

Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 17, nr 2 | April 2016 | driemaandelijks

met uitneembare
inspiratiegids
Ouderenweek 2016

Op naar een
sterkere lokale
ouderenraad

*

Tien jaar Vlaamse
Ouderenraad

*

Speerpunten
Vlaamse
Ouderenbeleid

*

Het D-Scope
project

*

Ouderen aan het
stuur

*

Tijd om recht te
staan!

Inhoud

Op naar een sterkere lokale ouderenraad	4
Vier speerpunten voor het Vlaamse Ouderenbeleid	7
Tien jaar inspraak van ouderen in Vlaams beleid	10
Neos neemt afscheid van een monument	16
Woonomgevingen voor mensen met dementie	18
Inspiratiegids Ouderenweek 'Kijk, luister en creëer!'	21
Long Live Arts	27
Museum E!	29
Toegankelijke Cultuur	33
Voorlezen: van 0 tot 99	35
FedOS geeft ouderen een creatief platform	38
Europa lanceert voorstel toegankelijkheidsrichtlijn	42
Het D-Scope project	44
De levenslooptheorie van Joan en E.H. Erikson	48
Ouderen aan het stuur	52
Tijd om recht te staan!	54

Wijsheid?



“Bij gebrek aan een cultureel levensvatbaar ideaal van ouderdom, ontbreekt het onze beschaving aan een concept van het leven als geheel.” Een citaat van de grote psycholoog Erik Erikson, dat ik ontleen aan het boek ‘De kunst van het ouder worden’ onder redactie van Joep Dohmen en Jan Baars.

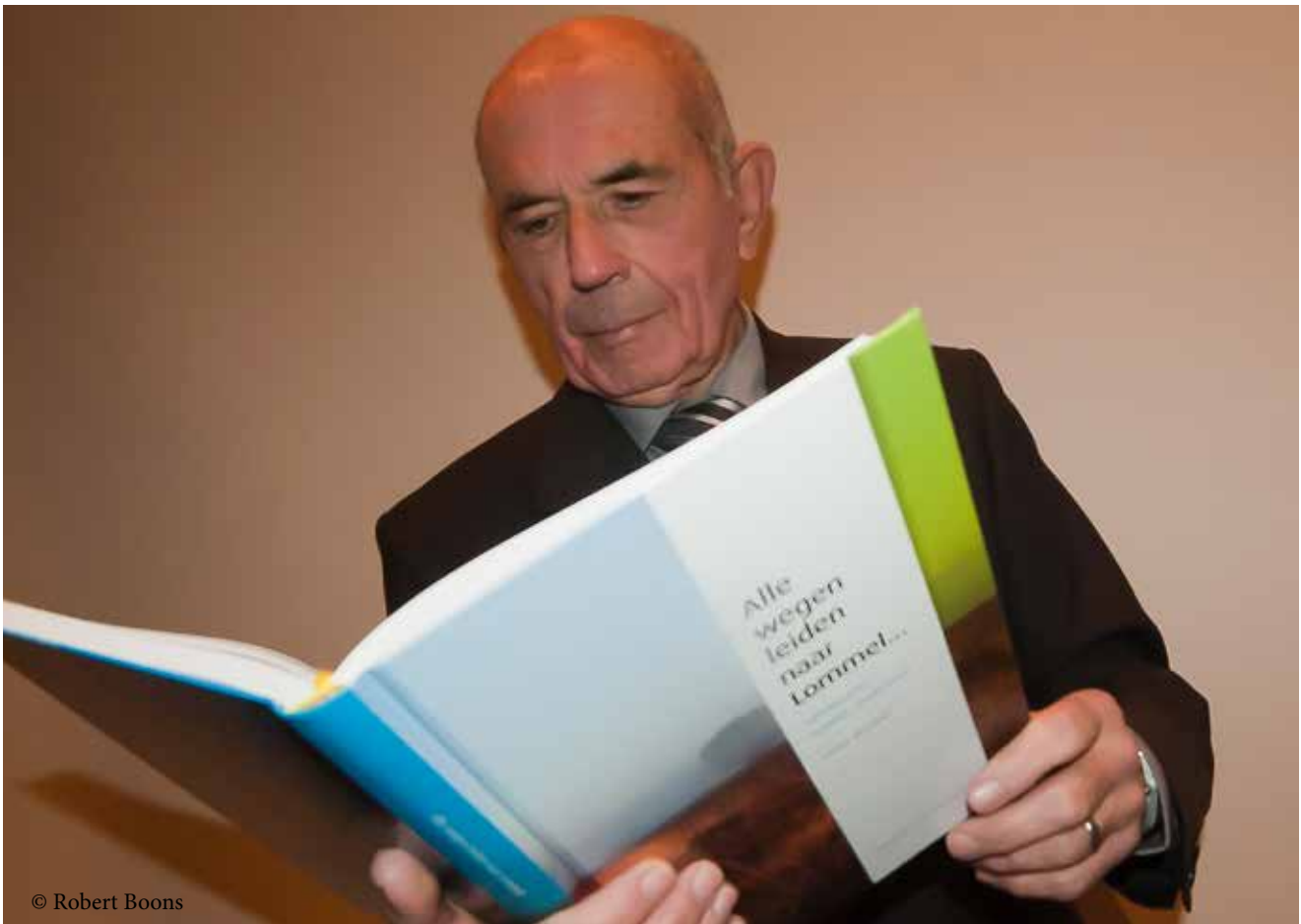
Zou dat ideaal, die eigen onvervreembare kwaliteit van ouder worden, wijsheid kunnen zijn? Of is dit begrip niet meer dan het zoveelste cliché? Want niet alle ouderen zijn per se wijs te noemen en er zijn jongere mensen die wijzer zijn dan sommige ouderen.

Maar de kenmerken die bij wijsheid horen, nemen wel toe met het ouder worden, zegt Andre Aleman in zijn boek ‘Het seniorenbrein’. Op basis van onderzoek naar wat wijsheid nu precies is, geeft hij daarin een aantal inzichten die wijsheid iets nader omschrijven en aannemelijk maken waarom oudere mensen over het algemeen wijzer zijn. Ik citeer: “Wijsheid kan gedefinieerd worden als: inzicht in levensvraagstukken en het maken van evenwichtige keuzes in onzekere situaties. Dankzij de achteruitgang van onze mentale vermogens worden we wijzer. Ons brein gaat langzamer werken en daardoor reageren we verstandiger. Ouderen kunnen een beroep doen op een grotere database aan kennis en ervaring en kunnen ingewikkelde beslissingen op een intuïtieve manier nemen. Ouderen nemen minder risico’s bij financiële beslissingen en zijn minder impulsief. Dit komt doordat zij beide hersenhelften sterker inschakelen.”

En om af te sluiten, nog een mooi citaat over kunnen en inzien, dat met de jaren toeneemt: “Vanaf mijn zesde levensjaar ben ik bezeten van het tekenen van de vormen der dingen. Vanaf mijn vijftigste heb ik veel geproduceerd, maar niets wat ik voor mijn zeventigste heb gemaakt is echt de moeite waard. Pas op mijn drieënzeventigste begon ik eindelijk iets te zien van het wezen van vogels, dieren, insecten, vissen, en de levenskrachtige aard van grassen en bomen. Vandaar dat ik pas op mijn tachtigste enige vooruitgang zal hebben geboekt, als ik negentig ben zal ik verder doorgedrongen zijn in de diepere betekenis van dingen, op mijn honderdste zal ik echt groots zijn, en op mijn honderdtiende zal elke punt en elke lijn het leven zelf bezitten.” Een tekst van Katsushika Hokusai, gekozen door Tommy Wieringa voor het Canvas-programma ‘Winteruur’.

Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad

Op naar een sterkere lokale ouderenraad



Midden 2015 werd de Vlaamse Ouderenraad erkend als partnerorganisatie voor de ondersteuning van het lokale ouderenbeleid. In de vorige uitgaven van Actueel kreeg je reeds meer info over de opstart van dit ondersteuningskanaal. Ondertussen kon de partnerorganisatie ook echt van start gaan. Hierbij een kort overzicht van wat voor de volgende 5 jaar gepland staat en waaraan momenteel gewerkt wordt.

Opdrachten van de partnerorganisatie

Dé centrale opdracht van de partnerorganisatie bestaat erin de participatie van ouderen op lokaal vlak te ondersteunen en te versterken. Concreet richt deze ondersteuning zich naar de lokale ouderenraden die in 90 % van de Vlaamse en Brusselse gemeenten het belang van de ouderen ter harte nemen. Om dit vorm te geven, worden een aantal instrumenten en materialen uitgewerkt die door de ouderen en de lokale ouderenraden kunnen gebruikt worden ter versterking van hun

werking. We houden hierbij ook een vinger aan de pols om tegemoet te komen aan de noden en verzuchtingen van de lokale ouderenraden zelf.

Wat?

Wat zal dan concreet uitgewerkt worden? In de erkenning van de Vlaamse Overheid zijn volgende instrumenten en acties opgenomen:

Een (ver)nieuw(d)e visie

Bij de aanvang van deze extra opdracht moet een actualisering van de visie rond ouderenbeleidsparticipatie en de werking van de lokale ouderenraden de basis zijn voor de uitwerking van de andere geplande instrumenten. Aangezien de vorige visie op ouderenbeleidsparticipatie van de Vlaamse Ouderenraad dateert van 2001, dient een actualisering zich aan. Dit biedt ons bovendien de gelegenheid de visie op beleidsparticipatie te stroomlijnen tussen alle niveaus: van het lokale niveau waar lokale ouderenraden werkzaam zijn,

over de provinciale ouderenraden tot de Vlaamse Ouderenraad. Deze visiebepaling vormt daarom een goed startpunt voor alles wat de volgende 5 jaar zal uitgewerkt worden.

Een jaarlijkse barometer: meten is weten

Opvolging is belangrijk. Na de uitgebreide vragenlijst die in 2015 aan alle ouderenraden bezorgd werd, zal jaarlijks gepeild worden naar de werking en de noden van alle lokale ouderenraden. De resultaten van deze beknopte en hanteerbare vragenlijst of 'barometer' vormen de basis voor de andere instrumenten of vormingen die uitgewerkt zullen worden, of voor bijsturing van het project. Het is daarom belangrijk zicht te krijgen op de werking van zoveel mogelijk lokale ouderenraden. Aangezien we deze korte bevraging jaarlijks uitvoeren, zullen ook evoluties in de werking duidelijk zichtbaar worden.



De barometer bevraagt telkens kort de werking van het vorige kalenderjaar. De eerste uitgave mag je tegen de zomer van 2016 verwachten. Alvast een warme oproep om deel te nemen!

Een brochure 'lokale beleidsparticipatie van ouderen'

Een handige, beknopte en laagdrempelige brochure voor ouderen die deelnemen aan het lokale ouderenbeleid, en die de lezer wegwijs maakt in de werking van lokale ouderenraden en andere

participatiekanalen.

Een vormingsprogramma met 'trainers'

Voor de versterking en ondersteuning van de lokale ouderenraden wordt een bijkomend vormingsprogramma uitgewerkt. Voor dit vormingsaanbod zullen ouderen als trainers opgeleid en begeleid worden, die de lokale ouderenraden concreet kunnen ondersteunen (via de methodiek van de train-de-trainer). We doen hier dus enerzijds beroep op de expertise en ervaring van de ouderen zelf, maar vormen hen ook rond een aantal thema's die interessant kunnen zijn voor de werking van de lokale ouderenraden. Hierbij komen drie luiken aan bod. Inhoudelijke vormingsthema's met bijvoorbeeld vorming rond de thema's die te maken hebben met leeftijdsvriendelijke gemeenten, organisatiegebonden thema's zoals hoe werkt de gemeente, hoe werkt een adviesraad, hoe werkt een meerjarenplanning, ... en didactische thema's: nieuwe participatiemethodieken, efficiënt vergaderen, enzovoort.

In de loop van de volgende vijf jaar zullen deze vormingen telkens bijgestuurd en aangevuld worden. Voor de opgeleide trainers worden daarom jaarlijks terugkomdagen gepland.

Een websiteplatform

Om vorming en informatie beschikbaar te stellen, wordt een digitaal platform (een websitesysteem) voorzien: lokale ouderenraden vinden er de nodige info, maar ook de uitwisseling tussen ouderenraden onderling krijgt er een plaats.

