directeur

En toen waren we met zeven...

In de vorige editie van Actueel kon je lezen dat de Vlaamse Ouderenraad een bijkomende erkenning als partnerorganisatie voor het lokaal ouderenbeleid heeft gekregen. Voor deze nieuwe opdracht werd op 20 oktober 2015 een stafmedewerker in dienst genomen: Ilse Janssens.

Ze zet haar ervaring van vorming en het werken met regionale groepen in voor deze nieuwe functie.

Ilse zal geregeld op stap zijn, want dit hoort bij de taak. Ze is begonnen met een kennismakingsronde om het werkterrein te leren kennen. Allicht zal je haar ook ontmoeten bij een bezoek of tijdens een vorming.

WELKOM, ILSE



Dankjewel Corry en welkom Steven

Als nationaal secretaris van S-Plus nam Corry Maes in 2008 de vertegenwoordiging in de algemene vergadering van de Vlaamse Ouderenraad op. Zij werd verkozen voor de raad van bestuur en werd eveneens lid van het dagelijks bestuur.

Al die verantwoordelijkheden brengen natuurlijk veel werk en vergaderingen mee – een hele tijdsinvestering. Door een uitbreiding van taken moet Corry zich terugplooiën op de eigen organisatie.

Bedankt, Corry, voor 7 jaar van engagement.

De open plaats voor S-Plus wordt ingevuld door Steven Vanden Broucke.

Steven is een ervaren stafmedewerker van S-Plus die door de Vlaamse Ouderenraad is aanvaard voor de vertegenwoordiging van S-Plus in de algemene vergadering en de raad van bestuur. Hij mag tevens een plaats innemen in het dagelijks bestuur.

Steven is al een bekendheid in de Vlaamse Ouderenraad door zijn medewerking in de Commissie Internationaal Ouderenbeleid.

Welkom, Steven, voor deze nieuwe uitdaging.

Nieuwe opleiding Seniornet Vlaanderen: 'Privacy en veiligheid'



Onze private gegevens op een veilige manier beschermen is een topic dat steeds meer in de belangstelling staat. Wat dat juist betekent en hoe dat moet gebeuren wordt wel vastgelegd in wetteksten, maar in deze geglobaliseerde wereld worden die wetteksten in Amerika, Azië en Europa niet op dezelfde manier geïnterpreteerd. Misverstanden daaromtrent kunnen dan soms ook verstreckende gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent.

In deze opleiding staat Seniornet Vlaanderen stil bij de veiligheidsaspecten van internet, e-mail en sociale media, zowel op pc als op tablet en smartphone.

Seniornet Vlaanderen is een vzw met gepensioneerde vrijwilligers die in heel Vlaanderen les geven over pc, tablet, smartphone en de digitale snelweg.

Via www.seniornetvlaanderen.be of 015 73 04 54 kan je meer informatie verkrijgen of een opleiding aanvragen.

Nieuwe Vlaamse renovatiepremie

De Vlaamse regering keurde onlangs een nieuwe renovatiepremie definitief goed. Vanaf 1 december 2015 kan je de premie opnieuw aanvragen. Daarnaast werd ook een overgangsmaatregel uitgewerkt voor wie voor 1 december 2014 een overeenkomst met een aannemer afsloot.

Eigendom

Je kan de renovatiepremie zowel aanvragen als bewoner of als verhuurder. Als bewoner moet je een zakelijk recht hebben over de woning. Dit kan zowel het eigendomsrecht, het vruchtgebruik, de erfpacht, de opstal of de erfdiensbaarheid zijn. Als verhuurder moet je de woning verhuren aan een sociaal verhuurkantoor (SVK) voor een periode van minstens negen jaar.

Inkomen

Als bewoner ben je onderworpen aan een inkomensgrens. Men kijkt naar je gezamenlijk belastbaar inkomen van twee jaar voor de aanvraag. Wanneer je de premie in 2015 aanvraagt, kijkt men bijvoorbeeld naar je inkomen van 2013 (aanslagjaar 2014).

Dit zijn de grensbedragen:

- 40 640 euro voor alleenstaanden zonder persoon ten laste;
- 58 050 euro voor alleenstaanden met een persoon ten laste, te verhogen met 3 260 euro per extra persoon ten laste;
- 58 050 euro voor gehuwden en wettelijk of feitelijk samenwonenden, te verhogen met 3 260 euro per persoon ten laste.

Wanneer de samenwonenden ouder en kind zijn, kijkt men enkel naar het inkomen van diegene die de premie aanvraagt.

Als verhuurder gelden er geen inkomensgrenzen.

Woning

De woning, of het gebouw dat je tot woning omvormt, moet in het Vlaamse Gewest liggen. Het goed moet minstens 25 jaar oud zijn; dit kan je navragen bij de gemeente waar de woning gelegen is. Vanaf 1 januari 2017 moet je woning minstens dertig jaar oud zijn als je voor de eerste keer een renovatiepremie aanvraagt. Is het echter de tweede renovatiepremie (zie verder), dan rekent men nog steeds 25 jaar.

Ook appartementen komen in aanmerking. Elke bewoner moet dan wel apart een aanvraag indienen, tenminste als hij aan de voorwaarden voldoet. Dit geldt ook voor werken aan de gemeenschappelijke delen, maar slechts voor dat gedeelte van de totale kosten dat jij betaalt, volgens de vastgelegde verdeelsleutel.

Een tweede woning

Je mag geen andere woning of kamerwoning in volle eigendom of in volledig vruchtgebruik hebben op de aanvraagdatum, of tijdens de periode van drie jaar voor de aanvraag. De naakte eigendom van een woning (iemand anders heeft het vruchtgebruik) of het bezit van een bouwgrond mag wel. Er bestaan echter enkele uitzonderingen op deze regels:

- De andere woning is gesloopt;
- De andere woning is op de aanvraagdatum vervreemd (bijvoorbeeld verkocht) en je had er je woonplaats tot je verhuisde naar de woning waarvoor je de renovatiepremie aanvraagt;
- De andere woning, waarvan jij de laatste bewoner was, werd ongeschikt of onbewoonbaar verklaard.

Indien je de woning verhuurt aan een SVK gelden er geen eigendomsvoorwaarden.

Renovatiewerken

De werken die in aanmerking komen, zijn gegroepeerd in vier categorieën:

- Structuur: funderingen, draagvloeren, muren en vaste trappen;
- Dak: werken aan het dakgebinte, dakbedekking, dakgoten en afvoer;
- Buitenschrijnwerk: vernieuwing van ramen en buitendeuren in de gevels van de woning, waarbij hoogrendementsbeglazing geplaatst wordt;
- Technische installaties: centrale verwarming (maximaal 7 500 euro), elektrische installatie (3 750 euro) en sanitaire installatie (maximaal 3 750 euro).

Per categorie moet je voor minimaal 2 500 euro (exclusief btw) aan facturen kunnen voorleggen. Voor de eerste drie categorieën is er geen maximaal factuurbedrag. Voor de technische installaties is dit dus wel het geval.

Facturen

De facturen mogen op de datum van de aanvraag maximaal twee jaar oud zijn.

Per categorie moet je voor minstens 2 500 euro (exclusief btw) aan facturen kunnen voorleggen. Je mag facturen voorleggen van zowel werken uitgevoerd door een aannemer als facturen van materiaalaankopen voor werken die je zelf hebt uitgevoerd.

Als bewoner kan je per aanvraag maximaal uit twee categorieën van werken facturen indienen. Als verhuurder mag je uit de vier categorieën indienen. Voor elke categorie kan je, zowel als bewoner als verhuurder, maar een keer een aanvraag doen.

Procedure

Je kan de renovatiepremie pas aanvragen na de uitvoering van de werken en vanaf het ogenblik dat je de woning zelf bewoont of verhuurt aan een SVK.

Om de renovatiepremie aan te vragen vul je een aanvraagformulier in. Dit kan vanaf 1 december 2015 bij Wonen Vlaanderen (www.wonenvlaanderen.be). De beslissing volgt binnen de acht maanden na een correcte en volledige aanvraag.

De uitbetaling gebeurt binnen de twaalf maanden na de aanvraag.

Je kan per woning twee keer een renovatiepremie krijgen in tien jaar tijd. De tweede renovatiepremie kan je pas ten vroegste een jaar na de eerste aanvraag indienen en ten laatste twee jaar na de eerste aanvraag.

Bedrag

Het bedrag van de renovatiepremie bedraagt 20 of 30 procent van de goedgekeurde facturen (exclusief btw) en is voor de twee aanvragen samen maximaal 10 000 euro.

Bewoners die een inkomen hebben lager dan 29 000 euro, hebben recht op een premie van 3 333 euro per categorie in plaats van 2 500. De maximale premie blijft 10 000 euro.

Overgangsregeling

Indien je voor 1 december 2014 een overeenkomst met een aannemer afsloot, kan je tot 1 februari 2016 gebruikmaken van een overgangsregeling. Je kan een aanvraag indienen onder de voorwaarden van het oude stelsel (facturen maximaal drie jaar oud).

Meer info?

Het nieuwe stelsel:

www.wonenvlaanderen.be/premies/de-vernieuwde-vlaamse-renovatiepremie

Het oude stelsel:

www.wonenvlaanderen.be/premies/de-oude-vlaamse-renovatiepremie

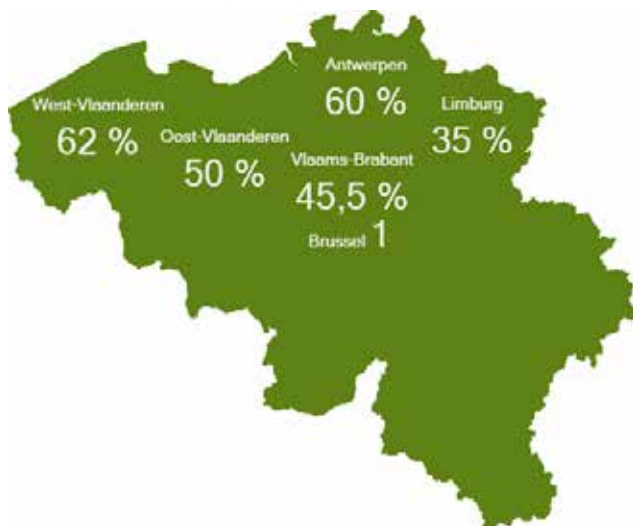
*Niek De Meester, Pensioendienst -
Studiedienst LCM/OKRA*



Lokale ouderenadviesraden in kaart: dé ouderenraad bestaat niet

In het voorjaar van 2015 kregen alle Vlaamse lokale ouderenadviesraden een uitgebreide vragenlijst in de bus. Maar liefst 142 ouderenraden namen de tijd om de vragen te beantwoorden en bezorgden ons een goed beeld over hun werking: wie zijn ze, wat doen ze, met wie werken ze samen, enzovoort. 47% van alle ouderenraden, komend uit alle Vlaamse provincies (en Brussel), vulden de vragenlijst in. Hieronder een samenvatting van een aantal interessante resultaten die gelden voor alle deelnemende lokale ouderenadviesraden.

Hoeveel % van de lokale adviesraden vulden de vragenlijst in?



Totaal bereikte ouderenadviesraden: 142

Wie zijn deze lokale ouderenraden?

Verenigingen sterk aanwezig

In de werking van lokale ouderenraden zijn de ouderenverenigingen stevig verankerd: 94% van de ouderenraden vermelden de ouderenverenigingen als leden van het dagelijks bestuur. In 42% van de ouderenraden maken ook individuele ouderen deel uit van het bestuur.



In 62% van de raden is een vertegenwoordiger van het woonzorgcentrum terug te vinden en in bijna de helft van de ouderenraden (48%) woont een vertegenwoordiger van het lokaal dienstencentrum de vergaderingen bij.

Verdeling mannen en vrouwen is gelijk

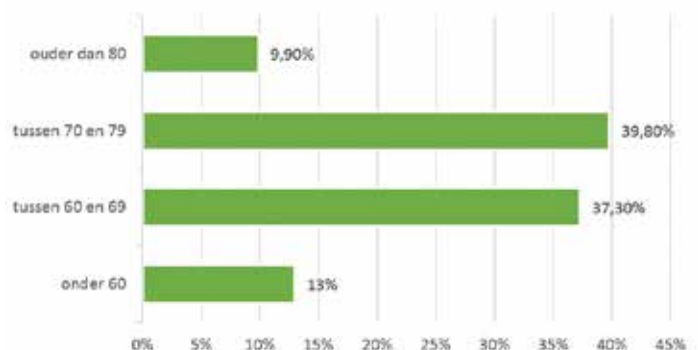
De verhouding tussen het aantal mannen en vrouwen in de besturen is ongeveer gelijk.



De oudste generatie ouderen minder actief in lokale ouderenraden

77% van de bestuurders is tussen 60 en 80 jaar oud. De 'oudere' oudere is veel minder sterk vertegenwoordigd. 13% van de bestuurders is jonger dan 60. De gemiddelde leeftijd van de voorzitter is 71 jaar.

Leeftijd bestuursleden



Lokale ouderenraden zijn eerder 'klassiek' gestructureerd, en werken met een algemene vergadering en een dagelijks bestuur. 51% organiseert zich daarnaast ook in werkgroepen: vooral werkgroepen rond de organisatie van activiteiten, rond het gemeentelijk meerjarenplan en rond de opmaak van een ouderenbeleidsplan zijn populair.

Waarom spenderen de ouderenadviesraden hun tijd?

Top 3 van de belangrijkste activiteiten in volgorde van tijdsbesteding:

1. Activiteiten organiseren
2. Adviseren
3. Vorming organiseren

De organisatie van activiteiten blijft een belangrijke plaats innemen binnen de werkzaamheden: 40% besteedt zelfs meer dan de helft van de tijd aan deze opdracht.

Op adviesvlak blijkt dat 59% van de lokale ouderenadviesraden maximaal een vierde van hun tijd schenken aan deze opdracht. 28% spendeert tussen 25 en 50% van de tijd aan advieswerk.

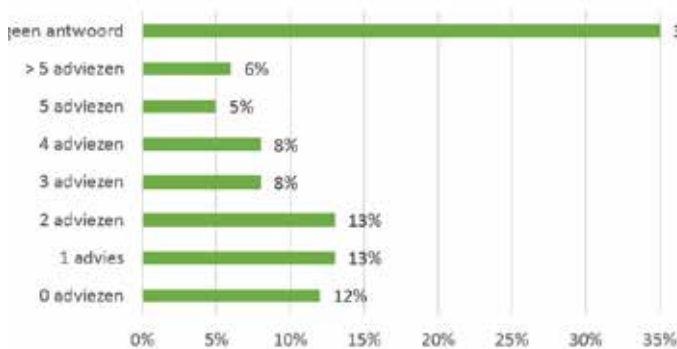
Vorming krijgt minder tijd toegewezen: 18% van de lokale raden spendeert er geen tijd aan. Zij die het wel doen, laten meestal 10 tot 40% van de hun beschikbare tijd naar vorming gaan (71%).

Adviseren

Hoeveel adviezen schrijven lokale ouderenadviesraden?

De helft (53%) van de ouderenraden doet aan adviserend werk en brengt minstens 1 advies per jaar uit. Van 35% weten we het niet en 12% heeft in 2013 geen adviezen geformuleerd.

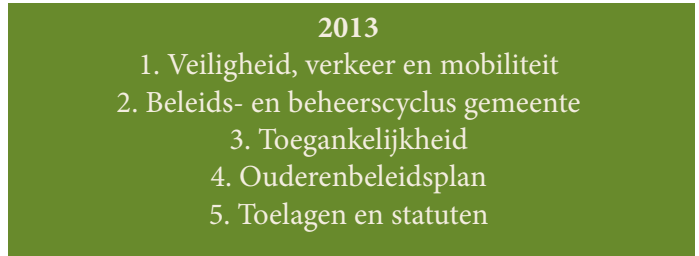
% ouderenraden en het aantal geformuleerde adviezen



Uit de opmerkingen die de lokale ouderenadviesraden meegaven, blijkt dat ze zelf graag de beweging naar meer advieswerk maken hoewel de cijfers van 2014 deze trend (nog) niet kunnen bevestigen.

Waarover adviseert de ouderenraad?

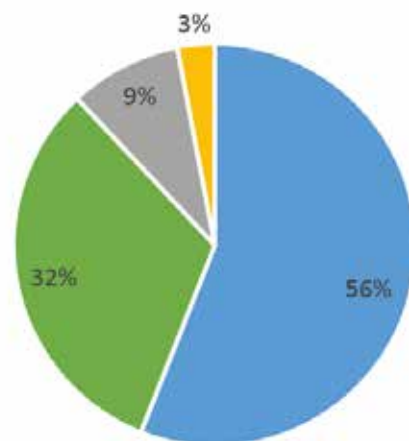
De voorbije 2 jaar werden vooral rond onderstaande thema's adviezen uitgebracht: een top 5 in volgorde van het aantal vermeldingen:



2013 was 'het jaar na de verkiezingen', waardoor de beheers- en beleidscyclus van de gemeente en de opmaak van het ouderenbeleidsplan logischerwijze extra in de aandacht stonden.

Wie nam initiatief voor deze adviezen?

Initiatiefnemer adviesvragen



- op eigen initiatief
- op vraag van gemeente
- op vraag van OCMW
- andere

De lokale ouderenraden nemen geen afwachtende houding aan en nemen vooral zelf het initiatief voor het uitbrengen van adviezen!

60 % van de lokale ouderenraden werd betrokken bij de meerjarenplanning van de gemeente en kon ook zo een inbreng doen.

Daarnaast maakte 55% ook een eigen memorandum en bracht dit over aan het gemeentelijke beleid.

Reactie op adviezen

55% van de lokale ouderenadviesraden krijgt een antwoord op de uitgebrachte adviezen en nog eens 31% krijgt 'soms' een antwoord.


Van de ouderenraden die een antwoord krijgen, ontvangt de helft ook een motivatie van het antwoord (54%).

43% van deze ouderenraden rapporteert dat er rekening gehouden wordt met het advies. Evenveel ouderenraden melden dat er 'soms' rekening mee wordt gehouden.

Hoe communiceren ouderenraden?

- ✓ Het gemeentelijk infoblad is erg populair, vooral voor promotie van activiteiten en het doorgeven van informatie.
- ✓ Digitale nieuwsbrieven worden vooral gebruikt om activiteiten en informatie te verspreiden.
- ✓ Sociale media worden gebruikt, maar minder voor bekendmaking van adviezen.
- ✓ Ouderenraden gebruiken ook 'andere' kanalen zoals flyers en brochures.
- ✓ Lokale ouderenraden vinden verspreiding via de gemeentelijke website belangrijk: verschillende ouderenraden voegden dit communicatiekanaal zelf toe aan de vragenlijst.

Persberichten

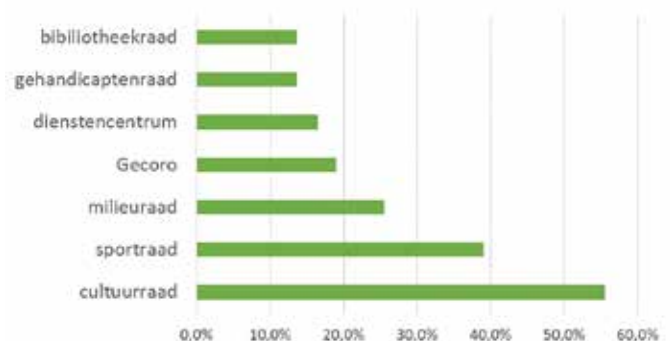


51% verspreidt persberichten over eigen acties, vooral voor de promotie van activiteiten

Met wie heeft een lokale ouderenraad contact?

Een lokale ouderenadviesraad is geen op zichzelf staande organisatie, maar heeft plaatselijk veel contacten, bijvoorbeeld met de bevoegde schepen en OCMW-voorzitter. Vanzelfsprekend is de gemeentelijke ambtenaar voor ouderenbeleid de meest toegankelijke persoon: 70% heeft meer dan 4 keer per jaar contact met hem/haar. Lokale ouderenadviesraden nemen daarnaast ook vertegenwoordigingen op in andere (advies)raden:

Aantal raden vertegenwoordigd in...



Hoe worden lokale ouderenraden ondersteund?

De ouderenbeleidscoördinator

80% van de ouderenraden worden ondersteund door een ouderenbeleidscoördinator.

Een top 5 van zijn/haar taken:

1. Secretaris van de ouderenraad, administratie en verslag
2. Ondersteuning van de activiteiten
3. Ondersteuning van het ouderenbeleid
4. Begeleiding van de ouderenraden
5. Communicatie

Vorming

36 % van de ouderenadviesraden zegt dat er vorming voorzien wordt. 90% vindt de gekregen vorming goed. 64 % krijgt geen vorming.

Top 3 van vormingen:

1. Adviseren en de werking van adviesraden
2. Werven van leden, vernieuwen en verjongen
3. Efficiënt vergaderen

50% van diegenen die vorming krijgen vindt de vorming voldoende.

Subsidies

88% krijgt subsidie.



De subsidiebedragen variëren sterk, met bedragen tussen 250 en 160 000 euro. Deze bedragen kunnen moeilijk vergeleken worden: een aantal ouderenvraden zijn een 'doorgeefluik' voor de subsidies van de verenigingen, anderen bekostigen er grote initiatieven of publicaties mee.

59 % krijgt praktische ondersteuning (bijvoorbeeld hulp bij administratie).

76% krijgt logistieke ondersteuning (bijvoorbeeld gebruik van materiaal).

Hoe kijken de lokale ouderenvraden naar hun toekomstige werking?

De ouderenvraad wil in de toekomst meer...



Ilse Janssens, stafmedewerker

Tot slot ...

Bovenstaande cijfers schetsen zeer beknopt een aantal aspecten van de werking van de lokale ouderenvraden. Er zijn zeker gelijkenissen terug te vinden in de activiteiten die ze organiseren, in hun bekommernissen voor de toekomst, in de thema's van de adviezen, enzovoort. Daarnaast bemenken we ook heel wat diversiteit: lokale situaties verschillen, de plaatselijke problemen en situaties waarrond de raden werken variëren, ouderenvraden hebben allemaal een eigen geschiedenis, elke situatie is anders... Dé lokale ouderenvraad bestaat dus niet.

In de vorige editie van Actueel (oktober 2015) informeerden we je rond de opstart van de Partnerorganisatie. De opvolging van de werking van de lokale ouderenvraden wordt een van de jaarlijkse acties van deze Partnerorganisatie: een jaarlijkse 'barometer' zal de noden en evolutie van de werking van de lokale ouderenvraden in kaart brengen. De resultaten van deze vragenlijst vormen een goed uitgangs- en vergelijkingspunt voor de evolutie van deze werking.

Vanzelfsprekend konden niet alle details en resultaten opgenomen worden in dit artikel. Het gedetailleerde rapport is terug te vinden op de website van de Vlaamse Oudervraad onder de rubriek 'Partnerorganisatie'.

Dankjewel aan alle ouderenvraden die meewerkten aan de bevraging!

“Wij willen geen helden zijn”

In december vond een cruciale internationale klimaattop plaats in Parijs. Daar onderhandelden 195 landen over een nieuw globaal akkoord om de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen te beperken. Ook klimaatbewegingen en individuele mensen trokken in die periode naar Parijs om op zondag 29 november 2015 hun stem te laten horen op een manifestatie. Niet enkel heel wat jongeren, maar ook ouderen mobiliseerden zich hiervoor. Op woensdag 11 november 2015 vertrokken tien GroenPlusers vanuit Brussel naar Parijs. Te voet. De Vlaamse Ouderenraad sprak met Elka Joris, een gedreven 79-jarige stapper.



Elka Joris

Geboren in 1936

Woont op Linkeroever

Was leerkracht lager onderwijs

Geboeid door milieueducatie

Lid van GroenPlus

"Die manifestatie in Parijs, we zouden daar moeten kunnen bijzijn."

"Awel, dan gaan we naar Parijs."

"En we gaan te voet!"

Grootouders stappen voor alle (klein) kinderen

Zo gezegd, zo gedaan. En weg waren ze, tien GroenPlusers. Een van hen, Elka Joris, vond het vanzelfsprekend om mee te gaan. Voor haar was het enorm belangrijk om de boodschap mee te geven dat er iets moet veranderen aan de manier waarop we met onze omgeving omgaan, mensen

moeten hun gedrag veranderen. *"Er staan nog heel wat generaties in de rij. Ook zij willen op een gezonde en aangename manier door het leven gaan. GroenPlus vraagt dus aandacht voor kinderen en kleinkinderen en wil ook hen motiveren om kleine gedragsveranderingen in te voeren."* Stap voor stap ziet Elka kleine transitie's, maar er staat nog veel op de agenda. *"Verandering gebeurt niet enkel lokaal, maar globaal. We moeten dus een groter draagvlak creëren."*

Etappes van 23 kilometer

Haar leeftijd van 79 hield Elka niet tegen.

Integendeel, het leek haar een extra reden voor de pers om dit verhaal op te pikken en op die manier mensen te beïnvloeden. Bovendien is Elka fit: "Mijn leeftijd was geen extra moeilijkheid. Dat hangt een beetje van je persoonlijkheid en je fysiek af. Om te beginnen heb ik altijd veel gefietst (ik heb geen auto) en ben ik met Natuurpunt vaak op stap geweest. Mijn lichaam is het gewoon om te stappen. Daarnaast heeft de ene mens wat meer geluk dan de andere met zijn of haar fysiek. Een aantal mensen besloten bijvoorbeeld niet mee te gaan, hoewel ze dat graag wilden."



De etappes van ongeveer 23 kilometer per dag werden voordien uitgetekend door de gids, een oud-militair die kennis heeft van stafkaarten. Soms volgden ze ook de Grandes Routes. Voor het donker werd, wilde de groep telkens het eindpunt van de dag halen: hun slaapplek.

De stappers konden ook beroep doen op een bezemwagen die tijdens de hele tocht aanwezig was en eventueel iemand kon oppikken indien nodig. De bagage van de deelnemers werd dagelijks van hotel naar hotel verplaatst en de chauffeur zorgde 's middags voor verse warme soep. Nadien konden de stappers met goeie moed weer verder gaan.

Gedonder in Parijs

Op vrijdagavond 13 november vernam de groep dat er aanslagen waren in Parijs. "We bespraken samen wat we zouden doen, terugkeren of doorgaan? Al snel werd beslist dat we onze tocht verderzetten. Met volle overtuiging gingen we door. We zouden onze 17 dagen uitstappen. We wilden Parijs halen en onze boodschap uitdragen."

In kleine Franse dorpjes voelden de GroenPlussers af en toe wel wat angst bij de bevolking. "Op een bepaald moment was het aan het regenen en stond er een sterke wind. Onderweg was er ook heel wat modder en werd het moeilijker om door te gaan. We dachten dat we ons eindpunt niet zouden halen voor 't donker, maar kwamen een grote hoeve tegen waar licht brandde en beweging te zien was. We belden aan, maar de bewoners deden niet open, waarschijnlijk uit angst. De mensen die we onderweg tegenkwamen, waren meestal zeer positief, zeker toen we hen vertelden welke leeftijd we hebben."

Aangekomen in Parijs zag de groep de gevolgen van de aanslagen. "Onze laatste etappe ging van Saint Denis naar Parijs. Concertzaal Bataclan lag per toeval op die route. Er lagen duizenden bloemen en er waren enorm veel mensen aanwezig omdat er een plechtigheid gehouden werd. Een jongeman nam oude kaarsjes weg en plaatste er nieuwe. Ik raakte even de schouder van de man aan. Hij knikte en ik ben doorgedaan. Op dat moment realiseerde ik me pas écht wat er op deze plek allemaal gebeurd was."

Groepsgevoel versterkt

Niet iedereen in de groep kende elkaar, de deelnemers kwamen uit verschillende provincies. Toch was er bij de start al een goede sfeer. En onderweg stemden we het staptempo ook op elkaar af. "17 dagen, dag en nacht met 10 mensen samen, dat versterkt het groepsgevoel, omdat ze ook allemaal hetzelfde doel nastreven!"

Aan het einde van hun tocht spraken de stappers af met een groep trappers die ook onderweg waren naar Parijs. Ze ontmoetten elkaar aan de Sacré Coeur en sloten hun inspanningen af met een gezellig etentje.

Manifestatie afgelast

De manifestatie die oorspronkelijk op 29 november zou doorgaan in Parijs, werd afgelast na de aanslagen die daar plaatsvonden. De GroenPlussers trokken twee weken later wel naar Oostende om daar deel te nemen aan de klimaatmanifestatie.

Veerle Quiryne, stafmedewerker

De noden en wensen van ouderen inzake streekvervoer in Vlaams-Brabant

Ouderen zijn overal. Niet alleen omdat ze met velen zijn, maar ook omdat ze volop in de samenleving actief willen blijven. Ze willen zich nog vaak en talrijk verplaatsen: boodschappen doen, andere mensen ontmoeten, deelnemen aan het sociaal-culturele leven, kinderen van school halen en babysitten, van diensten en voorzieningen gebruik maken, zieken bezoeken, opleidingen volgen, vrijwilligerswerk doen, enzovoort.

Het is dan ook noodzakelijk om de vervoersnoden en -wensen van ouderen te kennen en hierop een gepast antwoord te bieden. De combinatie van afhankelijkheid van vervoer met een slechte bereikbaarheid van bepaalde bestemmingen verhoogt het risico op vervoersarmoede en sociale uitsluiting bij sommige ouderen en andere gebruikers met minder vervoerskeuzes.