Studiedagen

Twee studiedagen voor de lokale ouderenraden moeten vanaf 2017 het sluitstuk vormen van alle geplande ondersteuningsmiddelen.

Stand van zaken?

De Vlaamse Ouderenraad werd erkend als partnerorganisatie voor een periode van 5 jaar en tijdens deze periode zullen al deze ondersteuningsmiddelen uitgewerkt worden. Vanzelfsprekend wordt dit stap voor stap aangepakt en blijven we gedurende die 5 jaar actualiseren.

De aftrap werd vorig najaar gegeven en na een inwerkperiode komen nu volgende stappen aan bod:

✓ De verwerking van de vragenlijst voor de lokale ouderenraden uit 2015 is achter de rug. Het rapport van de bevraging is in te kijken op www.vlaamse-ouderenraad.be, onder de rubriek Partnerorganisatie.

✓ De voorbije maanden werden een aantal kennismakingsbezoeken afgelegd bij lokale ouderenraden, bij de ouderenverenigingen, bij de provinciale ouderenraden, enzovoort. Daar is immers heel wat expertise, ervaring en begeleidingsmateriaal terug te vinden over de werking van de lokale ouderenraden.

✓ De eerste versie van de jaarlijkse barometer is in ontwikkeling en wordt tegen de zomer verspreid bij alle lokale ouderenadviesraden. Op basis hiervan detecteren we de meest voorkomende noden aan vorming.

✓ Een werkgroep visiebepaling zorgt voor een hernieuwde visie rond ouderenbeleids-participatie tegen de zomer van 2016.

✓ De uitwerking van het vormingsprogramma, volgens de methodiek van de 'train-de-trainer', wordt op de rails gezet door een tweede werkgroep. Begin 2017 zullen de eerste vormingen van start kunnen gaan.

Beide werkgroepen doen, naast de input van deskundigen en van medewerkers van de ouderenverenigingen, beroep op de ervaring en deskundigheid van de ouderen zelf.

Meer informatie

Meer informatie over de partnerorganisatie vind je op www.vlaamse-ouderenraad.be/partnerorganisatie. In de volgende edities van Actueel word je op de hoogte gehouden van de voortgang!

Ilse Janssens, stafmedewerker partnerorganisatie

Barometer in aantocht

Samen met de start van de zomer valt ook de eerste barometer bij de lokale ouderenraden in de bus. Deze gegevens zullen gebruikt worden bij de uitwerking van de toekomstige vorming!



Vier speerpunten voor het Vlaamse Ouderenbeleid

Een belangrijke mijlpaal in het ouderenbeleid is het Vlaams Ouderenbeleidsplan dat elke Vlaamse regering moet opstellen, waarin deze een overzicht geeft van het beleid dat ze wil voeren voor de ouderen in Vlaanderen. Op 25 maart 2016 werd het ontwerp van het nieuwe Vlaams Ouderenbeleidsplan 2015-2020 voorgelegd aan de Vlaamse Regering. Deze heeft de Vlaamse Ouderenraad daarover om advies gevraagd.

Bewuste keuze voor 4 speerpunten

Het ouderenbeleid is een inclusief beleid dat alle beleidsdomeinen omvat. Bij het vorige ouderenbeleidsplan koos de toenmalige Vlaamse regering er daarom voor om een gedetailleerde inventaris te maken van alle aanknopingspunten die er in elk beleidsdomein te vinden waren rond ouderen. Het resultaat was een lange lijst van 273 acties verspreid over 8 domeinen. De coördinatie en opvolging van al die acties bleek een zware klus te zijn, en niet altijd tot een zichtbaar resultaat te leiden.

Op aanraden van de Vlaamse Ouderenraad is die aanpak deze keer achterwege gelaten. De Vlaamse regering schuift nu vier thema's als speerpunten naar voor. Dat zijn preventie, participatie, wonen en zorg. Door in te zetten op deze domeinen wil de Vlaamse regering een leeftijdsvriendelijk Vlaanderen uitbouwen, waarin ouderen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven en actief kunnen deelnemen aan de samenleving, en zorg en ondersteuning krijgen wanneer dat nodig is.

Binnen de vier domeinen zijn uiteraard verschillende deelluiken en doelstellingen opgenomen. Op vlak van zorg wil de Vlaamse regering bijvoorbeeld de Vlaamse Sociale Bescherming uitbouwen, mantelzorgers en vrijwilligers beter ondersteunen, innovatie in de zorg aanmoedigen en de zorg en ondersteuning voor ouderen meer in een samenhangend geheel brengen. In het hoofdstuk participatie ligt de klemtoon dan weer op het aanpakken van de digitale kloof, het stimuleren van de mogelijkheden tot actieve cultuurparticipatie, langer werken en werkbaar werk mogelijk maken, en de beleidsparticipatie

van ouderen ondersteunen. Op dezelfde manier zijn er ook voor wonen en preventie verschillende uitdagingen en doelstellingen opgenomen.

Inspraak van de ouderen zelf

Een inclusief ouderenbeleid kan maar tot stand komen als ook ouderen zelf een belangrijke stem krijgen in de uitwerking van het ouderenbeleid. In de loop van de voorbereiding van het Vlaams Ouderenbeleidsplan vonden daartoe een aantal vergaderingen plaats met de Vlaamse Ouderenraad. Bovendien heeft de Vlaamse regering intussen een officiële adviesvraag over het ontwerp van het ouderenbeleidsplan gesteld aan de Vlaamse Ouderenraad. Op die manier krijgt de stem van de ouderen ook formeel weerklank bij de goedkeuring van het beleidsplan.

Het advies op het ontwerp van het Vlaams Ouderenbeleidsplan 2015-2020 wordt uitgewerkt tegen 1 juni. Over de inhoud van het advies lees je in de volgende editie van Actueel dus zeker meer.

Nils Vandenweghe, stafmedewerker

Mypension.be

vertelt je wanneer je met pensioen kan

Voortaan kan elke ambtenaar, werknemer of zelfstandige online nagaan op welke datum hij ten vroegste met pensioen kan gaan. Deze functie is een nieuwe stap in de uitbouw van de pensioenwebsite Mypension.be. In de toekomst wordt het ook mogelijk om het bedrag van je wettelijk pensioen te zien, gegevens over je aanvullend pensioen te raadplegen, en te simuleren welke impact een carrièreswitch op je pensioen zou hebben. Tegen eind 2017 zou de uitbouw van de website klaar moeten zijn.

Is het betalend busabonnement echt succesvoller?

Toen de Vlaamse regering in 2015 het gratis openbaar vervoer van De Lijn voor ouderen stopzette, uitte de Vlaamse Ouderenraad zijn bezorgdheid over de betaalbaarheid ervan voor ouderen, zeker voor wie slechts over een beperkt budget beschikt. We vreesden dat het betalend maken van de abonnementen vervoersarmoede bij ouderen in de hand zou werken en de drempel tot participatie verhogen.

Op 2 maart 2016 maakte Vlaams minister van Mobiliteit Ben Weyts via een persbericht een aantal cijfers bekend over de aankoop en het succesvol gebruik van het betaalabonnement. De Vlaamse Ouderenraad zette grote ogen op bij deze cijfers omdat het gebruik van het 65+ abonnement niet geregistreerd werd tot september 2015.

Uit de gepubliceerde cijfers viel tevens af te leiden dat meer dan 57 000 ouderen een abonnement kochten zonder dit ook maar één keer te gebruiken in het voorbije half jaar. De Vlaamse Ouderenraad is eerder bezorgd dat de aankoop van een abonnement voor deze ouderen een miskoop was.

De minister stelde dat het hogere gebruik volledig te danken is aan het feit dat het openbaar vervoer betalend gemaakt werd waardoor de abonnees het 'meer naar waarde schatten'. Wij vangen andere

signalen van ouderen op, bijvoorbeeld dat de (bel) bus die ze hoopten te kunnen nemen intussen afgeschaft is, dat het traject veranderd is waardoor de rit langer is of de halte verder weg, of dat hun lijn niet meer rijdt op de momenten dat zij hem nodig hebben.

Tevens is alvast duidelijk dat de extra opbrengst van de 65+ abonnementen tot op heden niet geïnvesteerd is in de uitbouw van een volwaardig vervoersaanbod op maat van ouderen die zo lang mogelijk zelfstandig thuis willen blijven wonen. Alle ambities van de collega-minister Jo Vandeuren, coördinerend minister voor Ouderenbeleid, rond het streven naar een leeftijdsvriendelijk Vlaanderen ten spijt.

In een open brief van 16 maart 2016 stelde de Vlaamse Ouderenraad de hoera-boodschap in vraag. Van de verantwoordelijke minister van Mobiliteit wordt uitdrukkelijk verwacht om de impact van de hervormingen zorgvuldig en op basis van objectieve cijfers op te volgen en de fundamentele gaten in de dienstverlening bij te sturen. De Vlaamse Ouderenraad is bereid als spreekbuis van de ouderen in overleg te gaan met de minister.

Mie Moerenhout, directeur



'Simplified Stories' voor personen met dementie

Bij (jong)dementie kunnen zich naast geheugenproblemen ook taalstoornissen voordoen. Een boek lezen lukt dan vaak niet meer. Het gevolg is dat deze mensen makkelijk de draad van een verhaal kwijtraken. Ze slaan een boek open en weten niet meer wat ze de dag ervoor gelezen hebben. Of wat een bepaald personage gedaan heeft. Heel frustrerend, waardoor de meeste mensen stoppen met lezen. Terwijl lezen net de perfecte manier is om het geheugen en het taalgebruik te trainen.

Daarom nam de Alzheimer Liga Vlaanderen in samenwerking met het Regionaal Expertisecentrum Dementie Paradox en professor Sebastiaan Engelborghs (Universiteit Antwerpen) het initiatief om Simplified Stories te publiceren. Dat zijn vereenvoudigde versies van bestaande boeken. Ze moedigen mensen met beginnende dementie aan om te blijven lezen. Simplified Stories vertellen de essentie van een verhaal, met kortere zinnen en makkelijkere woorden. Aangepaste typografie, extra afbeeldingen en korte samenvattingen zorgen voor geheugensteuntjes.



'Maestro Stromae' is het eerste boek in de reeks Simplified Stories. "Stromae is hot", glimlacht Hilde Lamers, directeur van de Alzheimerliga. "De man is nauwelijks uit de pers geweest. Een vereenvoudigd boek helpt mensen met beginnende dementie dan om op de hoogte te blijven van de actualiteit. Stromae is niet alleen een gespreksonderwerp, kinderen en kleinkinderen kunnen het boek ook samen lezen met de persoon met dementie."

'Maestro Stromae' in de reeks Simplified Stories:
Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 2016
ISBN: 9789089316240
Verkoopprijs: 22,95 euro



Vlaamse Ouderenraad viert **tien jaar** inspraak van ouderen in Vlaams beleid

Op 28 januari 2016 verzamelden ouderenorganisaties, beleidsmakers en andere betrokken partners in het Vlaams Parlement naar aanleiding van de tiende verjaardag van de Vlaamse Ouderenraad. De oprichting van de adviesraad was een mijlpaal voor het inclusief ouderenbeleid in Vlaanderen.

Het gevarieerde programma was een mengeling van inhoudelijke bijdragen over de maatschappelijke context, vier filmpjes met een terugblik naar het verleden én vooruitkijken naar de toekomst van de Vlaamse Ouderenraad. Later volgden nog een debat rond ouderenbeleidsparticipatie en kwam de coördinerend minister voor Ouderenbeleid de Vlaamse Ouderenraad persoonlijk feliciteren. Hij gaf bovendien zijn fiat voor de komende vijf jaar via een nieuwe beheersovereenkomst. De Vlaamse Ouderenraad heeft al heel wat verwezenlijkt en mag dat in de komende vijf jaar blijven doen. Daarbij zullen ze nog voor grote uitdagingen komen te staan. De vergrijzing zet zich immers verder, net als de besparingen.

Tot slot volgden nog een dankwoord aan iedereen die de voorbije tien jaar een bijdrage leverde aan de Vlaamse Ouderenraad en een feestelijke receptie. Heel wat aanwezigen hebben genoten van het weerzien met oude bekenden en het ophalen van herinneringen, en volgen met veel enthousiasme de komende vijf jaar!

Enkele citaten

Jul Geeroms (voorzitter Vlaamse Ouderenraad): *“De kern en de kracht van onze toekomst ligt in onze missie. De ervaring en competenties van ouderen brengen we samen en zetten we in om de maatschappelijke slagkracht van alle ouderen in Vlaanderen en Brussel te versterken en om een samenleving te bevorderen die actief ouder worden voor iedereen mogelijk maakt.”*

“Actief ouder worden veronderstelt een goed ouderenbeleid, een inclusief ouderenbeleid. En dit vergt de inbreng van velen: politieke verantwoordelijken, deskundige raadgevers,

experten, wetenschappers. Daarnaast zijn de levenservaring, de verworven kennis en vaardigheden, de competenties, ... kortom de wijsheid van de ouderen essentieel voor een goed ouderenbeleid.”

Maddie Geerts (ondervoorzitter Vlaamse Ouderenraad): *“Twee periodes zijn net voorbij: twee maal vijf jaar. De derde termijn begint nu. En daarom feesten we. Omdat we dankbaar achterom kijken en omdat we hoopvol vooruitblikken, want meer dan ooit zijn we met alle verenigingen, organisaties en met de staf van de Vlaamse Ouderenraad klaar om een samenleving te vormen die waardig en actief ouder worden mogelijk maakt voor iedereen.”*

Mie Moerenhout (directeur Vlaamse Ouderenraad): *“Er is bewustwording rond de vergrijzing en de bekendheid voor de Vlaamse Ouderenraad vergroot. Men komt meer bij ons aankloppen voor hulp, ondersteuning en advies. Dit willen we blijven waarmaken.”*

Jan Vandecasteele (Overleg Ouderenverenigingen): *“De Vlaamse Overheid is niet verplicht om adviezen te vragen aan de Vlaamse Ouderenraad. Ze doen dit in principe uit vrije wil. We kunnen meer proactief zijn als vereniging en als beleidsadviseurs om dit te stimuleren.”*

Anne Van der Gucht (Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin): *“We nemen de Vlaamse Ouderenraad zeker serieus. We zouden niet anders durven. De kwaliteit van de adviezen wordt met de jaren steeds beter en ze worden graag meegenomen.”*

Christel Geerts (Schepen ouderenbeleid en professor Gerontologie VUB): *“Als de senioren en de verenigingen elkaar hier blijven vinden, dan hebben jullie alle macht. Jullie hebben de macht van het getal. Meer dan de helft van de mensen die naar de stembus gaat, is ouder dan 50 jaar. Wie zal het aandurven om hen te negeren? Blijf samen! Dat is heel belangrijk.”*

Concrete realisaties

Fotodatabank

De manier waarop ouderen in beeld komen, is niet altijd even realistisch. Vele organisaties en media ervaren een gebrek aan bruikbare, realistische foto's van ouderen. Daarom lanceerde de Vlaamse Ouderenraad op 1 oktober 2014, de internationale dag van de ouderen, een online fotodatabank. Via dit aanbod wil de Vlaamse Ouderenraad pers, organisaties en individuele personen stimuleren om de beeldvorming rond ouderen bij te stellen en de verscheidenheid in leeftijd, vitaliteit, activiteit, ... bij zestigplussers aan te tonen.

Boek 'Levens lopen anders'

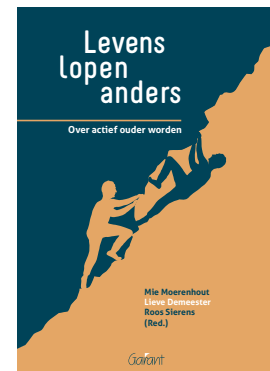
Vandaag verloopt het leven anders dan honderd jaar geleden: we leven langer, doorgaans in een betere gezondheid, en de levensloop is anders. De bevolking vergrijsst. Deze vergrijzing roept vragen op. Vormen ouderen in deze veranderende samenleving alleen een kostenpost? Of kunnen zij een zinvolle bijdrage leveren? De visienota omtrent actief ouder worden werd omgezet in een boek waarbij zes wetenschappers schreven over een thema dat geïllustreerd werd door relevante interviews met ouderen.

Ouderenweek/Themadagen

De Ouderenweek is een jaarlijks terugkerende campagne waarin de Vlaamse Ouderenraad samen met de ouderenorganisaties informeert en sensibiliseert over een bepaald thema zoals mobiliteit, communicatie, wonen, armoede, cultuur, ... Om ouderen te sensibiliseren rond de thema's, werden tot nu toe elk jaar themadagen georganiseerd. Vanaf 2016 verandert het concept van de Ouderenweek.

Partnerorganisatie lokale ouderenbeleidsparticipatie

Naast het Vlaamse niveau wint ook het lokale beleid aan belang voor ouderen. Niet alleen staat de gemeente het dichtst bij de burger, ook wint dit beleidsniveau aan autonomie. De Vlaamse Ouderenraad wil daarom in de toekomst sterk inzetten op de ondersteuning van de inspraak van ouderen in het lokale beleid.



Hoorzittingen Vlaams Parlement

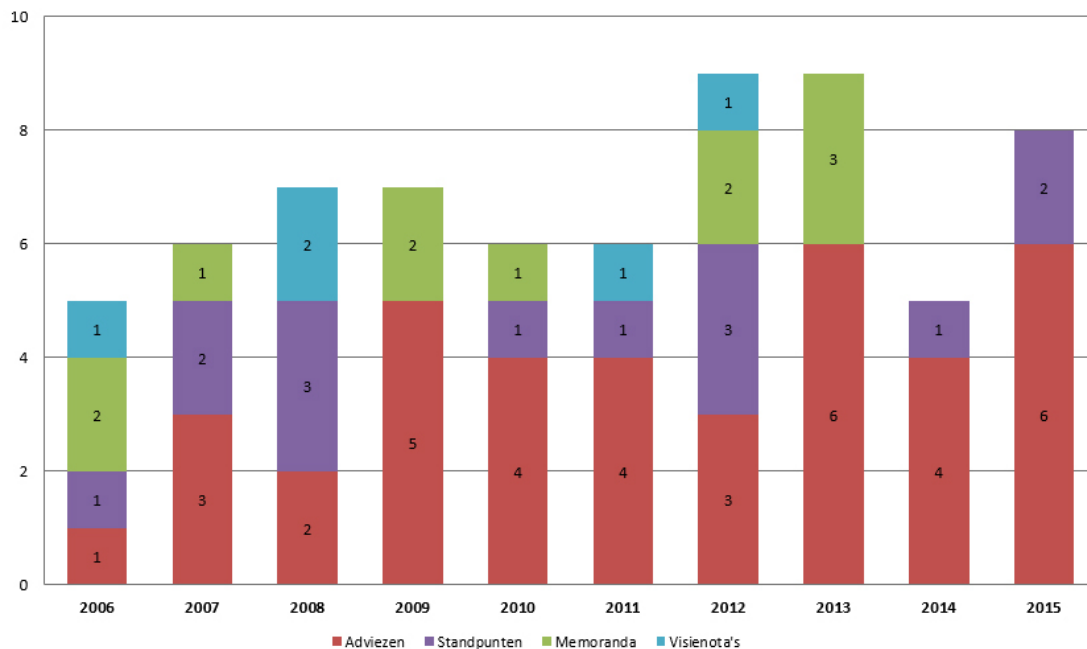
De Vlaamse Ouderenraad is de laatste jaren vaker te gast in het Vlaams Parlement. De Commissie Welzijn, Volksgezondheid en Gezin nodigde de Vlaamse Ouderenraad al een aantal keer uit op een hoorzitting om een bredere kijk te krijgen op bepaalde thematieken zoals de toekomst van de ouderenzorg en poetshulp bij zorgbehoevende ouderen (al dan niet met dienstencheques), koppels in woonzorgcentra, ...

Adviezen, standpunten, memoranda, visienota's

Enkele thema's van standpunten/adviezen: Onderhoudsplicht - Leefijdsonafhankelijk en efficiënt hulpmiddelenbeleid - Besparingen en tariefaanpassing bij De Lijn - Commercialisering residentiële ouderenzorg - Overlegmodel Vlaamse Sociale bescherming - Impact beleids- en besparingsmaatregelen

Visienota's: Actief ouder worden - Ouderen en vrijwillige inzet - 55-plussers in beweging - Lokale dienstencentra en ouderenverenigingen: van samenspraak naar samenwerking

Evolutie adviezen, standpunten, memoranda en visienota's



Tekenen nieuwe beheersovereenkomst

Tijdens de viering '10 jaar Vlaamse Ouderenraad' op 28 januari 2016 in het Vlaams Parlement ondertekenden voorzitter Jul Geeroms, directeur Mie Moerenhout en coördinerend minister voor Ouderenbeleid Jo Vandeurzen een nieuwe beheersovereenkomst voor de Vlaamse Ouderenraad. Deze overeenkomst garandeert de werking van de organisatie voor de komende 5 jaar.



Tijdslijn



Enkele cijfers na 10 jaar Vlaamse Ouderenraad

5

Elke 5 jaar wordt er een beheersovereenkomst afgesloten

13

Het aantal standpunten die de Vlaamse Ouderenraad de afgelopen 10 jaar uitbracht

6

De inhoudelijke voorbereiding van adviezen gebeurt in 6 commissies

40

Zoveel edities van Actueel bracht de Vlaamse Ouderenraad uit

38

Het aantal adviezen die de Vlaamse Ouderenraad de afgelopen 10 jaar uitbracht

393

Zoveel keer viel er een elektronische nieuwsbrief in de mailbox



v.l.n.r.: Anne Van der Gucht, Jan Vandecasteele, Guido Verbrugghe, Christel Geerts, Wim Van Roy en Emmanuël Vande Woestyne tijdens het debat rond ouderenbeleidsparticipatie



Goddie De Smet, voorzitter tijdens de eerste beleidsperiode en Jul Geeroms, voorzitter tijdens de twee volgende beleidsperiodes

Slot

De Vlaamse Ouderenraad realiseerde de afgelopen 10 jaar heel wat samen met ouderen, de lidorganisaties, deskundigen, het personeelsteam, ... En dat werk loont. Er komt een bewustwording van de vergrijzing op gang. Belangrijk, want door die vergrijzing staat de samenleving voor heel wat uitdagingen. Zo stijgt het aantal mensen met nood aan zorg en ondersteuning. Ook wonen steeds meer ouderen alleen, vaak in onaangepaste woningen en in landelijke gebieden waar weinig voorzieningen voor hen zijn.

Momenteel worden ouderen ook geconfronteerd met heel wat besparingen en hervormingen die een impact op hen zullen hebben. Denk maar aan de hervormingen in de ouderenzorg, de pensioenmaatregelen, de besparingen bij het openbaar vervoer of de stijgende energiefacturen. Het is belangrijk dat ouderen kunnen aangeven welke impact dit op hen heeft en dat het beleid daar oor naar heeft. In dat kader merken we een goede tendens: de Vlaamse Ouderenraad ziet een uitbreiding van opdrachten, wat wijst op een toename van de bekendheid van de organisatie. We hopen dan ook op een grotere kans van invloed op het beleid.

Sophie Sambre

Vier spilfiguren blikken terug en kijken vooruit naar de Vlaamse Ouderenraad

In het kader van tien jaar Vlaamse Ouderenraad werden vier filmpjes gemaakt die terugblikken en vooruitkijken naar zijn werking. Vier personen vertellen over hun betrokkenheid bij de Vlaamse Ouderenraad.

In het eerste filmpje schetst **Mieke Vogels** als voormalig minister van onder andere Welzijn de context van het beleidskader bij de erkenning van de Vlaamse Ouderenraad.



In het tweede filmpje spreekt de voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad, **Jul Geeroms**, over het belang van het 'decreet houdende de stimulering van een inclusief Vlaams ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen'. Hij geeft ook de missie van de Vlaamse Ouderenraad mee en vertaalt dit naar de opdrachten van de Vlaamse Ouderenraad.

Als derde komt **Huib Hinnekint** aan bod. Hij vertelt over hoe het internationaal jaar van de ouderen invloed had op de Vlaamse Ouderenraad en op het lokale niveau.



In het vierde en laatste filmpje vertelt **Nelly Lenaerts**, ondervoorzitter van de ouderenadviesraad in Landen, hoe de Vlaamse Ouderenraad ondersteuning kan bieden aan een lokale ouderenadviesraad.