Een getuigenis maakt veel duidelijk:

“Ik ken een oma die in Zemst woont en op woensdagmiddag naar haar dochter in Hofstade gaat om te babysitten. Dit kan niet meer, want de belbus rijdt niet meer. Veel bewoners hebben geen auto of kunnen niet meer rijden. De kinderen zijn in de loop van de dag gaan werken en hebben hun eigen agenda, daar kunnen ze dus ook geen beroep op doen.

Vanuit Epegem is er een bejaarde vrouw die alle weken haar zuster ging bezoeken in het rusthuis te Zemst. Dat kan niet meer, “Belbus afgeschaft”. Idem voor zaal Amadeus in Zemst Bos waar veel evenementen zijn. En zo kunt ge er nog opnoemen.”

Deze bekommernissen komen steeds weer ter sprake op de Regionale Overlegtafels van Adviesraden van Senioren (ROAS) van de provincie Vlaams-Brabant. De vragen en klachten kwamen terecht bij de provinciale ouderenadviesraad en resulteerden in een bevraging van de lokale ouderenadviesraden in de periode oktober 2014 tot juli 2015.

Uit 34 gemeenten kwamen concrete problemen en voorstellen naar voor die geïnventariseerd werden in een dossier. Dat leidde tot de volgende conclusie.

Conclusie

Mobiliteit is zeer belangrijk voor ouderen. Niet iedereen heeft of kan gebruik maken van eigen vervoer. Vooral ouderen zijn vaker afhankelijk van het publieke aanbod, maar dat komt onvoldoende tegemoet aan hun noden, die zich vooral in de eigen omgeving manifesteren. Twee knelpunten springen eruit:

- De bereikbaarheid van belangrijke voorzieningen en diensten is op vele plaatsen niet gegarandeerd;
- Lokale verplaatsingen in de eigen streek (bv. activiteiten van verenigingen, familiebezoek) zijn op veel plaatsen moeilijk tot onmogelijk.

Vragen en voorstellen

1. Wat het eerste punt betreft, vragen we dat belangrijke voorzieningen zoals ziekenhuizen, gemeentediensten en woonzorgsites ontsloten worden door openbaar vervoer.

Verschillende ouderenadviesraden hebben de afgelopen jaren contact gezocht met De Lijn – al dan niet via of samen met het gemeentebestuur – en hebben ondervonden dat er wel geluisterd wordt, maar dat er geen antwoord op of oplossing voor de verzuchtingen komt.

We vragen dat De Lijn de vragen ernstig neemt en samen met de lokale actoren naar oplossingen zoekt.

2. Met betrekking tot het tweede knelpunt kunnen we begrijpen dat – vooral in landelijke gebieden – een volledige bereikbaarheid niet kan gegarandeerd worden door vaste lijnen. We willen mee nadenken over alternatieven zoals een dorpsauto, beltaxi, gemeentebusje met inzet van vrijwilligers, ... De lokale ouderenadviesraden willen hierover graag met hun gemeentebestuur praten.

Maar ook de Vlaamse overheid heeft hierin een grote verantwoordelijkheid. Het gaat niet op om belbussen af te schaffen en de oplossing van het probleem bij de gemeenten

te leggen. We vragen dat de Vlaamse overheid oplossingen mee mogelijk maakt en stimuleert.

3. We sluiten ons aan bij het standpunt van de Vlaamse Ouderenraad in haar advies 2015/5 van 23 september 2015 over basisbereikbaarheid in functie van het openbaar vervoer:

“Iedereen wil veilig, snel en vlot op een bestemming naar keuze geraken, maar dat is voor ouderen niet altijd evident.”

“De huidige besparingsmaatregelen versterken de lacunes in de huidige aanpak nog en dragen niet bij tot het bevorderen van de mobiliteit van ouderen. Deze is echter cruciaal voor de sociale integratie, maatschappelijke participatie, autonomie en het zo lang mogelijk in de vertrouwde omgeving blijven wonen. Verschillende ritten verdwijnen, bepaalde haltes worden niet meer bediend, het aanbod in de daluren slinkt af en men zal moeilijker of niet meer op een bestemming geraken.”

“Mobiliteit is een basisrecht voor iedereen, ongeacht leeftijd, fysieke toestand of socio-economische situatie. Het is de taak van de overheid om dit basisrecht te garanderen.”

We verwachten van alle overheden, zowel de lokale als de Vlaamse, dat ze samen met lokale adviesorganen hun verantwoordelijkheid nemen en samen oplossingen uitwerken voor de vervoersnoden van ouderen en andere gebruikers.

Dit dossier werd bezorgd aan De Lijn Vlaams-Brabant met de vraag om een onderhoud, en werd ook overgemaakt aan de gedeputeerde voor mobiliteit Vlaams-Brabant, de heer Tom Dehaene, het kabinet van minister Weyts, de Commissie Mobiliteit en Openbare Werken, de Koepel Milieu en Mobiliteit (Komimo), de Supporters van het Openbaar Vervoer, de vzw

TreinTramBus, de Vlaamse Ouderenraad, de schepenen voor Senioren en de schepenen voor Verkeer en Mobiliteit.

Het volledige dossier kan geraadpleegd worden op www.vlaamsbrabant.be/ouderen onder de rubriek: Seniorenraden / Extra informatie - documenten

*Vic Simons, voorzitter Provinciale Ouderenraad
en Jules Claikens, voorzitter werkgroep mobiliteit*



De aanpak van valpartijen bij thuiswonende ouderen

Een peiling in Vlaanderen

1 op de 3 ouderen valt

1 op de 3 thuiswonende 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar; bijna de helft van hen valt zelfs meerdere keren per jaar. De belangrijkste risicofactoren zijn problemen met evenwicht of mobiliteit, een verminderde spierkracht, gebruik van geneesmiddelen, duizeligheid of een plotse bloeddrukval, verminderd zicht, voetproblemen of slecht schoeisel, omgevingsfactoren (zoals losliggende draden of tapijten), onveilig gedrag (zoals het gebruik van een stoel in plaats van een veilige trapladder om iets uit de kast te halen) en angst om te vallen.

Zorgverleners zijn van mening dat ze positief kunnen bijdragen aan de preventie van vallen.

Een val met (grote) gevolgen

Een valpartij brengt vaak lichamelijke letsels met zich mee, bijvoorbeeld een verstuiking of een breuk. Dit kan leiden tot blijvende invaliditeit of zelfs overlijden. Ook vereenzaming en depressie kunnen hun oorzaak vinden in de valpartij. De verzorgingskosten na een valpartij kunnen hoog oplopen.

Valpreventie in Vlaanderen

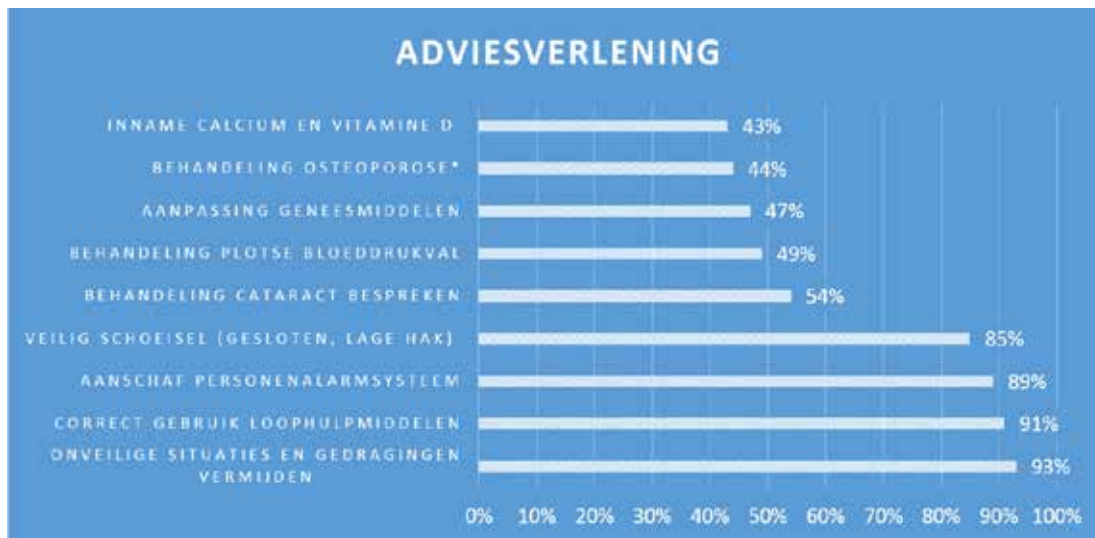
Omwille van de negatieve gevolgen van een valpartij is het belangrijk om preventieve maatregelen op te starten om het risico te beperken. Een huisarts, verpleegkundige, kinesitherapeut en/of ergotherapeut kunnen raad geven met gepaste informatie, kunnen samen met jou inschatten met welke preventieve maatregelen je meest gebaat bent, en ze kunnen je zeker motiveren om deze maatregelen effectief toe te passen en vol te houden.

Om zicht te krijgen op het gebruik van preventieve maatregelen om valpartijen te voorkomen en om in te schatten welke factoren de preventie belemmeren, voerde het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) een peiling uit bij 1 483 zorgverleners (huisartsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten en ergotherapeuten) in de thuiszorg in Vlaanderen.



Uit deze peiling blijkt dat zorgverleners van mening zijn dat ze positief kunnen bijdragen aan de preventie van vallen. Dit is belangrijk om weten aangezien 9 op de 10 zorgverleners minstens eenmaal per maand geconfronteerd worden met een cliënt die gevallen is. Voornamelijk na een recente valpartij evalueren ruim 9 op de 10 zorgverleners de bovengenoemde valrisicofactoren bij de oudere.

Uit de peiling blijkt dat zorgverleners frequent advies geven en behandelmogelijkheden bespreken. Volgende grafiek geeft de voornaamste adviezen van hulpverleners weer.



*Osteoporose: botontkalking waardoor gemakkelijk breuken optreden

Zorgverleners ervaren in de praktijk een aantal factoren die de preventieve maatregelen belemmeren. Zo beseft 1 op de 2 zorgverleners dat ze door tijdsgebrek en personeelstekort geen prioriteit kunnen geven aan valpreventie in hun dagelijks werk. 1 op de 3 zorgverleners vermeldt ook dat het overleg met de collega's en het doorverwijzen moeilijk loopt. Maar zorgverleners geven eveneens aan dat ruim 3 op de 4 ouderen nog te vaak hun valrisico ontkennen of negeren en te weinig gemotiveerd zijn om maatregelen te treffen. 1 op de 2 ouderen wordt in de preventie bovendien te weinig gesteund door familie en vrienden.

Onderzoek toont aan dat ongeveer 40% van de valpartijen te voorkomen zijn

En wat nu?

Deze peiling levert belangrijke inzichten op voor de verdere aanpak van valpreventie in de Vlaamse thuiszorgpraktijk. Er worden al heel wat positieve inspanningen geleverd om valpartijen te voorkomen. De uitdaging is om nog meer gericht in te werken op de factoren die het toepassen van maatregelen belemmeren. Niet alleen de zorgverlener, maar ook de oudere zelf moet samen

met zijn familie inspanningen leveren om het risico op een val zo laag mogelijk te houden. Zoals de resultaten van deze peiling aangeven, zijn heel wat ouderen zich immers niet bewust van hun valrisico of zijn ze weinig gemotiveerd om er iets aan te doen. Dit laatste komt vaak omdat de oudere denkt dat er weinig aan te doen is. Niets is echter minder waar. Onderzoek toont aan dat ongeveer 40% van de valpartijen te voorkomen zijn op voorwaarde dat de oudere de adviezen van de gezondheidswerkers goed opvolgt en uitvoert.

Om het belang van valpreventie voor gans Vlaanderen in de kijker te zetten, organiseert het EVV jaarlijks de Vlaamse Week van de Valpreventie.

2016 brengt specifiek de risicofactor geneesmiddelen onder de aandacht. Bijvoorbeeld ouderen die lange tijd slaappillen gebruiken, voelen zich vaker moe en suf overdag en kunnen zich minder goed concentreren. Deze nadelen verdubbelen de kans op een valpartij! Ook zonder slaappillen is een goede nachtrust mogelijk. Neem je al geruime tijd slaappillen? Bespreek dan met je arts of apotheker of je dit langzaam kan afbouwen. Een belangrijke tip om goed te slapen, is overdag zoveel mogelijk actief zijn en bewegen. Lichaamsbeweging is daarenboven de beste remedie om valpartijen te voorkomen. 'Rust roest' zegt het spreekwoord. Beperk lange periodes van stilzitten en sta na elk half uur even recht om je benen te strekken. Probeer ook regelmatig

te wandelen, doe lichte huishoudelijke taken of speel met de kleinkinderen. Je hoeft niet intensief te sporten, maar met dagelijks 30 minuten extra beweging, zorg je voor een betere gezondheid. Wandelen, joggen, zwemmen en fietsen bevorderen je lichamelijke fitheid, uithoudingsvermogen, spierkracht en evenwicht. Zo daalt je valrisico én slaap je beter!

Meer informatie over valpreventie:
www.valpreventie.be

Greet Leysens, stafmedewerker, en collega's van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Van slaappillen kan je vallen



Woonzorgzones als brug tussen wonen, welzijn en zorg

Gezien de demografische evoluties waarbij fenomenen als vergrijzing en gezinsverdunding in elke gemeente voelbaar en zichtbaar worden, stelt de nood zich om een gepast antwoord te bieden op de evoluerende woon- en zorgnoden van ouderen. Een succesvol beleid dat beantwoordt aan de noden en wensen van ouderen vereist dat er snel en flexibel ingespeeld kan worden op wisselende zorg- en ondersteuningsvragen.

Niet elke Vlaamse gemeente vergrijst aan hetzelfde tempo. Er zijn dan ook grote verschillen met betrekking tot de ruimtelijke uitdagingen die de vergrijzing met zich meebrengt.

De zorg- en woonbehoeften lopen bij ouderen sterk door elkaar, en ouderen wonen en leven ook anders dan vroeger. Zelfstandig in hun eigen woning of vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen, is voor de meeste ouderen een prioriteit, ook als ze te maken krijgen met gezondheidsproblemen.

Bruggen bouwen met woonzorgzones

De Vlaamse Ouderenraad geeft in een recent standpunt alvast zijn visie weer over woonzorgzones als mogelijke brug tussen wonen en zorg. Het concept van een woonzorgzone biedt interessante perspectieven op een samenleving die iedereen toelaat maximaal te participeren, ook als zorg en ondersteuning nodig zijn. De natuurlijke samenhang tussen zorg, welzijn en wonen stelt onder meer ouderen in staat om langer zelfstandig, kwaliteitsvol en veilig te wonen.