Je kan alle filmpjes herbekijken op de startpagina van de Vlaamse Ouderenraad:
www.vlaamse-ouderenraad.be.

Neos neemt afscheid van een monument



Op 24 maart 2016 gaf Eric Bradt, nationaal secretaris van Neos sedert oktober 1987, de fakkel door aan de jonge Martin De Loose. Meteen werd ook de functie omgedoopt tot directeur. Als afscheidscadeau startte Neos een solidariteitscampagne ‘Neos vecht mee tegen alzheimer’. De actie loopt nog, maar bracht reeds meer dan 45 000 euro op.

Voor Neos en de sector

Het belang van Eric voor Neos én voor de sector van het ouderenoverleg in Vlaanderen kan niet onderschat worden. Toen Eric in 1987 nationaal secretaris werd, heette de organisatie nog CRM, de Clubs voor Rustenden uit de Middengroepen. Deze lokale - soms regionale - clubs ontstonden in de marge van de ondernemersbeweging (o.a. UNIZO, toen nog NCMV) als verenigingen voor gepensioneerde zelfstandigen. Alle lokale en provinciale initiatieven werden in 1980 bijeengebracht in een nationaal verbond dat in 1987 erkend werd door de Vlaamse overheid als sociaal-culturele vereniging. En op dat moment start de carrière van Eric Bradt bij CRM/Neos.

Hij zal de organisatie uitbouwen tot een zeer brede beweging, waar zelfstandige ondernemers zich thuis blijven voelen, maar die zich ook richt naar iedereen die zich ‘ondernemend’ voelt. Hij positioneert Neos daarmee heel

prominent als een aparte organisatie binnen de ondernemersbeweging én tegenover alle andere ouderenorganisaties. Vanuit die heel specifieke positie zal hij ook het overleg tussen die ouderenverenigingen op een andere leest schoeien.

Eigen verenigingsmodel

Met beperkte middelen en mensen – het Neos-secretariaat telt in het begin slechts drie professionele krachten – bouwt Eric de vereniging verder uit van nauwelijks 85 afdelingen bij zijn aantreden tot 200 vandaag. Dat gebeurt volgens een specifiek verenigingsmodel, gebaseerd op een directe band tussen club en nationaal secretariaat en een persoonlijke relatie tussen lokale bestuursvrijwilligers en professionele medewerkers. De autonomie van de lokale afdeling staat centraal, de bestuursploegen zijn zelfsturende teams, het secretariaat fungeert als backoffice. Het lokale verenigingsleven, gebaseerd op lidmaatschap en lokale ledenbijdrage, blijft steeds het uitgangspunt. Regionale, provinciale en nationale structuren krijgen een dienende rol toebedeeld. Dit alles legt de organisatie geen windeieren. De stijging van het ledental, van 11 000 leden in 1987 naar de meer dan 31 000 vandaag, is daar het beste bewijs van. De meer dan 1 800 bestuursvrijwilligers dragen de vereniging lokaal, provinciaal en nationaal.

Anticiperen op tendensen

De kracht van Eric zat ook in het anticiperen op diverse tendensen. De juridisering, professionalisering en digitalisering van de sector waren enkele van zijn stokpaardjes. Hij slaagde er steeds in oplossingen niet klakkeloos uit het bedrijfsleven over te nemen maar deze te vertalen naar de context van een vrijwilligersorganisatie. Klassiek verenigingsleven in een hedendaags jasje, dat zo aantrekkelijk blijft voor de nieuwe generaties vrijwilligers.

Ook de ontwikkelingen in het kader van het decreet Sociaal-Cultureel Volwassenenwerk bleef en blijft hij volgen. De kracht van verenigingen als werkvorm om lokaal vrijwilligers in beweging te krijgen, een rechtvaardige subsidieverdeling, een decreet gebaseerd op kwaliteits- én kwantiteitscriteria: zijn argumentatie zal blijven nazinderen.

OVG, OOK en de Vlaamse Ouderenraad

Tegelijk met de uitbouw van de eigen organisatie, heeft Eric het ouderenoverleg in Vlaanderen nieuw leven ingeblazen. Tot 1993 was er het Overleg van Vlaamse Gepensioneerdorganisaties (OVG). Een koepelvereniging van de zeven 'traditionele bonden' (KBG/OKRA, VFSG/S-PLUS, LBG/LBV, Neutrale Landsbond van de Derde Leeftijd (bestaat niet meer), Verbond van Senioren/Fedos, VVVG/Vlaams Actieve Senioren en CRM/Neos). Het voorzitterschap/secretariaat wisselde tweejaarlijks tussen de verenigingen.

Begin jaren '90 ontstonden enkele nieuwe ouderenorganisaties die zich afzetten tegen de traditionele gepensioneerdorganisaties. Ze telden slechts een beperkt aantal leden, kozen voor directe actie en vertegenwoordigden, in tegenstelling tot de ouderenverenigingen, slechts een beperkte groep ouderen. Het Seniorenplatform, opgericht in 1992, bracht als 'alternatieve koepel' een aantal van die nieuwe ouderenbewegingen samen. De voorzitter van dit platform, Robert Willems, benaderde CRM/Neos als relatief jonge, kleine en minder zuilgebonden vereniging voor aansluiting bij het platform. Eric wees dit af, maar zou wel de rol van bemiddelaar tussen het OVG en het Seniorenplatform op zich nemen. Dat gebeurde

concreet in 1993 toen het secretariaat van het OVG aan CRM/Neos toekwam. Als voorzitter/secretaris van het OVG nam Eric het initiatief om het OVG om te vormen tot het Ouderen Overleg Komitee (OOK) waar ook andere organisaties konden bij aansluiten. De aanvankelijke terughoudendheid van de leden van het OVG kantelde toen zowel Jul Geeroms (KBG/OKRA) als Oswald Van Ooteghem (VVVG/Vlaams Actieve Senioren) zich achter het project schaalden.

Het OOK werd uitgebreid met een aantal 'nieuwe' organisaties en moest een koepel worden die namens alle ouderen kon spreken, met méér gewicht en méér invloed. De samenwerking was gebaseerd op drie principes: evenwaardigheid van de partners, representativiteit (achterban) en groepsdiscipline. De officiële start had plaats op 11 oktober 1993 in provinciaal domein Puyenbroeck te Wachtebeke. Het secretariaat werd in die eerste jaren afwisselend door CRM/Neos en KBG/OKRA waargenomen. En de rest, hoe het OOK evolueerde naar de Vlaamse Ouderenraad, is geschiedenis.

Na die actieve rol in het OVG/OOK, koos Eric opnieuw voluit voor de uitbouw van de eigen organisatie. Toch blijft Neos sterk vertegenwoordigd in het OOK/Vlaamse Ouderenraad, o.a. via erevoorzitter Emmanuël Vande Woestyne en stafmedewerker Luc Vandewalle.

Grete Cornelis, adjunct-directeur Neos



Woonomgevingen voor mensen met dementie

Ontwerpen voor geborgenheid en participatie

Dementie is een syndroom dat gepaard gaat met toenemend geheugenverlies en verlies van andere cognitieve functies zoals communiceren en bewegen. Het kan sterke gevoelens van onzekerheid, angst en thuisloosheid met zich meebrengen en heeft een grote impact op het dagelijks leven van de persoon in kwestie en de naaste omgeving. Ingenieur-architecte Iris Van Steenwinkel ging in haar doctoraatsonderzoek na hoe architectuur mensen met dementie kan ondersteunen in hun dagelijks leven. Dat deed ze onder leiding van prof. Ann Heylighen en prof. Chantal van Audenhove.



Figuur 1: De zetel in de living biedt een dame met dementie een strategische plek, waar ze door een tijdschrift kan bladeren, tv kan kijken, naar buiten kan kijken, maar evengoed geborgenheid en rust vindt door haar lichaam te ondersteunen met kussen, zich in zachte dekens te wikkelen, en door de gordijnen en luiken toe te doen.

Mensen met dementie aan het woord

Er worden al lang aangepaste woonzorgomgevingen gebouwd voor mensen met dementie. De ideeën over hoe deze infrastructuur wordt ontworpen en met welke zorg deze mensen best omringd worden, evolueren door nieuwe inzichten. Deze evolutie wordt gekenmerkt door een toenemende afwijzing van hiërarchische structuren, rigide regels en een vastgelegde dagindeling waaraan ouderen bij een verhuis naar een woonzorgcentrum worden onderworpen. Er is ook een toenemende afkeer van gebouwen die vooral de logica van de zorgorganisatie reflecteren. De nadruk verschuift naar het dagelijks leven van de bewoners en er wordt meer rekening gehouden met hun ervaringen, waarden, wensen en bekommernissen. Ook in wetenschappelijk

onderzoek worden mensen met dementie hoe langer hoe meer aan het woord gelaten. Deze evolutie zal zich wellicht nog voortzetten.

Iris Van Steenwinkel liet in haar onderzoek mensen met dementie aan het woord, voor zover hun communicatievaardigheden dat toelieten. Haar onderzoek speelde zich af in een woonzorgcentrum en twee privéwoningen. De resultaten tonen vijf manieren waarop architectuur mensen met dementie kan ondersteunen in hun dagelijks leven.

Ontwerpen voor mensen met dementie

Richt strategische plekken in

Mensen met dementie hebben het zowel op cognitief als op fysiek vlak moeilijker. Ze zitten met vragen zoals: waar ben ik, waar kan ik naartoe, wat wordt er van mij verwacht? Hun leefwereld

is vol onzekerheden en wordt onbegrijpbaar. Daarom is het belangrijk plekken in te richten waar ze geborgenheid kunnen vinden. Bijvoorbeeld een plek waar ze contact hebben met een vertrouwenspersoon (zoals een mantelzorger), waar ze naar buiten kunnen kijken met zicht op het komen en gaan van mensen, of juist een plek waar ze tot rust kunnen komen door zich terug te trekken. Deze voor hen strategische plekken worden best zo ingericht dat de persoon er op een comfortabele manier zijn tijd kan doorbrengen. Voorzie er bijvoorbeeld tijdschriften, een tv, zakdoeken, dekentjes en kussens.

Voorzie alledaagse plekken en objecten

Ook personen met dementie willen én kunnen vaak nog deelnemen aan dagelijkse activiteiten, al dan niet op een aangepaste manier en met hulp van anderen. Voorzie daarom ook in een woonzorgcentrum ruimten en objecten die deelname aan die activiteiten mogelijk maken en stimuleren, bijvoorbeeld een veilige keuken, een hobbyruimte, een muziekinstallatie, een mooie en toegankelijke tuin met tuingerief en een kippenhok, een overdekt terras voor beschutting, een wasdraad, een brievenbus, enzovoort. Zulke ruimten en objecten maken van een woonzorgcentrum een prettige en herkenbare woonomgeving, eerder dan louter een zorgomgeving.

Creëer hedendaagse architecturale kwaliteiten

Een geborgen en herkenbare omgeving creëren is belangrijk. Maar architecturale kwaliteiten uit hedendaagse architectuur zijn minstens even belangrijk: licht, ruimte, relatie met en toegang tot buitenruimten, en een ordelijk interieur zonder tierlantijntjes.

Hou rekening met de sociale dynamiek

Dementie maakt een persoon in toenemende mate afhankelijk van anderen. Dat kan veranderingen in persoonlijke relaties met zich meebrengen, alsook een gevoel van verlies aan controle en privacy. Bewoners in een woonzorgcentrum zijn in eerste instantie onbekenden voor elkaar. Mogelijk worden er vrienden gemaakt, maar de kans bestaat ook dat ze niet goed met elkaar kunnen opschieten. Een woon(zorg)omgeving dient dus keuzemogelijkheden te bieden aan haar bewoners: ruimten om zich af te zonderen, of om met slechts enkele medebewoners, vrienden of familieleden samen te zijn, of met een hele groep.

Maak gepaste verbindingen en grenzen

Waar vele mensen samenkomen is het belangrijk om gepaste ruimtelijke verbindingen en grenzen te voorzien tussen publieke en privéplekken en tussen verschillende wooneenheden. Ook wat betreft de relatie met de buurt moet er een gepast evenwicht gevonden worden tussen veiligheid en integratie.