Het realiseren van woonzorgzones kadert voor de Vlaamse Ouderenraad ook in de ambitie om te komen tot een meer realistische vermaatschappelijking van de zorg. Daarnaast sluit het idee van de woonzorgzones nauw aan bij de uitbouw van leeftijdsvriendelijke gemeenten waar via een inclusieve en toegankelijke omgeving het actief ouder worden beter mogelijk wordt. Er dient in de wijk actief gewerkt te worden aan de sociale cohesie, het behoud van dagelijkse voorzieningen en het nastreven van een goede leeftijdsmix. Dit kan bijdragen tot het ontwikkelen van een zorgzame buurt.

Inrichten van een woonzorgzone

De creatie van een woonzorgzone vertrekt in eerste instantie vanuit een bestaande (woon) situatie. Het is een gewone woonwijk, gemeente of deelgemeente met een meerderheid inwoners die niet meer dan normaal gebruik maken van zorg en dienstverlening. Verder worden er verschillende woonvormen voorzien, waaronder levensloopbestendige en aangepaste woningen, eventueel groepswohnungen, assistentiewoningen, sociale woningen, specifieke zorgwoningen en woonvormen waar 24 uurszorg geboden kan worden. Hoewel de meerderheid van de inwoners geen gebruik maakt van zorg, waarden zij wel de toegankelijke woonomgeving, de beschikbaarheid van aangepaste woonvormen en de goede (zorg) voorzieningen in de wijk.

Tot slot moet de openbare ruimte zo georganiseerd worden dat alle inwoners volwaardig kunnen participeren in de woonzorgzone. De wijk vraagt daarom een toegankelijke inrichting en een doordachte plaatsing en organisatie van infrastructuur voor leven, wonen en zorg. Alle noodzakelijke dagelijkse voorzieningen (winkel, café, kapper, apotheek, recreatie,...) moeten op loopafstand bereikbaar zijn, waarbij de mogelijkheid bestaat om deze diensten tot bij ouderen te brengen. Nabijheid is de beste garantie op bereikbaarheid en autonomie, en cruciaal binnen de realisatie van een woonzorgzone.

Vlaamse overheid en lokale besturen

De Vlaamse Ouderenraad verwacht dat de Vlaamse overheid initiatieven rond woonzorgzones, alternatieve woonvormen en 'zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen' ondersteunt, en na een positieve evaluatie de structurele uitbreiding van proefprojecten mogelijk maakt en stimuleert. Verder is de uitwerking van een flexibel en regelluw kader voor alternatieve woonvormen noodzakelijk (vb. kangoeroewonen, Abbeyfield-wonen, ...).

Lokale besturen hebben een bijzondere regiefunctie die hen goed plaatst om buurten en wijken als woonzorgzones in te richten. Het concept van een woonzorgzone is een goede planningsmethode die, in functie van de plaatselijke en bestaande

situatie, meegenomen kan worden in de discussie over toekomstige woon- en zorgvormen evenals over de bereikbaarheid van noodzakelijke diensten en voorzieningen in de gemeente en dit zowel ruimtelijk als organisatorisch. Om lokale besturen de mogelijkheid te geven hun regiefuncties naar behoren uit te voeren, is het nodig dat de Vlaamse regering voldoende financiële middelen laat doorstromen naar het lokale niveau en de toekenning van deze budgetten structureel garandeert.

De implementatie van woonzorgzones is enkel realiseerbaar indien het vanuit de Vlaamse overheid gefaciliteerd wordt in een gedragen visie over verschillende beleidsdomeinen (Wonen, Welzijn, Mobiliteit, Ruimtelijke Ordening) heen. De Vlaamse Ouderenraad is van mening dat de inbreng en betrokkenheid van ouderen in het woonzorgbeleid en het realisatieproces van woonzorgzones een structurele plaats moeten krijgen. Beleidsmakers kunnen namelijk enorm veel leren over leven, wonen, welzijn en zorg vanuit de ervaringen van ouderen.

Wil je meer weten over gerealiseerde woonzorgzones?

- Woonzorgzone en voetgangerscirkels in Wervik: www.wervik.be/sociaalhuis < wonen en zorg
- Woonzorgzone en voetgangers in Olen: www.olen.be
- 'Naar een zorgvriendelijk Genk': www.ocmwgenk.be
- 33 woonzorgzones in Brussel: www.woonzorgbrussel.be

Het volledige standpunt kan je terugvinden op de website van de Vlaamse Ouderenraad:

www.vlaamse-ouderenraad.be/standpunten

Nathalie Sluyts, stafmedewerker

Ongerustheid over impact beleids- en besparingsmaatregelen op ouderen

Sinds ze anderhalf jaar geleden van start gingen, lanceerden de Vlaamse en federale regering heel wat hervormingen en besparingen. Die laten zich voelen, ook op financieel vlak. De Vlaamse Ouderenraad trekt daarom aan de alarmbel over de impact die al deze maatregelen samen hebben op ouderen. Heel wat ouderen zullen hun beschikbaar inkomen in de komende maanden sterk zien dalen. Dit heeft ongetwijfeld invloed op de armoede bij ouderen en op de mate waarin ouderen kunnen deelnemen aan de samenleving. Daar moet dringend meer rekening mee gehouden worden.

De lijst met recente Vlaamse en federale maatregelen die ouderen financieel raken, is lang. Zo wordt de elektriciteitsfactuur duurder door de btw-verhoging op elektriciteit, de afschaffing van de gratis hoeveelheid elektriciteit, de verhoging van de distributienettarieven, de doorrekening van de vennootschapsbelasting voor intercommunales in de elektriciteitsfactuur en de stroomheffing van minstens 100 euro per aansluiting. Die laatste zou bovendien nog een pak duurder uitvallen voor ouderen die in een appartement wonen of hun woning verwarmen met accumulatieverwarming.

Daarnaast is er een indexesprong, verdween het gratis openbaar vervoer voor 65-plussers bij De Lijn, werd de premie voor de zorgverzekering verhoogd, steeg het inschrijvingsgeld voor het volwassenenonderwijs en het deeltijds kunstonderwijs, is de gratis hoeveelheid water afgeschaft, werd de bovengemeentelijke saneringsbijdrage verhoogd en kwamen er hogere taksen op diesel, suikerrijke producten en alcoholische dranken.

Ook zonder gedetailleerde schatting van wat dit alles ouderen gemiddeld kost, mag duidelijk zijn dat deze maatregelen heel wat ouderen jaarlijks zullen confronteren met sterk toegenomen facturen en uitgaven.

Sociale compensaties onvoldoende om het verschil te maken

Niet dat de regeringen niets ondernomen hebben om de bittere pil te verzachten. De oudste en

De lijst met Vlaamse en federale maatregelen die ouderen financieel raken, is lang.

laagste pensioenen zijn een klein beetje verhoogd met behulp van de welvaartsenveloppe. Daarnaast zullen ouderen met een hoger inkomen voordeel halen uit de afschaffing van de belastingsschijf van 30 procent en de verbreding van de schijf van 40 procent. Maar als Vlaamse Ouderenraad vrezen we dat deze compensaties helemaal niet in verhouding staan tot de hogere kosten.

Voor de werkende bevolking werden heel wat maatregelen genomen om te zorgen dat hun beschikbare inkomen stijgt. Maar op gepensioneerden zijn die voordelen vaak helemaal niet van toepassing. Meer zelfs, bij de verhoging van de belastingvrije schijf (het deel van je inkomen waarop je geen belastingen moet betalen) heeft de federale regering speciaal stappen gezet om te zorgen dat dit gepensioneerden en andere mensen met een vervangingsinkomen niets zou opleveren.

De impact van de hogere kosten zal onzichtbaar blijven in de armoedestatistieken.

En de armoedecijfers?

Bovendien zal de impact van de hogere kosten onzichtbaar blijven in de armoedestatistieken. Die kijken immers alleen naar het inkomen dat je krijgt en niet naar de kosten waarmee je geconfronteerd wordt. Dus in een scenario waarbij iedereen zijn inkomen gelijk zou blijven, maar waarbij de kostprijs voor alles duurder wordt, zou er officieel niets veranderen aan de algemene armoedecijfers voor Vlaanderen. Opmerkelijk, toch?

Wat wel zal opvallen in de statistieken, is dat de nettovervangingsratio's van de pensioenen in de toekomst zullen zakken. Dat is de verhouding tussen je pensioen en je laatst ontvangen loon.

Uit een rapport van de Europese Commissie bleek al dat de recente pensioenhervormingen ervoor zorgen dat het nettopensioen van toekomstige gepensioneerden tot meer dan 10 procentpunten lager zal liggen in verhouding tot hun laatste loon. Het effect daarvan is bovendien het sterkst voor de laagste inkomensgroepen. De fiscale maatregelen die nu genomen werden, zullen die kloof tussen het loon en toekomstige pensioen van mensen nog verder versterken.

De Vlaamse Ouderenraad pleit voor extra compensaties voor ouderen.

Wat vraagt de Vlaamse Ouderenraad?

Op vlak van de bestaanszekerheid van ouderen is er dus weinig om gelukkig over te zijn. Daarom trokken de Vlaamse Ouderenraad en zijn leden op 17 december 2015 aan de alarmbel. In een gezamenlijk standpunt drukten ze hun bezorgdheid uit over de impact van de Vlaamse en federale beleids- en besparingsmaatregelen op ouderen. Ze vragen beide regeringen om het effect van eventuele verdere besparingen op ouderen zorgvuldig te bewaken en pleiten voor bijkomende compenserende maatregelen voor ouderen. Prioritaire doelgroepen hiervoor zijn alleenstaande ouderen, oudere huurders en ouderen met hoge zorgkosten.

Het volledige standpunt van de Vlaamse Ouderenraad over de impact van de recente beleids- en besparingsmaatregelen kan je terugvinden op www.vlaamse-ouderenraad.be/standpunten.php.

Nils Vandenweghe, stafmedewerker



© Veerle De Raedt

Gedreven Vlaams-Brabantse ouderen testen de mapping-methodiek uit

Op vraag van de provinciale ouderenraad van Vlaams-Brabant trok de Vlaamse Ouderenraad op 8 december 2015 naar het provinciehuis. Ouderen uit de Vlaams-Brabantse gemeenten konden er onder begeleiding de mapping-methodiek uittesten die de Vlaamse Ouderenraad in het kader van de Ouderenweek 2015 ontwikkelde. Deze methodiek is bedoeld voor lokale ouderenadviesraden en is een instrument om de mobiliteit en openbare ruimte in de eigen gemeente in kaart te brengen. Deze workshop was een fictieve oefening. De 22 deelnemers nemen de opgedane ervaring mee naar hun eigen gemeente.

De enthousiaste deelnemers werden opgedeeld in 2 groepen die elk een kaart van Leuven voor zich kregen. Na een korte introductie gingen de deelnemers aan de slag. Elke groep bakende een zone in de stad af die zij wilden analyseren.

Nadien duiden zij oriëntatiepunten aan op de kaart. Op die manier kon iedereen rond de tafel zich oriënteren. Het ging om voorzieningen zoals het cultureel centrum, het postkantoor, een supermarkt, de bibliotheek, het woonzorgcentrum, het lokaal dienstencentrum, ...

Daarop volgde een gesprek tussen de deelnemers over plus- en pijnpunten in de gekozen zone met betrekking op mobiliteit en openbare ruimte. Met groene stickers werden positieve elementen geïnventariseerd, met rode stickers negatieve elementen. Dit gesprek verliep op basis van 4 vervoersmiddelen: te voet, met de fiets, met het openbaar vervoer en met personenvervoer. Aspecten zoals zitbanken, voetpaden, zebrapaden, parkeerplaatsen, busfrequenties, ... kwamen aan bod.

Na het gesprek was het aan de groepen om een prioriteit te kiezen: welk pijnpunt willen de deelnemers op korte of middellange termijn veranderd zien? Opvallend was dat beide groepen kozen voor de oversteekplaats aan de ingang van het station van Leuven. Hier is geen zebrapad geplaatst, waardoor veel ouderen zich onveilig voelen en waardoor je vaak lang moet wachten alvorens je kan oversteken.

Wanneer deze oefening in de lokale ouderenadviesraad wordt gemaakt, kan op basis van de gekozen prioriteiten een advies of actie ondernomen worden.

De Vlaamse Ouderenraad is zeer blij met het versterkend initiatief van de provinciale ouderenraad van Vlaams-Brabant en merkt dat deze fictieve oefening een opstap kan zijn naar het gebruik van de mapping-methodiek en goed onderbouwde initiatieven op lokaal vlak.

Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Veerle Quiryne via veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be of via 02 209 34 52.

Veerle Quiryne, stafmedewerker

Presentaties themadagen 2015 online

Alle presentaties die tijdens de themadagen 'Ouderen in vervoer(ing)' voorgesteld werden, zijn te vinden op de website van de Vlaamse Ouderenraad, onder de rubriek 'Ouderenweek'.

Thema Ouderenweek 2016

In 2016 kiest de Vlaamse Ouderenraad voor het thema 'Ouderen en lokale cultuurparticipatie', opnieuw een element van 'Leeftijdsvriendelijke gemeenten'. Er zijn namelijk heel wat pijnpunten die maken dat ouderen moeilijk(er) kunnen participeren aan cultuur (zowel actief als receptief) in hun eigen omgeving. Denk maar aan de hoge prijs van een toegangkaartje, de slechte verbinding naar het cultureel centrum, het sluiten van wijkbibliotheken, de late avondprogrammatie, ... Toch draagt cultuurparticipatie bij aan de gezondheid, het welzijn en de zelfredzaamheid van mensen. Zeker wanneer de participatie in groepsverband gebeurt, kan bovendien eenzaamheid weggenomen of verminderd worden. Het is dus van groot belang om deze drempels te doen verdwijnen.

De Ouderenweek gaat door van 21 tot en met 27 november. Noteer deze data alvast in je agenda!



Ouderen ook Europees in de kijker



Een toereikend pensioen, een goede gezondheid, kwalitatieve en betaalbare zorg wanneer nodig, vlot kunnen deelnemen aan sociale, culturele en sportieve activiteiten, zo lang mogelijk zelfstandig in een vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen,... De wensen van ouderen liggen vaak dicht bij huis. Toch zijn het niet enkel de besturen in eigen land die het beleid hiervoor bepalen. Ook internationaal worden hierover heel wat afspraken tussen landen gemaakt en in actieplannen, verdragen of Europese wetten gegoten. Voldoende reden voor de Vlaamse Ouderenraad om jaarlijks in overleg te gaan met de Vlaamse politici in het Europees Parlement. Zo ook in 2015.

'Europa is belangrijk' en 'heeft altijd maar meer te zeggen', maar hoe dat exact zit met die invloed van de Europese Unie is lang niet altijd even duidelijk. En al zeker niet als het over de invloed op ouderen gaat. Sinds het Europees jaar voor actief ouder worden in 2012 organiseert de Vlaamse Ouderenraad daarom jaarlijks een studievoormiddag over het Europees beleid, gekoppeld aan een overleg met de Vlaamse Europarlementsleden.

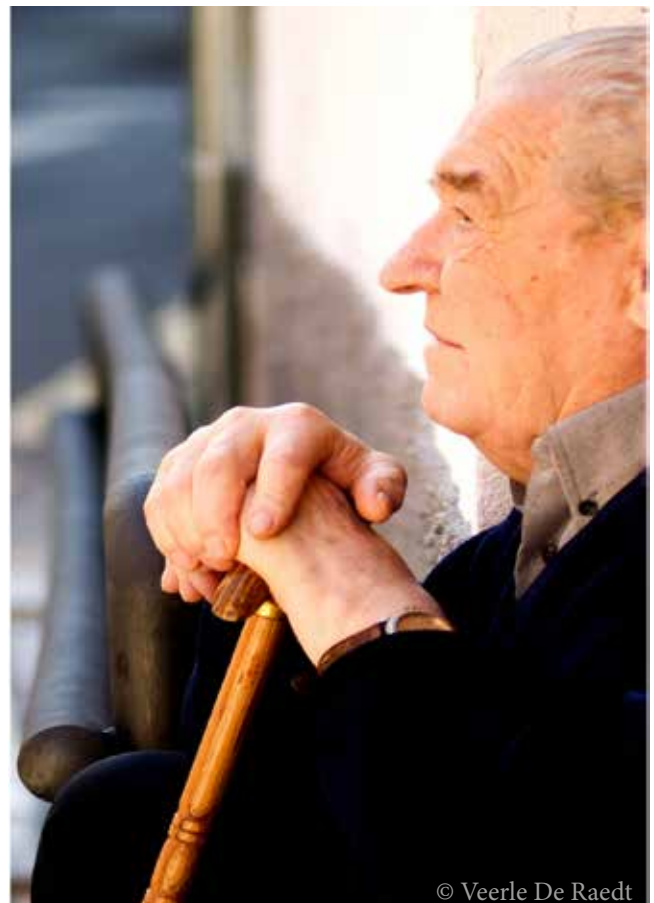
Op 10 december 2015 kwamen de medewerkers en vrijwilligers van de Vlaamse ouderenorganisaties daarvoor opnieuw samen in het Informatiebureau van het Europees Parlement in Brussel. Als overkoepelend thema werd voor de rechten van ouderen gekozen: wat betekent het recht van ouderen op een adequaat inkomen en goede zorg eigenlijk, en wat kan er Europees concreet gedaan worden om het in de praktijk om te zetten? Zowel vanuit de Europese Commissie als vanuit het Belgian Anti-Poverty Network werd een insteek gedaan.

Vervolgens gingen Philippe De Backer (Open Vld), Bart Staes (Groen), Helga Stevens (N-VA) en een medewerker van Ivo Belet (CD&V) in dialoog met de vertegenwoordigers van de Vlaamse Ouderenraad en het Europese ouderenplatform AGE. Daarbij kwamen onder meer ter sprake: het voorstel voor een Europese toegankelijkheidswet van eurocommissaris Marianne Thyssen, de

voorbereiding van een Europese wet die het recht op verlof voor mantelzorg moet garanderen, een antidiscriminatiewet die maar niet goedgekeurd raakt en de Europese aanbevelingen op vlak van pensioenhervormingen. De Europarlementsleden kregen heel wat inhoud mee om mee aan de slag te gaan, en de contacten werden gelegd voor verdere samenwerking doorheen het jaar.

Een week later keurde de Vlaamse Ouderenraad overigens ook een advies goed naar aanleiding van de aanbevelingen van de Raad van Europa over de rechten van ouderen. In 2014 publiceerde deze Raad een overzicht van de basisrechten van ouderen op vlak van inkomen, zorg, autonomie, ... en kregen de Europese lidstaten de aanbeveling deze rechten te vertalen naar wetgeving en beleid, en deze zorgvuldig te monitoren. De Vlaamse Ouderenraad is van oordeel dat deze aanbevelingen meer zichtbaarheid mogen krijgen en zich mogen vertalen in een expliciet engagement van de Vlaamse regering. Wordt (hopelijk) vervolgd!

Nils Vandenweghe, stafmedewerker



© Veerle De Raedt

Ouder worden en alcohol



Ongeveer 1 op de 4 Vlamingen tussen 55 en 75 jaar drinkt dagelijks alcohol. Zo leren ons cijfers van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. 10 jaar geleden was dit nog maar 1 op de 8. De leeftijdsgroep 55-65 jaar drinkt het meest problematisch van alle leeftijdsgroepen: 15,6% mannen drinkt wekelijks meer dan 21 glazen per week en 9,2% vrouwen drinkt meer dan 14 glazen per week.

Naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat in je leven, ook op vlak van je lichaam en je gezondheid. Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Daarom is het goed om stil te staan bij je alcoholgebruik. De DrugLijn speelt hierop in met een campagne. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen en komt je gezondheid ten goede.

Wat doet alcohol met mij?

Alcohol is een verdovende stof. Dat klinkt misschien raar omdat veel mensen zich na een glas net veel lossier, enthousiaster en socialer gedragen. Dat komt omdat alcohol eerst de delen in je

hersenen verdooft die je gedrag en gevoelens onder controle houden. Tegelijk nemen je concentratie en reactiesnelheid af. Je hoort en ziet minder scherp en je evenwicht kan verstoord raken.

Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook je leeftijd bepaalt hoe je op alcohol reageert. Als je ouder wordt, heb je minder lichaamsvocht en neemt je lichaamsvet toe. Je nieren en lever werken minder goed dan vroeger en je lichamelijke weerstand neemt af. Daardoor raak je bij eenzelfde hoeveelheid alcohol sneller dronken. Je lichaam heeft ook meer tijd nodig om de alcohol af te breken. Dat betekent dat de effecten ook langer duren. Tot slot heb je na het drinken van alcohol meer tijd nodig om te recupereren.

Hoeveel alcohol mag ik drinken?

Dit verschilt enorm van persoon tot persoon. Ben je een man of een vrouw? Fit of vermoeid? Weeg je veel of weinig? Ook de omstandigheden spelen een rol: drink je thuis of op café, in gezelschap of alleen, als je ziek bent, als je nog met de wagen moet rijden,...?

Er bestaan richtlijnen die aangeven hoeveel alcohol voor een gezonde volwassen man of vrouw aanvaardbaar is. Omdat je lichaam anders op alcohol reageert, is het voor ouderen sterk aangeraden om minder te drinken dan deze richtlijn.

Volwassen mannen:

- Drink per gelegenheid niet meer dan 5 standaardglazen alcohol.
- Drink per week niet meer dan 21 standaardglazen alcohol.
- Drink minstens 2 dagen per week geen alcohol.

Volwassen vrouwen:

- Drink per gelegenheid niet meer dan 3 standaardglazen alcohol.
- Drink per week niet meer dan 14 standaardglazen alcohol.
- Drink minstens 2 dagen per week geen alcohol.

Wanneer extra uitkijken met alcohol?

- **Als alcohol een slaapmutsje is.** Alcohol laat je wel degelijk sneller inslapen, maar zorgt voor een minder diepe slaap. Daardoor word je minder uitgeslapen wakker. Je lichaam raakt ook gewend aan de alcohol. Zo riskeer je op den duur steeds meer te moeten drinken om nog in slaap te raken en kan een verslaving op de loer liggen.
- **Als je alcohol drinkt om stress, eenzaamheid of depressieve gevoelens te verdrijven.**
- **Als vrije tijd symbool staat voor alcohol drinken.** Je dagelijkse routines gaan er met de jaren helemaal anders uitzien. Zeker als je met pensioen bent. Vaak betekent dat meer kansen op ontspanning en meer gelegenheden om een glas te drinken. Op die manier kan de hoeveelheid alcohol die je drinkt behoorlijk toenemen zonder dat je het echt in de gaten hebt.
- **Als je medicijnen neemt.** Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Omgekeerd kunnen medicijnen het verdovend effect van alcohol versterken.

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan.

Je leest of hoort vaak dat een beetje alcohol goed is voor het hart. Sommige onderzoeken bevestigen dat, maar andere spreken dat weer tegen. Wil je problemen voorkomen? Dan zal een gezonde levensstijl met een gezonde voeding en voldoende beweging veel beter helpen dan een glas alcohol. Alcohol is zeker geen medicijn; het zal sowieso niet helpen tegen bestaande hartproblemen.

Waarom is minder vaak beter?

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheidsklachten veroorzaken. Denk maar aan leverklachten, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maag- en darmproblemen of bepaalde kankers. Het schaadt ook de hersenen en het zenuwstelsel. Depressieve klachten, angsten, slaapproblemen en problemen op vlak van seksualiteit, geheugen, concentratie of evenwicht kunnen verband houden met een hoog alcoholgebruik.

Er zijn dus redenen genoeg om verstandig met alcohol om te gaan. Of je het doet om latere problemen te voorkomen of omwille van gezondheidsklachten die je al hebt, je zal snel merken dat minder alcohol heel wat voordelen oplevert:

- Je gezondheid gaat erop vooruit: je conditie verbetert, je voelt je energiever, beter in je vel en je ziet er ook beter uit. Je kan je beter concentreren en je geheugen gaat erop vooruit;
- Je slaapkwaliteit verbetert en je bent beter uitgerust. Je voelt je helder en fris bij het opstaan;
- Alcoholische dranken zijn dikmakers. Minder drinken maakt het gemakkelijker om je gewicht onder controle te houden.

Ook op sociaal vlak gaat het vaak beter met minder alcohol. Met een glas op komt het al sneller tot spanningen, meningsverschillen, ruzies of conflicten. Soms is alcohol gewoon een spelbreker

wanneer je in gezelschap bent. Minder drinken kan de sfeer in zo'n situaties alleen maar ten goede komen.

Hoe doe je dat, een glaasje minder?

Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Zodra je minder alcohol drinkt, zal je de voordelen snel aan den lijve ondervinden. Zelfs een kleine aanpassing kan al een grote impact hebben op je gezondheid. Deze tips kunnen helpen:

- Drink je graag een glaasje alcohol als je op stap gaat? Wissel telkens een alcoholische drank af met een alcoholvrije drank. Drink niet als je met de wagen op stap bent;
- Bij veel activiteiten komt alcohol kijken (een etentje, een terrasje, een receptie, op vakantie, ...). Zorg voor activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn: een natuurwandeling, een sportieve uitdaging, een cursus of workshop, de bioscoop, ... Sta er ook even bij stil of er na een activiteit stevast een glas alcohol hoeft te zijn;
- Drink je regelmatig thuis een glas? Dan kan het helpen om minder grote hoeveelheden alcohol in huis te halen of er af en toe voor te zorgen dat er geen alcohol in huis is.



Sommige mensen kiezen om alcohol volledig achterwege te laten. Uit noodzaak of als bewuste keuze. Respecteer dat en dring niet aan als je gasten of gezelschap liever geen alcohol drinken.

Wordt een glas alcohol minder vrijblijvend dan het lijkt? Ondervind je sommige van de hier beschreven klachten? Kom je soms in gevaarlijke situaties terecht of spreekt er jou wel eens iemand aan op hoeveel je drinkt? Dergelijke signalen kunnen wijzen op een alcoholprobleem. Praat erover met je huisarts! Op www.druglijn.be kan je anoniem een zelftest doen die je vertelt hoe riskant jouw alcoholgebruik is. Je vindt er ook informatie op maat.

In het kader van de campagne publiceerde De DrugLijn de folder 'Ouder worden en alcohol'. Je vindt deze als bijlage bij deze editie van Actueel. Extra exemplaren kan je gratis aanvragen via www.druglijn.be (folder kan je daar ook downloaden) of door te bellen naar 078 15 10 20.

*Sarah Melis & Karen Vanmarcke
Stafmedewerkers VAD, Vlaams
expertisecentrum Alcohol en andere Drugs*

Audiodescriptie: Kijken met je ogen dicht!

© Tjorven Bruyneel



“Audiodescriptie kan een meerwaarde bieden voor zowel blinde of slechtziende ouderen, als voor andere ouderen. Als het beeld te snel gaat of als je het beeld niet (goed) kan zien, zorgt een stem ervoor dat je niets mist. Gezichtsuitdrukkingen en details worden benoemd en de context wordt geschetst. Audiodescriptie is dus een handig instrument om programma's ten volle te bekijken.”

De VRT wil iedereen laten genieten van sterke fictie op televisie, ook mensen die niet rustig voor het scherm kunnen zitten. Sta je te strijken, loop je even naar de keuken, of heb je moeite om je te concentreren? Een extra commentaarstem helpt je om beter te kijken, zelfs met je ogen dicht.

Wat?

Audiodescriptie is oorspronkelijk bedoeld voor blinde en slechtziende kijkers. Ook zij kijken geregeld televisie, maar missen uiteraard een deel van de informatie als niemand er iets over zegt. Daarom wordt een extra commentaarstem in de klankband gemixt, mooi tussen de dialogen in. De stem beschrijft handelingen, plaats, tijd, kleding, kapsels, lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen. Al die elementen vertellen mee het verhaal en zijn soms noodzakelijk om het verhaal goed te kunnen volgen.

Hoe?

Digitale kijkers kunnen kiezen voor audiodescriptie via de taalkeuze in hun menu. Dat is niet altijd gemakkelijk terug te vinden. Daarom kiest de VRT ervoor om sommige reeksen tegelijkertijd of op een ander tijdstip uit te zenden met audiodescriptie die je niet apart moet instellen. Dat vind je op het kanaal één+, dat is het kanaal van Ketnet.

De digitale kijkers kunnen die uitzending met audiodescriptie voor iedereen ook kiezen in het menu van NetGemist.

Wanneer de VRT deze reeksen op dvd uitbrengt, staat de audiodescriptie daar ook op.

Wist je dat...

- Niet alle programma's geschikt zijn om te beschrijven?
Soms gaat de montage te snel, is er geen tijd om extra beschrijving toe te voegen (zoals in een nieuwsbulletin), of soms is het overbodig omdat een personage alles al zegt.
- Audiodescriptie veel werk vergt?
Er zijn een schrijver, een regisseur, een stem en een monteur bij betrokken.
- Er in het buitenland meer audiodescriptie is dan bij ons?
In het Verenigd Koninkrijk is 20% van alle televisieprogramma's van de BBC voorzien van audiodescriptie en in Duitsland verschijnt alle nieuwe fictie op de openbare omroep met audiocommentaar.
- Ook andere kijkers dan blinden en slechtzienden audiodescriptie prettig vinden?
Mensen die om een of andere reden niet goed kunnen volgen willen we onze boeiende verhalen laten beleven.
- De VRT al sinds 2012 fictie met audiodescriptie uitzendt?
Witse (reeks 9), Wolven, De Ridder, In Vlaamse Velden, Vriendinnen, Professor T, De 11e van de 11e, ...

Met audiodescriptie zie je meer!

Kijk zelf op www.vrt.be/aanbod-voor-slechtzienden

Geertje De Ceuleneer, Cel Diversiteit VRT

Muziek doet leven!