Figuur 2: In deze woning werd meer licht en ademruimte gecreëerd door de muren wit te schilderen, het donker, antiek meubilair te vervangen door wit, eenvoudig meubilair, door alles ordelijk te houden en decoratie te beperken.



Figuur 3: Op dit overdekt terras kunnen de dame met dementie en haar echtgenoot van het buitenleven en de tuin genieten.



Figuur 4: De lange gang in het bestudeerde woonzorgcentrum vormt een ongepaste publieke passage doorheen alle, eerder private, wooneenheden. Om te voorkomen dat bewoners hun wooneenheid verlaten via deze gang, werd de deur tussen twee wooneenheden gecamoufleerd met een poster van een boekenkast, een noodoplossing die probeert te verdoezelen wat de architectuur eigenlijk suggereert.

Vooraf bij grotere en complexere ontwerpopgaven zoals die van woonzorgcentra is dit niet altijd evident. Woonzorgcentra zijn vaak georganiseerd langsheen lange gangen. Die zijn wel handig voor zorglogistieke processen, maar doen de nodige grenzen tussen publieke en privéplekken mogelijk teniet en kunnen voor bewoners met dementie eerder verwarrend zijn.

Onthoud...

Ook al is de diversiteit onder mensen met dementie heel erg groot en ook al lijken hun belevingswereld en hun gedragingen (op het eerste zicht) erg eigenaardig, toch zijn deze mensen gebaat bij architecturale kwaliteiten die voor de meesten onder ons een aangename woonomgeving helpen maken. Denk aan alledaagse ruimten en objecten, licht, toegang tot buitenruimten, ruimte voor privacy en samenzijn, enzovoort. Dit lijkt misschien evident, maar wordt al te vaak vergeten of uit het oog verloren tussen de veelheid aan eisen omtrent zorglogistiek, kosten, regelgeving, brandveiligheid en bouwtechniek. De stem van mensen met dementie zelf en hun naaste zorgverleners brengt bovenstaande architecturale kwaliteiten weer onder de aandacht.

*Iris Van Steenwinkel, postdoctoraat
onderzoeker KU Leuven*



Inspiratiegids
Bewaar mij voor
de Ouderenweek
2016

Kijk, luister en creëer!

Lokale cultuurparticipatie door ouderen

Kijk, luister en creëer!

Vlaamse Ouderenraad zet in 2016 in op lokale cultuurparticipatie door ouderen

Vele mensen worden vandaag de dag in goede gezondheid oud. Zelfs met een of meerdere chronische ziekten slagen oudere personen er vaak in om comfortabel, actief en zelfstandig te leven. Tevens kunnen we vaststellen dat in Vlaanderen een toenemend aantal ouderen hoger opgeleid, vitaler en mondiger is, en dat deze groep gekenmerkt wordt door een grotere sociaal-culturele diversiteit. Dit biedt heel wat positieve perspectieven. De stap naar oppensioenstelling wordt dan wel mogelijks met enkele jaren verlengd, de jaren nadien reiken nog heel wat mogelijkheden aan om actief te blijven.

De toenemende vitaliteit van oudere personen verhoogt het vooruitzicht om tot op hoge leeftijd te participeren aan de samenleving. De ouderen van vandaag en morgen zijn in toenemende mate in staat hun wensen te uiten en te realiseren. Zij wensen aangesproken te worden op hun competenties, op wat ze wél nog kunnen, en niet op het verlies aan functies en mogelijkheden. Ze willen zinvol ouder worden, van betekenis zijn en actief blijven binnen de samenleving, zelfs bij toenemende kwetsbaarheid. Dit idee van actief ouder worden wordt alsmaar belangrijker (Wereldgezondheidsorganisatie, 2002). Vele ouderen zijn bereid om zich als vrijwilliger in te zetten in het verenigingsleven, deel te nemen aan reizen, politieke, culturele en sportactiviteiten en niet het minst willen velen zorg dragen voor hun kleinkinderen of zelfs achterkleinkinderen. Dit engagement van zestigplussers is een unieke kans om de maatschappelijke bijdrage van ouderen te waarderen en deze daadwerkelijk in te zetten.

Positieve effecten van cultuurparticipatie

De Vlaamse Ouderenraad kiest als thema voor de Ouderenweek 2016 'lokale cultuurparticipatie door ouderen'. Active Ageing en cultuurparticipatie hebben namelijk sterke raakvlakken. Het actief blijven in de gemeenschap en het gezond ouder worden zijn zaken die versterkt worden door cultuurparticipatie (Franssen, 2013). Participatie aan cultuur en kunstbeoefening – of het nu beeldende kunst, theater, dans, zang of een andere kunstvorm betreft – is voor ouderen een bron

van expressie en zingeving en heeft een positieve impact op meerdere levensterreinen, zoals gezondheid en sociale cohesie.

Participatie aan cultuur en kunstbeoefening is voor ouderen een bron van expressie en zingeving en heeft een positieve impact op meerdere levensterreinen.

In de wetenschappelijke literatuur zijn een vijftal effecten van cultuurparticipatie terug te vinden:

- 1 het positieve effect op de stimulering (motorisch, emotioneel, sensorieel, sociaal) van het ouder wordende brein;
- 2 de positieve invloed van boeiende activiteiten op het concentratievermogen;
- 3 de invloed van sociale cohesie en persoonlijke interacties op gelukkig zijn;
- 4 de bijdrage van betekenisvolle activiteiten aan een positief zelfbeeld;
- 5 de algemene relatie tussen gelukkig zijn en gezondheid.

Ouderen hebben er dus alle baat bij om te participeren aan cultuur. Toch moet dit een individuele keuze blijven die gerespecteerd wordt door de omgeving.

Iedereen moet de kans hebben deel te nemen, maar niet iedereen hoeft het (in eenzelfde mate) te doen. Niet kunnen deelnemen is uitsluiting, niet willen deelnemen is een keuze. Daarom moeten cultuurhuizen en zorgvoorzieningen voor de (nog) niet participierenden volop kansen creëren om zelf te kunnen uitmaken of en waaraan ze willen deelnemen. Deze kansen zijn nodig, want er zijn heel wat drempels die maken dat ouderen niet kunnen participeren.

We geven hier ook nog graag mee dat naast kunst en cultuur als middel tot zelfontplooiing, gezondheid, welzijn, ... kunst als doel niet vergeten mag worden. De intrinsieke waarde van kunst en cultuur is zeker en vast zo belangrijk. Mensen moeten ook van kunst kunnen genieten omwille van de kunst an sich, niet enkel omdat het hen 'voordelen' oplevert.

Drempels en hefboomen om aan cultuur te participeren

Ondanks de gunstige effecten neemt zowel het zelf creëren van als het kijken en luisteren naar kunst en cultuur op latere leeftijd af. We kunnen de belangrijkste drempels opdelen in enkele clusters, telkens gekoppeld aan hefboomen die de drempels uit de weg kunnen gaan:

Financiële drempel

Als er een drempel gekend is, dan is het wel de kostprijs van cultuur. Cultuur is (soms) duur. Het armoederisico bij ouderen ligt op 18%. Er is dus een deel van de ouderen dat niet veel geld kan neertellen voor een ticket. Bovendien blijft het niet bij een toegangskaartje. Parkeerplaats, een buskaartje, de vestiaire, een drankje tijdens de pauze, ... doen de uiteindelijke prijs oplopen. Daarnaast betalen ouderen die zelf willen creëren en bijvoorbeeld een opleiding volgen in het deeltijds kunstonderwijs, hoge inschrijvingsgelden.

Er werden al veel initiatieven genomen zoals kortingskaarten (bijvoorbeeld de UiTPAS), een tegemoetkoming van het OCMW, ... om deze financiële drempel weg te werken, maar toch blijft deze barrière een zeer belangrijk aandachtspunt.

Het deeltijds kunstonderwijs zet sterk in op opleidingen voor kinderen en jongeren. Ook op latere leeftijd kunnen mensen echter de wens hebben om een kunstopleiding te volgen. Die mogelijkheid is er. Je hoeft dus geen ervaring te hebben om op latere leeftijd te kunnen starten in het deeltijds kunstonderwijs.

Vraag in je gemeente na waar je terecht kan voor een specifieke opleiding of zoek op <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/onderwijsaanbod>.

Informatiebarrières

Vaak is de communicatie van een cultuurhuis niet afgestemd op ouderen. Meer en meer wordt er geïnformeerd via internet, worden speciale acties via sociale media in de kijker gezet, ... Toch is het voor veel ouderen belangrijk om ook 'offline' informatie te verkrijgen. Ook voor de ticketverkoop is dit een aandachtspunt: een

ticketbalie waar men fysiek kaartjes kan kopen of een 'ticketlijn' waar men naar kan bellen, wordt door ouderen sterk gewaardeerd. Het is bovendien belangrijk dat informatie duidelijk en goed te vinden is. Veel ouderen kennen het cultuuraanbod in hun omgeving niet.

Papieren versies van seizoensbrochures, een speciale brochure voor ouderen, ... kunnen verspreid worden in het lokaal dienstencentrum, in het woonzorgcentrum, bij verenigingen, bij gemeentelijke diensten, ... Een specifiek 'ouderenaanbod' kan bekend gemaakt worden in het gemeentelijk informatieblad.

Er zijn 9 erkende amateurkunstenorganisaties, een per discipline. Elk van deze organisaties voorziet een brede ondersteuning aan amateurkunstenaars, zowel voor groepen als voor individuen. Het is hun taak om binnen hun discipline kunstenaars te stimuleren, te informeren, te ondersteunen en te begeleiden.

Op de website www.amateurkunsten.be/werkveld/amateurkunstenorganisaties ontdek je welke organisatie je kan aanspreken voor een bepaalde discipline.

In drie grootsteden zijn ook organisaties aanspreekbaar over je vragen rond amateurkunsten. In Antwerpen is dit Fameus, in Brussel Zinnema en in Gent Circa.

Meer informatie lees je op www.fameus.be, www.zinnema.be en www.circagent.be.

Gebrekkige kennis

Heel wat kunstuitingen bouwen verder op vroegere ervaringen en zijn pas te genieten vanuit die ervaringen of kennis. Door vaker aan cultuur te participeren, ontwikkelen zich meer en meer capaciteiten waardoor je culturele informatie kan verwerken en kan genieten. Mensen die niet vaak aan cultuur participeren zijn dus begrensd en dus op een bepaalde manier uitgesloten van een gelijke participatie met anderen. Bovendien zorgt dit voor onzekerheid.

Jong geleerd is oud gedaan. Wie vroeger al participeerde, heeft meer kans om op latere leeftijd te blijven participeren. Plaats participatie dus in levensloopperspectief: zorg dat er aandacht voor is doorheen de verschillende leeftijdsgroepen. Er is alvast een goede tendens: de kinderen van nu krijgen meer stimulansen dan de kinderen van vroeger. Grijp deze kans en maak samen met je kleinkinderen culturele uitstapjes.

Veel opa's en oma's gaan graag met hun kleinkinderen op pad. Cultuurhuizen kunnen hier op inspelen door rondleidingen, voorstellingen, ... voor hen beiden in de kijker te zetten met een speciaal 'label'.

Zo is er bijvoorbeeld 'Krokuskriebels', een project van de Gezinsbond. Elk jaar tijdens de Krokusvakantie organiseren heel wat Vlaamse en Brusselse musea activiteiten op gezinsmaat met ook aandacht voor grootouders. Meer info op www.krokuskriebels.be.

Moelijke bereikbaarheid

Ouderen hebben nood aan cultuurhuizen en vormingsinstellingen die goed bereikbaar zijn. De aanwezigheid van een lift is aangewezen. Ook kleine trapjes zijn moeilijk voor rolstoelen of rollators, dus een hellend vlak komt zeker van pas. Bovendien is het niet handig wanneer de laatste bus nog voor het einde van de voorstelling of vorming passeert of wanneer de halte erg ver van het cultuurhuis verwijderd ligt. De aanwezigheid van voldoende (fietsen)parking is ook een voordeel. Belangrijk is ook de nabijheid van het culturele aanbod: voldoende lokale activiteiten zodat ouderen in hun eigen omgeving kunnen participeren. Cultuurhuizen en zorgvoorzieningen kunnen bijvoorbeeld de handen in elkaar slaan om voorstellingen of vormingen op locatie te organiseren.