De heilzame functie van muziek bij senioren

Met een mediacampagne, een internationaal symposium en de start van een nieuwe postgraduaatsopleiding trekt Muzes alle registers open. Want muziek doet leven! Muziek bevordert welzijn en heeft positieve gevolgen voor alle leeftijdsgroepen: zowel jong als iets minder jong heeft ongetwijfeld baat bij muziek. Maar voor een steeds grotere groep ouderen maakt muziek ook deel uit van de eigen identiteit.

De Europese Unie promoot 'Actief ouder worden en solidariteit tussen de generaties'. Dit vertaalt zich concreet in volgende doelstellingen: de pensioenleeftijd wordt uitgesteld, senioren worden gestimuleerd tot actieve deelname aan de samenleving en men ijvert voor een betere gezondheid voor ouderen.

Het project '**Muziek doet leven! Heilzame functie van muziek bij senioren**' van Muzes speelt in op de gestelde doelen. Uit diverse onderzoeken blijkt immers dat muziek een belangrijke invloed heeft op het welbevinden van senioren.

- Bezig zijn met muziek bevordert het welzijn van ouderen. Zo ontwikkelt het talent en versterkt het gevoel van eigenwaarde. Voor een steeds grotere groep ouderen is muziek maken een deel van de eigen identiteit, individuele expressie en zelfontplooiing. Muziek brengt een hoger niveau van motivatie en zingeving met zich mee. Het is belangrijk aandacht te blijven besteden aan passies en drijfveren die men in het leven ontwikkelde. Het is een hardnekkige mythe dat het geen zin zou hebben om op oudere leeftijd nog een instrument te leren bespelen. De ervaring leert dat ouderen die voor het eerst een instrument leren bespelen, daartoe nog steeds goed in staat zijn.
- Muziekbeoefening heeft daarnaast ook een gunstig effect op de cognitieve vermogens van ouderen. De achteruitgang van de hersenfuncties die kunnen leiden tot stoornissen in de waarneming, de aandacht, het concentratievermogen, het geheugen, de oriëntatie, het taalgebruik en het uitvoeren van praktische vaardigheden kunnen mogelijk

worden vertraagd of uitgesteld door actieve muziekbeoefening.

- De stimulans die zelf muziek maken biedt, heeft bovendien gunstige effecten op sociaal gebied. In een sterk geïndividualiseerde samenleving is het cruciaal te blijven inzetten op een stevig en dragend sociaal weefsel. De participatie, ontplooiing en ontwikkeling van alle ouderen, zowel in individueel als collectief verband, het actief ouder worden en het stimuleren van een leeftijdsvriendelijke omgeving vormen hierbij belangrijke parameters. Dit veronderstelt een samenleving die mee zorg draagt en waar iedereen kan participeren aan diverse activiteiten. Muziek kan uitstekend als middel voor dit doel worden gebruikt: om sociale activiteiten te ontplooien en sociale contacten te onderhouden.
- Ook voor ouderen met dementie kan muziek wonderen doen. Het beïnvloedt de stemming en het is een van de weinige manieren om effectief contact te maken met ouderen in een ver gevorderd stadium van dementie, waarbij verbaal communiceren moeilijker gaat of onmogelijk is. Vaak komen door de muziek allerlei herinneringen, verhalen en emoties los. Muziek kan dienen als doel op zich: de beleving, het plezier en de interactie staan dan voorop. Ook kan muziek als middel dienen: bepaalde muziek kan dan worden ingezet om bijvoorbeeld onrust en angst te verminderen of juist om iemand te activeren. Het kan depressie tegengaan, het zelfvertrouwen verbeteren, de communicatie bevorderen of emotionele pijn en trauma's verzachten.

Het project '**Muziek doet leven! Heilzame functie van muziek bij senioren**' van Muzes loopt van september 2015 tot augustus 2017.

In een aantal Europese landen is er een vernieuwende en interessante dynamiek waar te nemen. Er zijn goede praktijkvoorbeelden en degelijke opleidingen voorhanden die inspirerend zijn voor Vlaanderen. Verder wordt er ook veelvuldig onderzoek gedaan naar het effect van



muziek op het welbevinden van ouderen.

Via een symposium, een mobiliteitsproject en community wenst Muzes – in samenwerking met diverse overheden, steunpunten en organisaties uit diverse sectoren – een breed en inspirerend netwerk op te starten en een professionele opleiding aan te bieden.

Muzes zet de 'kunsten' in de verf. De werking van Muzes draait voor 95% op vrijwilligerswerk en studenten. Muzes heeft de voorbije jaren intens geïnvesteerd in samenwerkingen met hogescholen,

universiteiten, vrijwilligersorganisaties en zorg- en welzijnsinstellingen.

Op 15 februari 2016 organiseert Muzes het symposium 'Muziek doet leven. De heilzame functie van muziek bij senioren.' Deze gaat door in het Vlaams Parlement.

Meer informatie lees je op www.muzes.be.

Jos Maes, Algemeen Coördinator Muzes



© Robin Timmerman

Voelschorten tackelen taboe rond dementie



Ouder worden gaat gepaard met heel wat ingrijpende veranderingen. Bepaalde aspecten van het ouder worden liggen soms erg gevoelig bij ouderen. Als seniorenvereniging wil S-Plus taboes rond ouder worden en ouder zijn doorbreken. Met het project 'Voelschorten' zetten actieve senioren zich in voor ouderen met dementie.

Hoe het begon...

In november 2013 volgden enkele medewerkers van S-Plus de workshop 'voelschorten' bij Nadia Hainaut. Nadia is animator op de afdeling psychogeriatric in het Ziekenhuis Netwerk Antwerpen en in woonzorgcentrum Joostens in Zoersel. Enkele jaren geleden begon ze met het maken van voelschorten. Ze zocht een oplossing voor de mensen die steeds onrustig aan hun kleding zaten te pulken of in stereotiep gedrag vervielen, zoals onafgebroken wrijven over de

handen of heen en weer wiegen met het hele lichaam. Het begon met een schort waarop Nadia een lintje, een rits, een stukje van een washandje en wat belletjes naaide. Door de positieve reacties die volgden, begon ze haar project 'voelschorten' verder uit te bouwen.

S-Plus... voor pittige plussers

S-Plus zag hierin een mooi project om als sociale actie op te starten in de S-Plus-afdelingen. De ouderenvereniging wil Nadia, de bewoners van Joostens en andere woonzorgcentra en zelfs mensen in een thuissituatie helpen. Met het project 'voelschorten' wil S-Plus in de afdelingen sensibiliseren rond dementie en helpen met het maken van voelschorten.

Voelschorten voor mensen met dementie

S-Plus maakt voelschorten voor mensen in een

vergevoerd stadium van dementie, waarbij er nauwelijks of geen verbaal contact meer mogelijk is met hun omgeving. Voelen en frutselen aan een schort met daarop kleurrijke linten, belletjes, en zachte en ruwe lapjes stof kan rustgevend werken. Tegelijkertijd prikkelt het ook de zintuigen. Het gebruik van een voelschort kan verschillende doelen hebben. Soms ontstaat er naar aanleiding van de schort oogcontact of komt er een gesprek op gang. Anderen willen er ook eens aan voelen, of zien of horen iets waarop ze reageren. Op die manier wordt ook het sociaal contact bevorderd, wat een weerslag heeft op het welbevinden.

Voelen en frutselen aan een schort met daarop kleurrijke linten, belletjes, en zachte en ruwe lapjes stof kan rustgevend werken.

Sensibiliseren door te verenigen

Met de voelschorten wil S-Plus het thema dementie ook bespreekbaar maken bij de mensen en de lokale groepen van S-Plus. Door een voelschort te maken wordt er informatie over dementie gedeeld. Bovendien verlaagt de drempel om over dementie en de ervaringen met de ziekte te praten. Iedereen maakt de voelschort vanuit zijn persoonlijk verhaal. Voor de partner, moeder of vader, een buur of vriend. Of voor niemand in het bijzonder, maar gewoon voor die ene persoon die er baat bij heeft in een woonzorgcentrum in de buurt. Want iedereen komt vroeg of laat wel op een of andere manier in aanraking met dementie.

Dementie verloopt in fasen, maar in welke fase men zich ook bevindt, men is en blijft een mens.

Vergeet dementie, onthou mens

In Vlaanderen zijn er naar schatting meer dan 100 000 mensen met dementie. Naar verwachting zal hun aantal tegen 2050 verdubbelen. S-Plus ondertekende mee de engagementsverklaring 'Vergeet dementie, onthou mens'. De actie

verspreidt informatie over dementie en vermenschlijkt de ziekte. Dementie verloopt in fasen, maar in welke fase men zich ook bevindt, men is en blijft een mens. Het zijn ook mensen met gevoelens en behoefte aan contact. En dat is nu net het probleem. In de derde en vierde fase van het dementieproces nemen het verbaal en cognitief functioneren (opname en verwerking van kennis en informatie) sterk af. Mogelijkheden tot communicatie worden beperkt en steeds moeilijker. De voelschorten kunnen hierbij alvast een hulpmiddel zijn.

Download een gratis doe-het-zelfmap

Intussen zijn al meer dan 20 groepen gestart met het project, maar iedereen kan in principe een voelschort maken. Het is niet moeilijk en niet duur. Op de website van S-Plus vind je een doe-het-zelfbeschrijving om aan de slag te gaan.

Socius-filmpje

Het Steunpunt Sociaal-Cultureel Volwassenenwerk Socius maakte in het kader van de 'Laat mensen schitteren'-campagne een videoreportage over het project 'Voelschorten' van S-Plus.

Neem zeker een kijkje op www.voelschorten.be en www.s-plusvzw.be voor meer achtergrondinformatie, foto's en het filmpje van Socius.

Gertie Brouwers, stafmedewerker S-Plus



Geboeid door **fixatie**

Stel je eens voor hoe het zou voelen... als je 's nachts niet even op je andere zij kan draaien. Als je niet kan opstaan om een slokje water te drinken of om naar het toilet te gaan. Als je niet zelf mag bepalen hoeveel je eet, wat en wanneer je eet. Wanneer je autosleutels afgenomen worden. Als je niet meer op stap mag in het donker. Als de laatste bezoeker de deur op slot draait wanneer je alleen thuis blijft. Als elektronische ogen je overal volgen in huis. Als je onder dwang een onderzoek of verzorging moet ondergaan. Wanneer je in een rolstoel wordt weggebracht terwijl je nog kan stappen...

Hoe voelen ouderen zich die deze vrijheidsbeperkende maatregelen ondergaan?

Chemische en fysieke fixatie

Vrijheidsbeperking is een ruim begrip en omvat naast bovenstaande voorbeelden ook chemische en fysieke fixatie bij volwassenen. Bij chemische fixatie wordt kalmerende medicatie toegediend om het gedrag te beïnvloeden. Bij fysieke fixatie gaat het om alle handelingen, materialen of uitrustingen aan of in de buurt van een persoon, met de opzettelijke bedoeling dat de persoon deze niet kan verwijderen en die de bewegingsvrijheid beperken.

Voorbeelden van fysieke fixatie zijn: bedhekken, voorzettafels op een rolstoel, het gebruik van lendengordels, pols- of enkelbanden,... bij mensen die onrustig zijn, vaak vallen of een bedreiging vormen voor zichzelf of hun omgeving. Maar is dit altijd de beste oplossing? Een leven zonder risico's bestaat immers niet.

Is dit allemaal wel wettelijk?

Het fixeren van een oudere persoon is een vrijheidsberovende maatregel die principieel in strijd is met De Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (Art. 3), het Europees Verdrag tot bescherming van de Rechten van de Mens (Art. 5) en met de Belgische Grondwet (Art. 12).

In principe is het in vrijheid beperken en fixeren van ouderen dus niet toegelaten. Het is enkel onder strikte voorwaarden toelaatbaar om de oudere

zelf of zijn omgeving te beschermen als er geen geschikte alternatieven zijn.

Fixatie is een probleem, geen oplossing!

In de zorg voor ouderen worden geregeld maatregelen genomen die hun bewegingsvrijheid beperken. Doorgaans liggen zorgzame motieven aan de basis, maar soms spelen ook praktische overwegingen of overmacht een rol. Het beperken van vrijheid heeft een impact op de oudere zelf, zijn omgeving en de zorgverleners. Aan fixatie zijn heel wat negatieve gevolgen verbonden zoals angst, desoriëntatie, verwardheid, doorligwonden, incontinentie, verminderde conditie en afname van spiermassa door te weinig beweging en een toenemende afhankelijkheid. Voldoende redenen dus om op zoek te gaan naar veilige alternatieven.

Soms zijn vrijheidsbeperkende maatregelen zo vanzelfsprekend geworden dat er niet meer bij stilgestaan wordt wat het voor de oudere persoon zelf betekent. Toch zijn er bijna altijd alternatieven te bedenken, betere en menswaardiger. Jammer genoeg is er geen allesomvattende oplossing. Het is belangrijk om vanuit de oudere zelf creatief op zoek te gaan naar oplossingen. Daarbij kan de familie een belangrijke hulp zijn. In het werkveld en de wetenschap groeit gelukkig het besef dat vrijheidsbeperkende maatregelen een enorme impact hebben op het leven van ouderen.

Moeilijke grens tussen comfort en vrijheidsbeperking

Ouderen kiezen soms ook bewust zelf voor vrijheidsbeperking (bv. bedhekken), en bezorgde familieleden vragen hulpverleners ook wel eens om vrijheidsbeperkende maatregelen toe te passen. Hulpverleners komen meermaals in moeilijke situaties terecht. Het is voor hen niet altijd duidelijk of er sprake is van een vrijheidsbeperking, want de ene keer wordt een hulpmiddel gebruikt om comfort te bieden en de andere keer wordt hetzelfde hulpmiddel gebruikt om de vrijheid bewust te beperken.

Getuigenissen uit de praktijk

Met kleren aan naar bed

“Talloze kinderen heeft Sietske van der Zee op de wereld geholpen. Meer dan dertig jaar was ze vroedvrouw. Nu is ze 75 en opgenomen op de psychogeriatrische afdeling van een verpleeghuis. Elke avond is het een gevecht om haar in haar pyjama en in bed te krijgen. In het teamoverleg wordt besloten de familie in te schakelen. Dan blijkt dat Sietske vroeger altijd met haar kleren aan naar bed ging. Ze kon immers elk moment gebeld worden voor een bevalling. Begeleiders en familie besluiten haar niet meer in een pyjama te dwingen. Dat werkt. Ze blijft rustig liggen, de gevechten zijn verleden tijd.”
(Vilans)

Op zoek naar alternatieven

“Mijn vader heeft dementie. Hij probeerde steeds naar buiten te lopen en werd daarom vastgezet in een stoel. Kort geleden werden wij gebeld vanuit het woonzorgcentrum. Ze wilden hem niet meer fixeren en zochten naar andere oplossingen. Dat stelden wij zeer op prijs! Wij hebben verteld dat mijn vader vroeger veel tuinierde. Dat wist niemand, gek genoeg. De animator heeft ervoor gezorgd dat mijn vader nu drie keer per week onder begeleiding kan tuinieren. We hebben zijn boeken over tuinieren op zijn kamer gelegd en er worden televisieprogramma's over tuinieren voor hem opgenomen. De onrust is afgenomen en mijn vader is helemaal opengebloeid. Gelukkig staat alles nu in het zorgdossier zodat iedereen op de hoogte is.” (Vilans)

Vrijheidsbeperking met pijn in het hart

“Mijn moeder kon gelukkig heel lang thuis blijven wonen. Maar op het laatste van haar leven viel ze geregeld, hoewel ze het ontkende of het zich niet meer kon herinneren. Na een zoveelste val en ziekenhuisopname was een verhuis naar het woonzorgcentrum onvermijdelijk geworden. Een verhuis die haar en ons, haar kinderen, zeer zwaar viel.

Na enige tijd moest ze verhuizen naar de gesloten afdeling voor mensen met dementie. Een tweede, voor haar nog pijnlijkere verhuis. Als gevolg hiervan kon zij niet meer zonder begeleiding de afdeling of het centrum verlaten. Ze vroeg mij geregeld naar de code om buiten te geraken, want ze wilde weg uit dat huis.

Naast de goede zorg die ze kreeg en de gelukkige momenten die we er, ondanks haar gezondheidstoestand, samen hadden, is er een ervaring die mij bijblijft en die nog altijd door mijn hoofd speelt. Ik stelde na enige tijd vast dat het bed van mijn moeder soms verschoven was zodat het voor haar onmogelijk was om met haar rolstoel haar kamer te verlaten. Ik ga er van uit dat daar goede redenen voor waren, zoals voorkomen dat ze weer zou vallen. Maar de beperking van haar bewegingsruimte en -mogelijkheid was voor mij een nare en ingrijpende ervaring. Mijn moeder was altijd een heel zelfstandige vrouw geweest die stond op haar vrijheid.

Mijn moeder heeft zich nooit thuis gevoeld in haar nieuwe verblijf. Als ik dan na mijn bezoek zei dat ik naar huis ging was haar reactie: “Wel ja, ik ga ook naar huis. Misschien kan je mij een lift geven.” Met de beste wil van de wereld kon ik er haar dan niet van overtuigen dat ze niet meer in haar eigen huis woonde en niet met mij mee kon. De enige oplossing die ik dan zag was ook haar bed zo te verplaatsen dat ze haar kamer niet kon verlaten. Ik vertrok dan met de dood in het hart naar huis.

Tot op vandaag stel ik mij de vraag of het anders kan, of het personeel anders kan handelen en of ik het anders had kunnen en moeten doen.”(Familielid)

De Vlaamse Ouderenraad bereidt met de Commissie Welzijn, Gezondheid en Zorg een advies voor rond vrijheidsbeperkende maatregelen. Je hoort hier meer over in de loop van 2016.

Heb jij ook een bijzondere praktijkervaring in het kader van fixatie die je met ons wil delen? Mailen kan naar nathalie.sluyts@vlaamse-ouderenraad.be.

Nathalie Sluyts, stafmedewerker

Wonen in Vlaanderen...

Hoe denken ouderen over later?

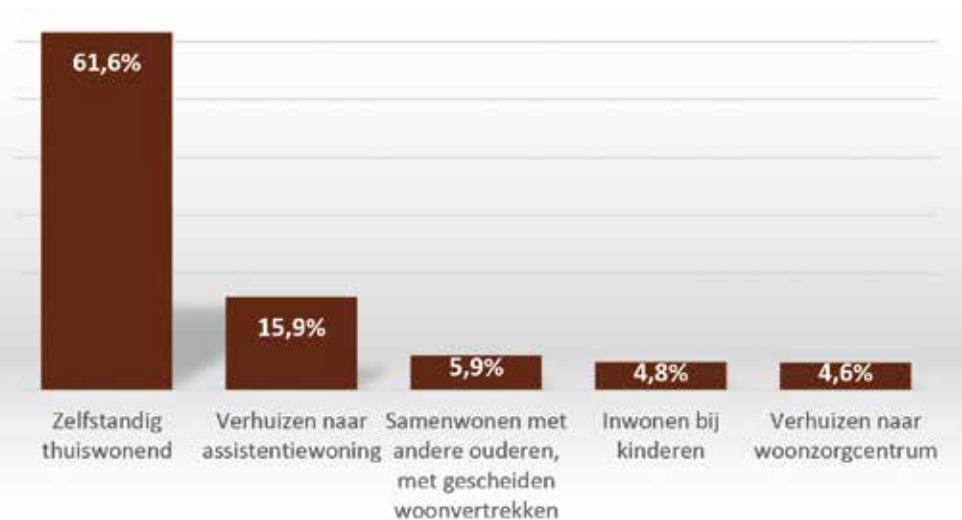
Wereldwijd, en dus ook in België, worden mensen ouder. De vergrijzing stelt een aantal uitdagingen voor het Vlaamse woon- en zorgbeleid. Binnen het streven naar een dergelijk kwaliteitsvol ouderenbeleid treedt het concept 'ageing in place' geregeld op de voorgrond als belangrijk streefdoel. Dit concept verwijst niet alleen naar het beleidsdoel om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen, maar internationaal onderzoek toont eveneens aan dat dit een wens is van vele ouderen, ongeacht hun situatie (bijvoorbeeld bij financiële problemen, wonen in een achtergestelde buurt, een onaangepaste woning). Dit leidt ertoe dat de meerderheid van de Vlaamse ouderen, zowel vitaal als kwetsbaar, zo lang mogelijk thuis kan/wil/mag/moet blijven wonen en dat men pas de stap naar een residentiële zorgvoorziening zet wanneer zorg binnen de thuissituatie niet meer voldoende is. Toch blijkt uit verschillende studies dat we het beeld van 'honkvaste' ouderen moeten nuanceren en dat koste wat kost in de huidige woning blijven wonen niet voor iedereen geldt als ideale strategie om comfortabel ouder te worden. Onaangepaste en ontoegankelijke woningen vormen namelijk een risico voor de gezondheid, de onafhankelijkheid en het welzijn van oudere bewoners. Daarnaast moeten we ook rekening houden met een groep ouderen die niet vanwege een voorkeur, maar eerder vanwege drempels en dus ongewild, in de huidige woning blijft wonen. Bijvoorbeeld een gebrek aan financiële middelen, het gebrek aan aantrekkelijke alternatieven of lange wachtlijsten voor een assistentiewoning of een woonzorgcentrum kunnen ouderen verhinderen om te verhuizen.

Hoe willen ouderen wonen in de toekomst?

Het is belangrijk om de diversiteit onder ouderen

te weerspiegelen, ook in het woonbeleid. 'Ageing in place' kan echter niet voor iedereen gezien worden als dé ideale woonsituatie. Er is dan ook vraag naar een woonbeleid met een grotere aandacht voor de verschillende (kwetsbare) groepen in de samenleving en waarin ouderen meer woonkeuzemogelijkheden krijgen om goed ouder te worden.

De onderzoekers van de Ouderenbehoefteonderzoeken (The Belgian Ageing Studies [BAS]) brachten de attitudes van 35 399 ouderen in Vlaanderen en Brussel ten opzichte van vijf verschillende woonvormen en persoonlijke kenmerken die hierbij een belangrijke rol spelen, in kaart.



Zes op de tien ouderen neemt een positieve houding aan betreffende het idee om in de toekomst zelfstandig thuis te wonen, alleen of met een partner. Vervolgens tonen de resultaten aan dat men positiever staat ten opzichte van woonvormen waar men blijft beschikken over eigen woonvertrekken en waar de nadruk eerder ligt op het behouden van zelfstandigheid dan op het krijgen van hulp, zoals een assistentiewoning (15,9%) en een groepswoning (5,9%). Daarnaast is 4,8% positief over het idee te gaan inwonen bij de kinderen en tot slot heeft 4,6% van de Vlaamse zestigplussers een positieve houding ten opzichte van het verhuizen naar een woonzorgcentrum.



Per woonvorm zijn de onderzoekers ook gaan kijken naar een aantal persoonlijke kenmerken die bij deze attitude een belangrijke rol spelen:

- De jongste generatie ouderen staat positiever tegenover zelfstandig thuis blijven wonen, verhuizen naar een assistentiewoning en samenwonen met andere ouderen. Naarmate men ouder wordt, verhuizen ouderen het liefst naar hun kinderen of het woonzorgcentrum.
- Ten opzichte van mannen staan vrouwen positiever tegenover het verhuizen naar een assistentiewoning, groepswoning en woonzorgcentrum.
- Ouderen met een hogere opleiding en een hoger maandelijks inkomen houden meer van het zelfstandig thuis blijven wonen of verhuizen naar een assistentiewoning. Verhuizen naar de kinderen wordt eerder als een mogelijkheid beschouwd bij ouderen met een lagere socio-economische status.
- Ouderen die hun partner verloren hebben

of gescheiden zijn, staan positiever ten opzichte van het idee om in de toekomst bij hun kinderen te gaan wonen dan de nog samenlevende koppels.

- Oudere huurders, zowel op de privé- als de sociale huurmarkt, hebben minder de voorkeur om in de toekomst zelfstandig thuis te blijven wonen dan ouderen die in hun eigen woning wonen.
- Ouderen woonachtig op het platteland zijn er meer voor te vinden om bij hun kinderen in te wonen dan ouderen die in stedelijk gebied wonen.

Nood aan een brede waaier van woonmogelijkheden

Vanuit het spreekwoord 'op ieder potje past een dekseltje' tonen de resultaten aan dat er verschillende groepen in de ouderenpopulatie zijn voor verschillende woonvormen. Er is nood aan een brede waaier van woonmogelijkheden, rekening houdend met de diversiteit en kwetsbaarheid onder de ouderenpopulatie. Dé

woonoplossing voor dé oudere bestaat immers niet. Hoewel zes op de tien ouderen in dit onderzoek positief staan ten opzichte van het zelfstandig thuis blijven wonen, merken we op dat alternatieve woonvormen (assistentiewoning en groepswonen), waar de nadruk eerder ligt op het behouden van zelfstandigheid in plaats van op zorg, aan populariteit winnen. Dergelijke nieuwe ontwikkelingen kunnen een aanvulling vormen op het huidige woningaanbod of kunnen een basis vormen bij de ontwikkeling van toekomstige wooninitiatieven. Tot op heden zijn alternatieve woonvormen voor ouderen, zoals groepswonen, slechts een kleine speler op de markt. Dit kan enerzijds te wijten zijn aan het feit dat deze nieuwe ontwikkelingen nog onvoldoende bekend zijn bij de ouderen zelf. Anderzijds is er een gebrek aan duidelijke regelgeving en stedenbouwkundige voorschriften voor dergelijke woonprojecten, waardoor de realisatie ettelijke jaren in beslag kan nemen of zelfs falen. Willen we nieuwe woonvormen aantrekkelijker maken en stimuleren, dan is het nodig ouderen te informeren over de verschillende opties én moet de overheid zich voldoende bewust worden van het potentieel binnen deze ontwikkelingen zodat de administratie versoepeld en eenduidig gemaakt kan worden.

Ouderen willen meer inspraak in het toekomstig woonbeleid

De ouderenbehoefteonderzoeken tonen aan dat ouderen mee willen participeren als actieve bouwers aan het toekomstig woonbeleid. Een woonbeleid voor ouderen, gemaakt met ouderen,

kan ervoor zorgen dat ouderen gestimuleerd worden om 'vroeger na te denken over later'. Ouderen zijn medeverantwoordelijk voor hun eigen woonsituatie. Bewustmaking hiervan is nodig om over te gaan tot actie.

Het volledige onderzoek werd gepubliceerd in het Vlaams-Nederlands tijdschrift voor ruimtelijke vraagstukken, 'Ruimte & Maatschappij'. Meer informatie over de onderzoeksgroep Belgian Ageing Studies is te vinden op www.ouderenbehoefteonderzoeken.be.

Bronnen:

- De Witte, N., Smetcoren, A.-S., De Donder, L., Dury, S., Buffel, T., Kardol, T. and Verté, D. (2012a) Een Huis? Een thuis! Over ouderen en wonen. Brugge: Vanden Broele.
- Kesbeke, W., Schuermans, N., Vandekerckhove, B., & De Decker, P. (2012). Honkvast in tijden van verandering. Wootrends en regionale woonmarkten. Tielt: Lannoo campus.
- Vermeulen, B., Demaerschalk, M., & Declercq, A. (2011). De Vlaamse Ouderen Zorg Studie: Methodologisch rapport. Leuven: Steunpunt Welzijn Volksgezondheid en Gezin.

Gebaseerd op de doctoraatsstudie 'Denken over later? Attitudes van ouderen ten opzichte van verschillende woonvormen in Vlaanderen.'

*An-Sofie Smetcoren en collega's van
de Ouderenbehoefteonderzoeken
(Belgian Ageing Studies [BAS])*



Vrijwilligerswerk op latere leeftijd: focus op context

In Vlaanderen zet 16% van de zestigplussers zich in als vrijwilliger en nog eens 16% wenst dat in de toekomst te doen. Een sterk potentieel dus. Hebben we eigenlijk een idee wie deze potentieel vrijwilligers zijn? Waarom is deze groep ouderen nog niet actief als vrijwilliger? Zijn zij louter ouderen die de weg niet vinden of hebben ze ook een ander profiel dan oudere vrijwilligers en niet-vrijwilligers? Op basis van deze vragen werd er aan de Vrije Universiteit Brussel een doctoraatsonderzoek verricht.

Al snel werd duidelijk dat het bestaande onderzoek zich concentreerde op ouderen die de weg naar het vrijwilligerswerk al gevonden hadden. Aangezien zestigplussers een heterogene groep vormen en niet alleen de reeds actieve vrijwilligers interessant zijn voor het verenigingsleven, voor organisaties die werken met vrijwilligers, voor beleidsmakers en de samenleving, besloten de onderzoekers om ook de niet-vrijwilligers te betrekken. Binnen de groep niet-vrijwilligers maakten ze vervolgens een opdeling tussen potentieel vrijwilligers (ouderen die vrijwilligerswerk willen doen in de toekomst) en niet-vrijwilligers (ouderen die geen vrijwilligerswerk wensen te doen in de toekomst).

Doelstelling onderzoek

Tot op heden werden de redenen waarom ouderen niet deelnemen aan vrijwilligerswerk enkel en alleen gelinkt aan het tekort aan motivatie en interesse, individuele karakteristieken zoals leeftijd en gezondheid die als belemmerend fungeren en individuele kenmerken zoals de socio-economische status (leeftijd, geslacht, opleiding en inkomen).

Er werd beslist om in deze doctoraatsstudie vrijwilligerswerk zo breed mogelijk te benaderen binnen de heterogene groep van zestigplussers. Daarom werd de context ook meegenomen. Met context bedoelen we de plek waar ouderen wonen en leven zoals de buurt en gemeente, maar ook de sociale contacten en rollen die ouderen hebben en de activiteiten die ouderen ondernemen.