Ben je minder mobiel en daardoor niet in staat de bibliotheek te bezoeken? In vele gemeenten bestaat er een bib-aan-huis-dienst waarbij vrijwilligers of medewerkers van de lokale bibliotheek jouw lievelingsboeken, cd's of dvd's naar je thuis brengen. Als klant van de bib kan je hier vaak gratis gebruik

van maken, soms wordt er een kleine bijdrage gevraagd.

Ook een speciale wisselcollectie in het woonzorgcentrum is een mogelijkheid. De twee partners werken dan samen om een minibibliotheek in het woonzorgcentrum te voorzien waarvan het aanbod na een bepaalde periode wisselt.

Sommige cultuurcentra, theaterhuizen, ... spelen enkele voorstellingen op locatie. Ouderen die niet tot bij het cultuurcentrum geraken, kunnen toch gaan kijken in bijvoorbeeld het woonzorgcentrum, het buurthuis, het lokaal dienstencentrum, ...

De avondprogrammatie is voor sommige ouderen minder geschikt. Ze geraken na de voorstelling niet terug thuis met het openbaar vervoer, zien het niet zitten om 's avonds nog op stap te gaan, zijn niet geïnteresseerd in het aanbod, ... Verschillende cultuurhuizen voorzien daarom een namiddagprogrammatie. Soms gaat het om dezelfde voorstellingen als 's avonds, maar soms is er ook een speciaal aanbod voor ouderen, eventueel zelfs in samenspraak met hen.

Fysieke of psychische drempel

Een minder goede gezondheid is een drempel die bij ouderen vaker kan voorkomen dan bij jongere leeftijdsgroepen. Fysiek gaat dit bijvoorbeeld over ademtekort, slechtziendheid, slechthorendheid, minder goed kunnen verplaatsen, ... Psychisch kunnen zaken zoals vergeetachtigheid of depressieve gevoelens opduiken. Dit heeft gevolgen voor het onthouden van teksten in een theatervoorstelling, het minder goed kunnen hanteren van schildersmateriaal of een muziekinstrument, zich verplaatsen naar activiteiten, ...

Bibliotheken voorzien vaak in aangepaste leesmaterialen voor mensen die slechtziend zijn, een visuele of fysieke leesbeperking hebben, ... Een luisterboek bijvoorbeeld, is een gesproken versie van een boek op cd. De cd is te beluisteren met een gewone cd-speler .

Daisy staat voor Digital Accessible Information System. Een 'Daisy-boek' lijkt op een luisterboek, maar moet bij voorkeur worden afgespeeld met een 'Daisy-speler'. Daarmee is het net als bij een gedrukt boek mogelijk te bladeren of de snelheid van lezen te bepalen.

Er zijn ook boeken die gedrukt zijn in extra grote letters, dat zijn groteletterboeken.

Een ringleiding zorgt ervoor dat slechthorenden met een hoortoestel het geluid van televisie, radio of het geluid in bijvoorbeeld een concertzaal kunnen beluisteren zonder storend omgevingsgeluid.

Sociale drempels

Een andere reden om niet te participeren is het sociale aspect. Wanneer ouderen geen gezelschap hebben om samen op stap te gaan, is de kans groot dat ze zullen afhaken. Participatie vraagt participerende anderen. Frequent contact met vrienden, mensen met dezelfde interesses ontmoeten, lid zijn van een vereniging,... zorgt er voor dat je samen kan participeren.

Daarnaast is de uitspraak "dat is niets voor mij" ook veelvoorkomend. Onbekend maakt onbemind. Op die manier ontstaat er onzekerheid en haken mensen af. Iemand in de omgeving die deze ouderen kan overtuigen om eens een keer mee te gaan, slaagt daar na een positieve ervaring in de toekomst misschien nog een keer in.

Bij actieve participatie, het zelf creëren, speelt de sociale drempel omwille van de negatieve beeldvorming die bestaat rond cultuurparticipatie door ouderen waardoor er weinig positieve waardering en aandacht is. Ook de afwezigheid van het sociale netwerk op toonmomenten werkt demotiverend.

Cultuurhuizen en zorgvoorzieningen kunnen hierop inspelen door activiteiten te organiseren waarbij groepen of koppels gevormd worden. Als dit als aangenaam ervaren wordt, bestaat de kans dat deze groep opnieuw zal afspreken.

Inspiratievoorbeelden

Met voldoende inspanningen vanuit cultuur- en welzijnsorganisaties kunnen drempels dus verkleind worden. Op de volgende pagina's van deze extra bijlage reikt de Vlaamse Ouderenraad enkele goede praktijken aan. Gebruik deze voorbeelden als inspiratiebron en ga zelf aan de slag om de barrières die er in jouw gemeente zijn om als zestigplusser aan cultuur te participeren, te minimaliseren.

Long Live Arts

Er zijn inspanningen nodig vanuit zowel het kunst- en cultuurveld als het welzijns- en zorgveld. Long Live Arts is een Europees project dat beide domeinen met elkaar wil verbinden.

Museum E!

Het Museum voor Hedendaagse Kunst Antwerpen ging een samenwerking aan met woonzorgcentrum Immaculata in Edegem. Samen bouwen ze een traject uit waarbij kunstenaars telkens voor zes maanden in residentie zijn in het woonzorgcentrum. Daar gaan ze samen met de bewoners, hun familie en zorgkundigen aan de slag met hedendaagse kunst.

Oudere vrijwilligers CC Zwaneberg

In het cultureel centrum van Heist-Op-den-Berg zorgen vrijwilligers ervoor dat ook kansengroepen kunnen participeren aan het cultuuraanbod. Verschillende vrijwilligers zijn zestigplussers.

Iedereen Leest

Voorlezen kan voor en door iedereen. Er zijn heel wat zestigplussers die zich engageren om met ouderen of kinderen samen te lezen.

Op nieuwe benen

Onze samenleving is gevormd door de groei en kruising van verschillende generaties samen. En daar zet FedOS op in met het project 'Op nieuwe benen'. Ze brengen jongeren en ouderen samen. De deelnemers leren van elkaar door verhalen te vertellen en beïnvloeden zo elkaars beeldvorming op een positieve manier.



© Lus Joosten

De Ouderenweek krijgt een nieuwe vorm!

Vanaf dit jaar start de Vlaamse Ouderenraad met een nieuw concept voor de Ouderenweek. Lokale ouderenadviesraden en ouderenorganisaties signaleerden al langer pijnpunten die de Vlaamse Ouderenraad met de nieuwe manier van werken opvangt.

De Ouderenweek blijft een sensibiliseringsweek waarbij rond actuele ouderenthema's gewerkt wordt. Vanaf nu is dit thema echter een jaarthema met als hoogtepunt de gekende derde week van november. Een gans jaar communiceert de Vlaamse Ouderenraad over het thema: ouderenadviesraden en ouderenorganisaties worden vroeger op het jaar gemobiliseerd om lokale acties op te zetten. Dit gebeurt op een laagdrempelige manier en via verschillende, meer zichtbare, communicatiekanalen.

- Mei: eerste kennismaking met het thema in informatieblad Actueel
- Juli: lancering campagne en methodiek in informatieblad Actueel
- Augustus-november: campagne wordt verder verspreid
- Derde week november: lokale acties tijdens de Ouderenweek

De Vlaamse Ouderenraad wil ook een beter zicht krijgen op de lokale acties die tijdens de Ouderenweek gebeuren. Bezorg je initiatieven rond het thema 'Lokale cultuurparticipatie door ouderen' aan de Vlaamse Ouderenraad via e-mail: veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be.



'Long Live Arts'

Vier Europese landen slaan handen in elkaar

In 2013 sloegen in Nederland vijf partijen afkomstig uit zowel de publieke als de private sector onder het motto 'Lang Leve Kunst' de handen ineen om zich de komende vijf jaar in te zetten voor het thema Cultuurparticipatie van Ouderen. Het gaat om de ouderenfondsen RCOAK en Sluyterman van Loo, de fondsen VSB fonds en Fonds voor Cultuurparticipatie en het Landelijk Kennisinstituut voor Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA). Deze vruchtbare samenwerking vormde de aanleiding voor de Nederlandse partners om ook buiten de grenzen de vleugels uit te slaan en op zoek te gaan naar andere Europese landen die zich eveneens voor dit thema wilden inzetten.

Samen met de Nederlandse projectpartners van Lang Leve Kunst, de Britse Baring Foundation en het Duitse ibk-kubia, engageerde het Departement Cultuur, Jeugd, Sport en Media van de Vlaamse overheid zich in 2014 voor een driejarig Europees samenwerkingsproject. Het opzet was om de actieve cultuurparticipatie van ouderen transnationaal en internationaal te promoten en faciliteren, en het internationale netwerk hierrond te versterken. Om deze doelstelling te bereiken werden in de loop van 2014 tot en met 2016 verschillende initiatieven opgezet, verspreid over de partnerlanden: een werkconferentie/expertenmeeting (oktober 2014, Londen), peer-to-peermeetings (mei & november 2015), een Europese conferentie (mei 2015, Den Haag) en een 'Creative Diner' voor Europese beleidsmakers (april 2016, Brussel).

Naast de bovenvermelde activiteiten is het de bedoeling dat iedere partner intern binnen zijn land instaat voor de valorisatie van de uitkomsten van de uitwisselingen. Doorheen de verschillende initiatieven lieten de Long Live Arts-partners stevast drie perspectieven aan bod komen, met name beleid, onderzoek en praktijk, vanuit het geloof dat zij elkaar kunnen inspireren en onderling van elkaar kunnen leren (kruisbestuiving). Vertegenwoordigers van elk van deze drie domeinen, en dit voor de verschillende betrokken sectoren (cultuur, zorg, welzijn...),

werden uitgenodigd en betrokken bij het opzet om een breed draagvlak en netwerk te realiseren.

Waarom Long Live Arts?

In onze snel vergrijzende wereld creëert de groeiende aanwezigheid van oudere volwassenen nieuwe kansen voor zowel individuele als maatschappelijke ontwikkeling. Welzijn en gezondheid op oudere leeftijd kan worden verhoogd door het cultureel actief zijn: participatie aan cultuur is een krachtig instrument voor mensen om met waardigheid ouder te worden en hun volle potentieel te realiseren. Deelname aan cultuur brengt ouderen in contact met anderen en maakt ze deel van een sociaal netwerk. Oudere mensen hebben vaak de tijd en energie om deel te nemen, als bezoeker, vrijwilliger of actieve kunstbeoefenaar. Om culturele participatie van ouderen te stimuleren, moeten de kunst- en cultuursectoren, gezondheidszorg en welzijn samenwerken. Long Live Arts wilde deze sectoren stimuleren om het thema ouderen en cultuurparticipatie ter harte te nemen.

Volgende uitgangspunten werden daarbij gehanteerd:

Ook zorgbehoevende ouderen hebben baat bij cultuur.

Internationaal onderzoek heeft al herhaaldelijk de positieve effecten van kunstbeoefening op welzijn en gezondheid van ouderen aangetoond. Zij voelen zich energiever en fitter en geven aan dat de activiteit een gunstig effect heeft bij gezondheidsklachten, vooral bij problemen met de longen, het bewegingsapparaat en bij somberheid en vergeetachtigheid. Bijzonder is de winst op het vlak van het psychisch welbevinden en psychosociale ontwikkeling. Actieve kunstbeoefening is een katalysator voor emoties en vermindert gevoelens van stress. Kunstbeoefening zorgt ook voor zingeving bij ouderen met dementie door het actief aan kunst doen en de eigen creatieve vermogens te gebruiken. En dan bedoelen we kunst creëren onder leiding van kunstenaars, activiteiten die meer verdiepend werken dan alleen activiteitenbegeleiding.

Cultuur kan kwetsbare ouderen uit hun isolement halen.

Ouderen met een beperkt sociaal netwerk dreigen geïsoleerd te geraken. Ouderen in armoede participeren nauwelijks, onder meer door verschillende financiële en sociaalpsychologische drempels. Ouderen van buitenlandse herkomst vragen specifieke aandacht. Om deze ouderen te bereiken moeten nieuwe werkvormen en andere inhoudelijke ontwikkelingen worden gezocht en moet er gezocht worden naar manieren om cultuur tot bij hen te brengen.

Je bent nooit te oud om je creatieve talenten te ontwikkelen.

Kunst en cultuur maken het leven rijker en leren je anders waarnemen en denken. Iedereen moet de kans krijgen om zijn creatieve talenten te ontwikkelen en aan kunst te doen, ook op latere leeftijd. Kunst beoefenen houdt mensen langer actief en helpt hen vaardigheden te onderhouden of te ontwikkelen. Het deeltijds kunstonderwijs en cultuureducatieve praktijken focussen zich nog vaak op jongeren en mensen op beroepsactieve leeftijd. Hoewel sommige ouderen nog wekelijks naar de academie gaan, neemt de actieve cultuurparticipatie af naarmate men ouder wordt. De sectoren cultuur, welzijn en onderwijs moeten de handen in elkaar slaan om ouderen de mogelijkheid te geven om aan actieve kunstbeoefening te doen.

Cultuur brengt generaties dichterbij elkaar.

In een samenleving met verlengde levensverwachtingen leven meerdere generaties voor het eerst samen in hetzelfde tijdperk. Relaties tussen generaties worden in een multigenerationele samenlevingscontext minder vanzelfsprekend. Intergenerationeel werken zien we als een andere manier om met generaties om te gaan, om leeftijdsstereotypingen te doorbreken, en tegelijk om meer interactie tussen diverse generaties mogelijk te maken. Cultuurparticipatie kan fungeren als hulpmiddel voor diverse sociale ontwikkelingen en kan bijgevolg ook een hefboom zijn om de intergenerationele ontmoeting te versterken.

Cultuurparticipatie kan fungeren als hulpmiddel voor diverse sociale ontwikkelingen en kan bijgevolg ook een hefboom zijn om de intergenerationele ontmoeting te versterken.

Manifesto

Als eindresultaat van 3 jaar intense samenwerking maakten de Long Live Arts-partners een Manifesto op waarin zij beleidsmakers in de Europese Unie en professionals uit zowel de cultuur als de welzijnssector een aantal kapstukken aanreiken om een kader uit te werken waarin rond ouderen en cultuurparticipatie kan gewerkt worden zowel op het vlak van beleid, praktijk en onderzoek als op het vlak van vorming.

Het Manifesto schuift zes principes naar voor die in acht moeten genomen worden bij toekomstige (beleids)initiatieven.

- 1 **Creëer gedeelde energie:** moedig professionals uit de cultuur- en welzijnssector aan om gezamenlijke programma's te ontwikkelen rond creatief ouder worden.
- 2 **Verbind publiek en private domeinen:** bundel krachten via publiek-private partnerschappen en coproduceer culturele programma's voor ouderen.
- 3 **Betrek Europa:** werk samen met Europese platforms, drukingsgroepen, media en burgers uit heel Europa om een nieuw 'creatief ouder worden'-beleid en initiatieven uit te werken.
- 4 **Herwerk structuren en regelgeving:** bekijk de bestaande structuren en regelgeving en stem ze af op de noden van vandaag.
- 5 **Bestrijd leeftijdsdiscriminatie:** verhoog de bewustwording rond ouder worden en promoot een positief beeld van ouderen.
- 6 **Ondersteun kennisuitwisseling:** ontwikkel nieuwe en ondersteun bestaande initiatieven.

Het volledige Manifesto kan je hier lezen: www.longlivearts.eu/manifesto

*Pascal Verschuere, beleidsmedewerker
Departement Cultuur, Jeugd, Sport en Media*

MUSEUM E!

Over fantasie, dialoog en de kracht van hedendaagse kunst

Gedicht bij een kunstwerk

*Ik ben onzichtbaar.
Ik vraag me af wie ik ben.
Ik hoor muziek.
Ik zie spelers.
Ik wil dichterbij.
Ik ben benieuwd.
Ik doe alsof ik doof ben.
Ik huil van het lachen.
Ik ben gecombineerd.
Ik begrijp niet waarom ik onzichtbaar
ben.
Ik zeg meer dan ik denken kan.
Ik ben wie ik ben.*

Maria & Hector

De meeste mensen fronsen waarschijnlijk de wenkbrauwen als dementie en hedendaagse kunst in dezelfde zin worden gebruikt. Het vernieuwende project 'Museum E!' bewijst dat daar geen enkele reden voor bestaat. Vanuit de brede maatschappelijke rol van het museum en voortbouwend op het project 'Meet Me @ M HKA', werken het woonzorgcentrum Immaculata en het M HKA sinds september 2015 structureel samen aan 'Museum E!'. Dit project wil in en rond het woonzorgcentrum de beleving van de bewoners, hun familie, de medewerkers, vrijwilligers en bezoekers stimuleren door de verbeeldingskracht aan te wakkeren. De E! van 'Museum E!' staat voor ervaren.

*"Ik voel me even geen mantelzorger.
Vandaag ben ik weer zijn vrouw."*

Ria

Aanloop: ontmoeting met hedendaagse kunst

Al te vaak worden in de media voornamelijk de negatieve aspecten van dementie belicht. Uiteraard is dementie een ernstige aandoening, die niet alleen het leven van de persoon zelf, maar ook dat van zijn omgeving overhoop haalt. Dat hoeft echter niet te betekenen dat we moeten focussen op de uitzichtloosheid van de situatie, of dat we steeds weer een beeld van aftakeling en ontmenselijking moeten ophangen. Iemand met dementie is een persoon met wensen, gevoelens en voorkeuren. Achter de ziekte schuilt nog altijd een mens met een persoonlijke, een sociale en een kunstzinnige identiteit.

Het project 'Meet Me @ M HKA', waarop 'Museum E!' verder bouwt, vertrekt dan ook niet vanuit de ziekte, maar vanuit wat een persoon met dementie nog wel kan. Als eerste museum in België organiseert het M HKA deze interactieve rondleidingen voor mensen met



beginnende dementie en hun mantelzorger. Terwijl het (kortetermijn)geheugen van mensen met dementie merkbaar achteruit gaat, geldt dat niet voor de fantasie. Die blijft veel langer levendig en rijk. Samen kijken naar kunst stimuleert het zelfbewustzijn en de zelfexpressie van de deelnemers. Op die manier verbetert de levenskwaliteit en kunnen gevoelens van depressie, apathie en isolatie worden teruggedrongen.

‘Meet Me @ M HKA’ spitst zich toe op de persoonlijke beleving, en die kan nooit fout zijn. Veel projecten voor personen met dementie graven enkel in het verleden terwijl dit project heel duidelijk ervaringen in het hier en nu accentueert. Wat zie je nu? Wat doet dit nu met jou? Hoe ervaar je het? Daarin komt dan ook als vanzelf de gelijkwaardigheid naar voor tussen de mantelzorger, de persoon met dementie en de gids.

Kunstenaar in residentie

Voor het M HKA is ‘Museum E!’ een volgende stap na de ontwikkeling van het bezoekersprogramma ‘Meet Me @ M HKA’. Met dit nieuwe project slaan de zorg- en culturele sector de handen stevig in elkaar en ontwikkelen ze een duurzaam samenwerkingsverband rond hedendaagse kunst. Voor telkens een periode van zes maanden nodigt WZC Immaculata in Edegem, in overleg met het M HKA, een kunstenaar uit voor een residentie in het woonzorgcentrum. Vanuit een atelier ter plaatse werkt de kunstenaar samen met zorgbehoevende ouderen en hun familie, creëert hij eigen werk en werkt toe naar een tentoonstelling die ook werken uit de M HKA-collectie bevat. Het resultaat groeit in de inkomhal, de gangen, de tuinen, de parking, de liften en het café van WZC Immaculata mee met de innovatieve keuzes die de organisatie maakt in co-creatie met bewoners, bezoekers en medewerkers.

Kunstenaar Karel Verhoeven mocht de spits afbijten. Hij bracht het afgelopen half jaar telkens een dag per week door in het woonzorgcentrum. “Aanvankelijk vonden de bewoners het vreemd dat hun voormalige kinéruimte plots werd ingepalmd door een kunstenaar. Gaandeweg won ik echter hun vertrouwen en gingen ze me als een deel van

hun omgeving beschouwen. De tongen kwamen los en de samenwerking werd persoonlijker en intenser.”

De zoektocht naar goed hanteerbaar materiaal stond centraal in het proces. Zo maakte Karel Verhoeven samen met de bewoners eerst een werk uit brooddeeg, later stapten ze over naar klei en gips. Er werd dus gewerkt met verschillende materiaalsoorten die elkaar aanvullen. Daarnaast creëerde Verhoeven een monumentaal kunstwerk, dat als een blijvende getuige van zijn ontmoetingen, interacties en ervaringen een permanente plaats krijgt in ‘Museum E!’. Op dit moment resideren kunstenaars Sanne De Wolf en Sofie Muller in WZC Immaculata.

Bewoners en families in dialoog

In deze unieke samenwerking treedt het M HKA op als veel meer dan alleen bruikleengever, door ook expertise, methodieken en zelfs personeel te delen met WZC Immaculata. Anneke Blennerhassett, een ergotherapeute van WZC Immaculata, tevens Master in Beeldende Kunst, werd opgeleid als gids in het M HKA. Zij gaat onder andere aan de slag met bewoners en families bij de kunstwerken uit de M HKA-collectie die

tijdelijk deel uit maken van ‘Museum E!’. Zo schreven de bewoners gedichten bij het werk ‘Spreken’ van Berlinde De Bruyckere.

Daarnaast begeleidt Anneke Blennerhassett families bij het ‘vitruine-project’ van ‘Museum E!’. Aan elke kamerdeur staat een vitrine die een persoonlijke invulling krijgt door de bewoners en hun familie. Dat kunnen foto's, voorwerpen, teksten, ... zijn. Met grote aandacht voor de sterktes in de biografie van elke zorgbehoevende bewoner, zoekt het WZC hier naar laagdrempelige manieren om de communicatie tussen families te stimuleren. ‘Museum E!’ wil zo een dialoog laten ontstaan tussen het werk van de kunstenaar in de residentie, de werken uit de M HKA-collectie en de biografische vitrines.

*“Het heeft iets met me gedaan...
Ineens ben ik opnieuw beginnen
tekenen en schilderen. Dat heeft
met de rondleiding te maken,
denk ik.”*

Jef



“Niet makkelijk om elke dag een nieuwe babbel te hebben met mijn moeder. Maar nu zit ons hoofd weer vol nieuwe gedachten.”

Dochter

Empowerment

‘Museum E!’ onderzoekt hoe zowel hulpverleners, museummedewerkers, als kunstenaars de zelfbeleving van een persoon met dementie kunnen ondersteunen. Vanuit de basisgedachte dat mensen met dementie vaak langer op hun situatie zijn betrokken dan we denken, proberen het WZC Immaculata en het M HKA het idee van empowerment in de praktijk te brengen. Het project richt zich op de rijke emotionele en intellectuele ervaringen die kunstwerken kunnen uitlokken, en gaat uit van de kracht van hedendaagse kunst om mensen dichterbij elkaar te brengen en interactie te laten ontstaan.



Meer informatie: www.wzc-immaculata.be

Piet Van Hecke, M HKA

Uit het dagboek van een kunstenaar

“Vandaag is mijn eerste dag in het woonzorgcentrum. Hoewel ik nog nooit brooddeeg als basis heb genomen voor een reeks werken, leek me dit het gepaste materiaal om mee te starten. Brooddeeg is plastisch en zacht, maar eigenwijs. Er is een geïjkt aantal handelingen nodig om het deeg tot de juiste consistentie te krijgen, dit zorgt voor een zekere functionaliteit die goed is om met de bewoners te doorlopen.

Ik had op voorhand een aantal mallen gemaakt die een anorganische, ietwat architecturale vorm hebben. Het experiment zou zijn om het brooddeeg zo te bakken dat de broden hoekig en atypisch zouden worden. Het brood doet uiteindelijk zijn zin wanneer het rijst en bakt. De vorm hadden we maar gedeeltelijk onder controle. Het heeft iets van een ritueel, rond een tafel zittend, een vast aantal handelingen uitvoeren en verhalen vertellen.

Sommige mensen hadden nog nooit brood gemaakt. Anderen, vooral mannen, hadden tijdens de oorlog uit noodzaak brood gemaakt. Er werd vooral met de voeten gekneed om op die manier grotere hoeveelheden te kunnen kneden.

Een van de deelnemers was jarenlang patisseriebakker geweest. Zijn deegje was perfect gekneed, hoewel hij slechts een hand kon gebruiken. Zijn kritische oog was scherp, maar niet meedogenloos. Uiteindelijk maakte hij samen met zijn zoon een hamervormig brood, waar hij weigerde van te eten.