Verschillende factoren kunnen mogelijk een rol spelen in de beslissing om vrijwilligerswerk te doen. De doctoraatsstudie maakte gebruik van de

gegevens van de ouderenbehoefteonderzoeken van 64 000 Vlaamse thuiswonende zestigplussers uit 141 gemeenten en focusgroepen in 6 gemeenten en is opgebouwd uit 4 verschillende studies.

Sociale context

De eerste studie van het onderzoek toonde aan dat individuele karakteristieken en kenmerken een rol spelen met betrekking tot het verrichten van vrijwilligerswerk, maar dat deze niet de belangrijkste kenmerken zijn.

Enerzijds zijn potentieel vrijwilligers jonger, man, fysiek gezonder en hebben ze een hoger maandelijks inkomen in vergelijking met vrijwilligers. Anderzijds zijn potentieel vrijwilligers minder altruïstisch en religieus, hebben ze een lagere opleidingsgraad en voelen ze zich vaker mentaal minder gezond.

Sociale integratie en sociale rollen spelen echter een meer prominente rol. Zo blijkt dat ouderen die minder contact hebben met vrienden, vaker gescheiden of samenwonend zijn en minder vaak informele hulp aanbieden aan familie, burens of vrienden vaker potentieel vrijwilligers zijn dan vrijwilligers.

In de tweede studie keken we naar een ander luik binnen de sociale context van ouderen: het sociale netwerk. Het sociale netwerk bestaat uit informele en formele contacten. Met betrekking tot de informele contacten zijn ouderen die vaker frequent contact hebben met burens en vrienden, die vaker tevreden zijn over deze informele sociale contacten en vaker vertrouwen hebben in hun huidige netwerk in geval van nood aan hulp allerhande, vaker vrijwilliger dan ouderen die hierover minder tevreden zijn.

Voor wat betreft het formele sociale netwerk speelt het verenigingsleven een belangrijke rol. Het verenigingsleven dient als hefboom voor het vrijwilligerswerk. Vrijwilligers zijn vaker beter op de hoogte van het maatschappelijke leven in hun gemeente en buurt dankzij het formeel sociaal netwerk. Ze zijn vaker op de hoogte waar en waarvoor er vrijwilligers gezocht worden. Ook

worden ze vaker gevraagd via deze kanalen.

Het formele sociale netwerk is niet alleen het verenigingsleven, maar eveneens het lokale bestuur en de beleidsactoren van gemeenten. Voor het vrijwilligerswerk blijken lokale besturen en beleidsactoren ook een hefboom - een brugfunctie - te zijn tussen vrijwilligersorganisaties en ouderen zelf. De brugfunctie is belangrijk voor het betrekken van ouderen die geen tot weinig informele contacten hebben in hun woonomgeving.

Belangrijk om mee te nemen is dat zowel informele als formele sociale contacten een zeer belangrijk rekruteringsmiddel zijn: mond-tot-mondreclame en dit vooral door vrienden en burens die al actief zijn als vrijwilliger, maar ook verenigingen en lokale besturen die bewust op zoek gaan naar mensen die nog niet geïntegreerd zijn in hun woonomgeving.

Buurt en gemeente

Een derde studie gaat over de omgeving waar ouderen woonachtig zijn. Binnen de omgeving waar ouderen wonen, speelt zowel de sociale als de fysieke context van de buurt een rol.

De sociale context van de buurt verwijst naar de mate van betrokkenheid en sociale contacten binnen de woonomgeving. Op dat vlak hebben we grote verschillen ontdekt tussen vrijwilligers en potentieel vrijwilligers. Een voorbeeld hiervan is de hogere betrokkenheid en integratie van vrijwilligers in hun buurt, terwijl potentieel vrijwilligers zich vaker minder betrokken voelen tot hun buurt en minder contact hebben met hun burens.

Wat betreft de fysieke context van de buurt zien we eveneens dat de fysieke aspecten van de buurt ook een rol spelen in het al dan niet participeren als vrijwilliger. Het onderzoek stelt vast dat een tekort aan voorzieningen (kruidenierszaak, bakker,...) en te druk verkeer in de buurt potentieel vrijwilligers hindert om effectief vrijwilligerswerk te verrichten. Tot slot kwamen we tot de vaststelling dat enkel de buurt een rol speelt en niet de fysieke context

van de gemeente waar ouderen woonachtig zijn. De urbanisatiegraad en de infrastructuur (cultureel centrum, lokalen voor verenigingen, openbaar vervoer, etc.) van de gemeente zijn niet van belang voor het al dan niet verrichten van vrijwilligerswerk. Echter speelt de sociale context van de gemeente wel een rol (zie studie 2).

Medeactiviteiten

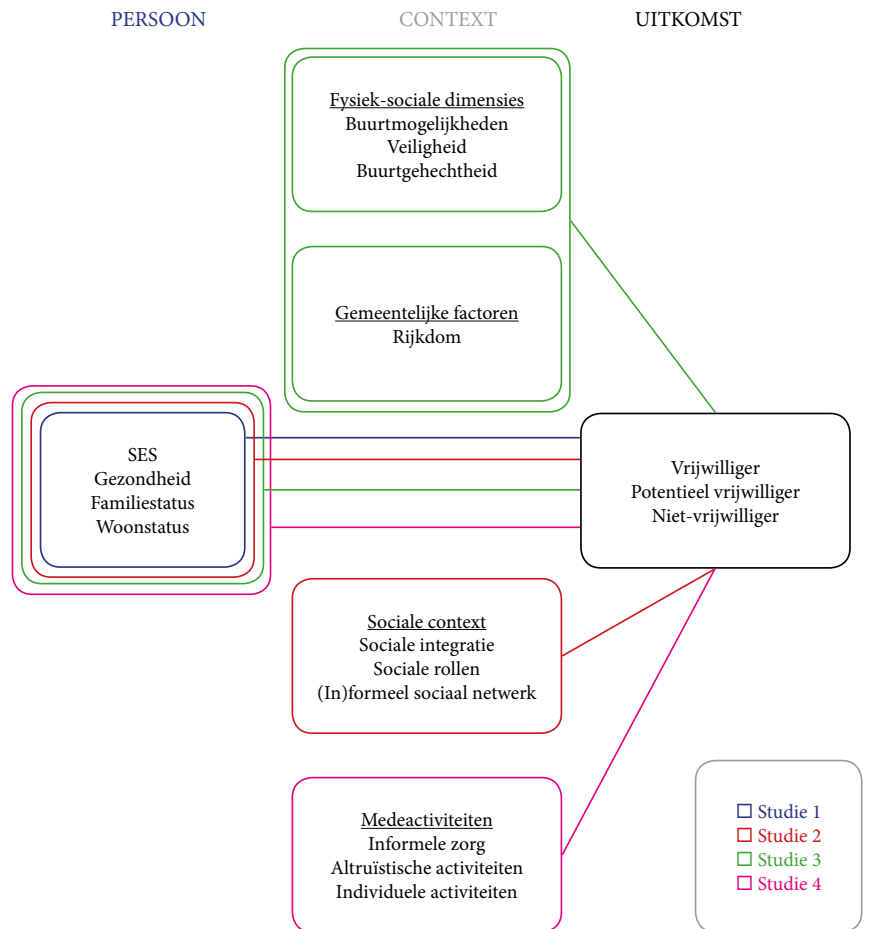
Om een allesomvattende visie te verkrijgen in de vrijwillige participatie van ouderen is het ook van belang om het activiteitenpatroon van zestigplussers nader te bestuderen. Spelen de sociale rollen van ouderen mee in hun keuze om al dan niet vrijwilligerswerk te verrichten? Deze vraag gaan we na op basis van meer dan twintig verschillende activiteiten die ouderen (exclusief betaalde arbeid) ondernemen. De studie gaf aan dat vrijwilligers en potentieel vrijwilligers andere activiteiten verrichten. Zo ontdekten we dat ouderen bovenop hun vrijwilligerswerk ook vaak andere activiteiten verrichten. Vrijwilligers kiezen vooral andere altruïstische activiteiten (deelname aan het verenigingsleven) en maatschappelijk gerichte activiteiten (culturele activiteiten zoals toneel, muzikoptreden, film). Dit zijn activiteiten die meer sociaal gericht zijn, terwijl potentieel vrijwilligers vaker actief zijn binnen meer individueel gerichte activiteiten. Zulke activiteiten zijn levenslang leren (cursus volgen) en vrijetijdsactiviteiten zoals uit eten gaan en uitstapjes maken. Het verrichten van informele hulp zoals mantelzorg en oppas op kleine kinderen heeft een negatieve relatie op het al dan niet verrichten van vrijwilligerswerk. Dit wil zeggen dat vrijwilligers die informele hulp aanbieden minder vrijwilligerswerk doen en dat informele hulp een drempel is voor potentieel vrijwilligers om effectief vrijwilliger te worden. Tijdsdruk kan hier een belangrijke oorzaak zijn.

Conclusie

Figuur 1 geeft een alomvattend model weer dat samengesteld is op basis van de 4 toegelichte studies. Alle determinanten hierin zijn van belang voor het al dan niet participeren aan het vrijwilligerswerk op latere leeftijd: zowel de persoonskenmerken als de contextuele

kenmerken bepalen of ouderen al dan niet participeren binnen het vrijwilligerswerk. Belangrijk is dat zowel de persoon als de context constant in interactie zijn met elkaar en dus dynamisch zijn. Vrijwilligersorganisaties, de non-profitsector en lokale besturen dienen rekening te houden met de context van ouderen en kunnen hier handig op inspelen door bijvoorbeeld potentieel vrijwilligers via het sociale netwerk te rekruteren. Lokaliteit is enorm belangrijk in het kader van vrijwilligerswerk op latere leeftijd. Het model poogt hierbij ook de complexiteit, een lappendeken aan factoren, aan te tonen.

Sarah Dury, postdoctoraal onderzoeker aan de VUB, Belgian Ageing Studies en onderzoekscoördinator van het D-SCOPE project (Detection, Support and Care of Older Persons in their Environment).



Figuur 1: Model over vrijwilligerswerk op latere leeftijd



© Pol Defrene

Week van de Vrijwilliger 2016

Een week om te bedanken

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

In 2016 loopt de Week van de Vrijwilliger van 27 februari tot en met 6 maart.

Thema dit jaar is 'Iedere vrijwilliger telt'. De boodschap aan elke vrijwilliger is: "Jij bent onze nummer 1!"



Informatie en inspiratie ontdek je op www.vrijwilligersweek.be.

Op 2 maart 2016 organiseert het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk de studiedag 'Iedere vrijwilliger telt'. Deze gaat door in de Vaartkapoen (Schoolstraat 76, Brussel) van 09.30 uur tot 13.30 uur. Het Steunpunt Vrijwilligerswerk neemt je op deze studiedag mee in een tocht naar diepere inzichten, tips en ideeën om te rekruteren, zodat er straks nog meer mensen vrijwilligen.

De Vlaamse Ouderenraad maakt van deze gelegenheid gebruik om iedereen te bedanken die zich op lokaal, regionaal of Vlaams niveau vrijwillig inzet voor ouderen. Bedank jij je vrijwilligers ook?

Vrijwilligersvergoeding 2016

De maximumbedragen voor de vergoeding van vrijwilligers zijn vastgelegd:

- maximaal 32,71 euro per dag;
- maximaal 1 308,38 euro per jaar.

De vrijwilligersvergoedingen worden belastbaar en onderworpen aan de RSZ als de maximumgrens overschreden wordt.

Agenda

26 februari	Wintermeeting van de Belgische Vereniging van Gerontologie en Geriatrie (Oostende)
27 februari - 6 maart	Week van de vrijwilliger
2 maart	Studiedag vrijwilligerswerk: 'Iedere vrijwilliger telt'
20 maart	Dag van de zorg
18 - 24 april	Week van de valpreventie
24 april	Erfgoeddag 'Rituelen'

Gedetailleerd nieuws volgt in de wekelijkse e-nieuwsbrief.


Blijf op de hoogte!

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


Leden van de Vlaamse Ouderenraad

-  **Abbeyfield Vlaanderen vzw**
Gemsiaan 63
3090 Overijse
info@abbeyfield.be
www.abbeyfield.be
-  **ABVV-Senioren**
Hoogstraat 42, 1000 Brussel
tel.: 02 289 01 30
senioren@vlaams.abvv.be
www.abvv-senioren.be
-  **ACLVB E-team**
Poincarélaan 72-74, 1070 Brussel
tel.: 02 558 51 60
senioren@aclvb.be
www.aclvb.be/senioren
-  **CD&V-Senioren**
Wetstraat 89, 1040 Brussel
tel.: 02 238 38 13
senioren@cdenv.be
www.senioren.cdenv.be
-  **De Grijsse Panters**
Kleine Bareelstraat 108, 2800 Mechelen
ferna37@hotmail.com
-  **DOTzorg**
Bruisbeke 36, 9520 Sint-Lievens-Houtem
tel.: 053 60 30 20
ann.herpels@ocmw.waregem.be
www.dotzorg.be
-  **Enter**
Belgiëplein 1, 3510 Kermt
tel.: 011 87 41 38
mieke.broeders@entervzw.be
www.entervzw.be
-  **Fediplus,**
Federatie van Bruggepensioneerden
en Gepensioneerden
Belliardstraat 20, 1040 Brussel
tel.: 02 514 14 44
info@fediplus.be
www.fediplus.be
-  **FedOS,**
Federatie van Onafhankelijke Senioren
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
-  **LBV,**
Liberalen Beweging voor Volksontwikkeling
Livornostraat 25, 1050 Brussel
tel.: 02 538 59 05
info@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.: 02 212 24 91
info@neosvzw.be
www.neosvzw.be


 **OKRA, trefpunt 55+**
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel
tel.: 02 246 44 41
secretariaat@okra.be
www.okra.be

 **OKRA-SPORT, trefpunt 55+**
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel
tel.: 02 246 44 36
ingrid.peeters@okrasport.be
www.okrasport.be


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


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

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

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


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

 **Vlaams Ondersteuningscentrum
Ouderenmis(be)handeling**
Grotenbergstraat 24, 9620 Zottegem
tel.: 078 15 15 70
ouderen@cawoostvlaanderen.be
www.ouderenmisbehandeling.be

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

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

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

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

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

Verantwoordelijke uitgever:

Mie Moerenhout

Redactie:

Mie Moerenhout en Veerle Quiryren

Abonnementen:

sonja.van.humskerke@vlaamse-ouderenraad.be

Lay-out:

Eveline Soors

Foto cover:

Marko Van der Steenhoven

Drukwerk:

Drukkerij Lamine, Herent



Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw
Koloniënstraat 18-24 bus 7 - 1000 Brussel
Tel.: 02 209 34 51 - 0472 445 313
E-mail: info@vlaamse-ouderenraad.be
Website: www.vlaamse-ouderenraad.be