Iemand was blij om zijn frustratie in het deeg te kunnen uitwerken.

Een vrouw rond de tafel was in stilzwijgen verzonken. De ganse tijd was ze stil. Toen ik uiteindelijk een warm gebakken brood in haar handen stopte, zorgde de geur voor een impuls, een reactie. Haar zoon was even stomverbaasd.”

Karel Verhoeven, kunstenaar

Toegankelijke Cultuur in Cultuurcentrum Zwaneberg

Cultuurcentrum Zwaneberg, het cultuurcentrum van de gemeente Heist-op-den-Berg probeert toegankelijk te zijn voor iedereen. Voor rolstoelgebruikers zijn er speciale plaatsen, een lift en aangepast sanitair voorzien. De nieuwe schouwburg van Zwaneberg beschikt ook over een ringleiding. Hierdoor kunnen mensen met een hoortoestel veel beter van de activiteiten genieten, want een ringleiding versterkt namelijk het geluid op het podium en filtert storende omgevingsgeluiden weg. Ook mensen zonder hoorapparaat kunnen van de ringleiding gebruik maken via een speciale hoofdtelefoon.

Toch ondervinden kansengroepen nog een aantal drempels. Daartoe biedt het project 'Toegankelijke Cultuur' een oplossing. Het project gaat uit van de veronderstelling dat kansengroepen zoals kansarmen, personen met een beperking, psychiatrische patiënten, ouderen, ... een aantal drempels ondervinden die het voor hen niet mogelijk maken om aan het cultuuraanbod en dat van een cultuurcentrum in het bijzonder te participeren. Deze drempels hebben niet zozeer te maken met de aard van het aanbod, maar wel met het verstaanbaar maken van het aanbod, financiële drempels, vervoersmogelijkheden, sociale factoren, afhankelijkheid (van begeleiders), ...

Kansengroepen ondervinden een aantal drempels die het voor hen niet mogelijk maken om aan het cultuuraanbod te participeren.

Lokale verankering

In samenwerking met lokale partners zoals het OCMW, vormingsorganisatie Het Grote Plein, woonzorgcentra en psychiatrische verzorgingshuizen, wil CC Zwaneberg de drempels voor deze mensen slopen. Het project 'Toegankelijke Cultuur' biedt elk cultuurseizoen 10 exclusieve voorstellingen aan. Mensen uit kansengroepen kunnen zich voor 1 of meerdere (zelfs alle 10, indien ze dat willen) inschrijven aan een goedkoper tarief. CC Zwaneberg koppelt hen

vervolgens aan een vrijwilliger die de deelnemer thuis gaat ophalen, vergezelt tijdens de voorstelling en terug thuis brengt.

Dit idee ontstond in Heist-Op-den-Berg in 2009, na een presentatie van CC De Werft uit Geel. Daar werd het project in 2007 reeds opgestart. Geel staat tot ver buiten de landsgrenzen bekend om zijn gezinsverpleging, psychiatrische voorzieningen en voorzieningen voor personen met een verstandelijke beperking. Logisch dus dat de ideeën in verband met Toegankelijke Cultuur hier ingang vonden.

Toegankelijke Cultuur richt zich op ouderen als deelnemers en op ouderen als vrijwilligers.

Een juiste match

Naast een cultuurparticiperende functie heeft het project ook een gemeenschapsvormende functie. Het project bouwt bruggen en brengt de twee personen samen, iemand uit een kansengroep enerzijds en een reguliere bezoeker anderzijds..

CC Zwaneberg zorgt samen met vormingsorganisatie Het Grote Plein uit Mechelen voor de koppelingen – en zoekt dus een juiste match. Zij verzamelen informatie over de deelnemer en gaan na of er elementen zijn waarmee rekening moet gehouden worden, bijvoorbeeld wanneer een deelnemer slecht te been is. Al deze informatie wordt doorgegeven aan de vrijwilliger zodat hij of zij goed op de hoogte is. Eens er een koppel gevormd is, halen beide personen enorm veel voldoening uit hun contact. Vzw Het Grote Plein polst na de voorstelling bij deelnemers en vrijwilligers naar hun ervaringen van de voorstelling én van de gezamenlijke participatie.

In het project zijn alle vrijwilligers welkom. Omdat de meeste voorstellingen 's avonds – en uitzonderlijk eens op zondagnamiddag – doorgaan, kunnen ook (overdag) werkende vrijwilligers aan het project deelnemen. Toch is de grote

meerderheid van de vrijwilligers 65+. Dat is een grote kracht van het project: Toegankelijke Cultuur richt zich op ouderen als deelnemers en op ouderen als vrijwilligers. Een oudere vrouw engageerde zich op doktersadvies als vrijwilliger omdat ze volgens haar geneesheer te weinig buiten kwam. Nu is zij al enkele jaren één van de meest enthousiaste vrijwilligers die het project kent.

De grote moeilijkheid blijft om gemotiveerde vrijwilligers te vinden. Ondanks talloze pogingen van het cultuurcentrum en de partners én het feit dat vrijwilligers de voorstelling gratis mogen bijwonen, blijven vrijwilligers voor dit project toch schaars. Het is natuurlijk spannend: je kent de persoon die je gaat ophalen op voorhand niet en draagt ook de verantwoordelijkheid over deze persoon gedurende de ganse avond. Niet iedereen is hiervoor in de wieg gelegd, wat begrijpelijk is. Gelukkig zijn de vrijwilligers stuk voor stuk erg geëngageerde mensen die zich meestal voor alle 10 de aangeboden voorstellingen inschrijven.

Vrijwilligers getuigen:

"Ik kwam als vrijwilliger bij 'Toegankelijke Cultuur' in contact met nieuwe mensen. Mensen die stuk voor stuk de moeite waard zijn, ook al hebben zij een beperking, zijn ze al wat ouder of leven ze in armoede. Het zijn mensen die ook een beetje cultuur willen opsnuiven. Dat ik hen daarbij kan helpen, geeft me enorm veel voldoening. Bovenop de prachtige voorstellingen die ik dan nog eens te zien krijg. Aan iedereen die beschikt over een klein beetje vrije tijd, geef ik de raad zich te engageren als vrijwilliger in dit project. Ik krijg meer terug dan het kleine beetje energie dat ik erin stopte en heb helemaal geen spijt. Een aanrader."

"Toen me een paar jaar geleden gevraagd werd mee te werken als vrijwilliger in het project 'Toegankelijke Cultuur', begon ik er aan zonder speciale verwachtingen. Nu, enkele seizoenen later, kijk ik er met fijne gevoelens op terug. Het begint al met het ophalen van de deelnemer: bij het zien van het enthousiasme van die personen en de fijne babbels die je onderweg hebt. Meestal drinken we voor de voorstelling samen iets en tijdens het optreden

wordt er soms uitbundig meegezongen, of er worden vragen gesteld, of gezegd hoe mooi ze het wel vinden. Tijdens de pauze is het weer tijd voor een drankje en een gesprek over de voorstelling en dan komt vaak de vraag: "Komt er nog een stukje?" Als we 's avonds weer terug rijden is het meestal stil in de auto, het is dan ook al laat... Maar ik heb altijd wel de indruk dat ze zeer voldaan waren. Dat geeft me zelf een goed gevoel en des te meer zin om er mee door te gaan."

Meer informatie

Contacteer Ruth Van Tendeloo van Cultuurcentrum Zwaneberg via ruth@zwaneberg.be of 015 25 07 70.

*Ruth Van Tendeloo, cultuurfunctionaris
Cultuurcentrum Zwaneberg*



© Philip De Bie

Voorlezen: van 0 tot 99

Iedereen kan voorleesvrijwilliger worden!



In 2016 valt de Ouderenweek samen met de Voorleesweek. Met deze jaarlijks terugkerende campagne wil Iedereen Leest informeren en sensibiliseren over het belang én plezier van voorlezen. In heel Vlaanderen wordt tijdens de Voorleesweek in bibliotheken, scholen, kinderdagverblijven en woonzorgcentra extra aandacht besteed aan voorlezen. Wie voorleest is een actieve cultuurparticipant en laat anderen genieten van mooie verhalen.

Op voorlezen staat geen leeftijd. Voor kinderen is een voorleesmoment iets om naar uit te kijken: ze luisteren graag naar mooie verhalen en ontdekken met veel plezier nieuwe woorden. Maar ook ouderen houden ervan om voorgelezen te worden. Samen opgaan in een verhaal leidt tot boeiende gesprekken en zorgt voor contact tussen mensen, zeker bij zorgbehoevende ouderen of mensen met dementie. Verhalen brengen herinneringen mee, ze activeren het geheugen en ze verbreden de leefwereld. Voorlezen bevordert de sociale interactie en kan een rol spelen bij het doorbreken

van maatschappelijk isolement en eenzaamheid. Ook samen lezen, waarbij volwassenen in groep samenkomen om samen teksten te lezen en te bespreken, is aan een opmars bezig.

Voorlezen bevordert de sociale interactie en kan een rol spelen bij het doorbreken van maatschappelijk isolement en eenzaamheid.

Bij veel van deze voorleesactiviteiten, ook buiten de Voorleesweek, zijn ouderen actief betrokken als voorlezer. Dat kan zijn als grootouder op school bij de kleinkinderen maar net zo goed als voorleesvrijwilliger bij de plaatselijke bibliotheek, in het lokaal dienstencentrum, een woonzorgcentrum, bij een mantelzorgvereniging of als huistaakbegeleider bij een buurtvereniging. De mogelijkheden zijn talrijk. Iedereen die een passie voor verhalen heeft, graag leesplezier wil doorgeven aan anderen en daar tijd voor wil vrijmaken, kan een voorlezer worden.

Veel verenigingen in Vlaanderen en Brussel zijn op zoek naar vrijwillige voorlezers. Iedereen Leest wil ouderen tijdens de Voorleesweek bewust maken van deze mogelijkheden. Hier laten we daarom twee gepassioneerde voorlezers aan het woord. Ze lezen voor in hun vrije tijd op verschillende plekken en getuigen over wat voorlezen voor hen betekent.

Guido Driessens (60) draait al vijf jaar mee in de Boekenkaravaan, een Antwerps leesbevorderingsproject dat vrijwillige voorlezers uitstuurt naar kwetsbare gezinnen.

“Vijf jaar geleden werd ik ernstig ziek. Toen het tijdens mijn revalidatie duidelijk werd dat ik nooit meer aan de slag zou kunnen, dacht ik: moet ik nu op een bankje gaan zitten en wachten op het einde? Nee, dank u. Ik ging op zoek naar een zinvol alternatief, liefst iets met kinderen en boeken. Ik ben altijd een fervente lezer geweest. Als student hield ik zelfs de schoolbibliotheek open en sindsdien verslind ik alles. Lezen kan zelfs iets mystieks hebben,

vind ik. Dat enthousiasme probeer ik door te geven aan de kinderen van de Boekenkaravaan. Elke woensdagnamiddag ga ik hen een uur voorlezen. De laatste drie jaren ga ik ook op bezoek op een woonwagenterrein. In het begin ging het moeizaam. Ik voelde dat de bewoners zich afvroegen wat ik kwam doen. Maar dat is voorbij. Als de kinderen nu mijn auto de dreef naar hun terrein zien oprijden, spurten ze er naartoe en willen ze direct weten welk boek ik heb meegebracht.

Turks, Marokkaans of Senegalees: elke cultuur is anders, maar de gezinnen zijn allemaal op hun manier gastvrij. Zo nauw met hen in contact komen, is een openbaring. Het negatieve beeld van mensen met een andere achtergrond, is helemaal verkeerd. Ik kom alleen maar enorm dankbare mensen tegen en vind dat heel verrijkend.

Bij een gezin lees ik voor aan een of twee kinderen, maar op het woonwagenterrein heb ik er soms zes of zeven rond mij. Dé manier om ze mee te nemen is met een mooi prentenboek. Dan kunnen ze een deel van wat ik vertel visualiseren. Als er interactie ontstaat of ze beginnen te vertellen over hoe het op school is, dan is dat voor mij echt genieten.

Bij veel kinderen moet ik een taalbarrière doorbreken. Dat gebeurt met wisselend succes. Mijn laatste gezin was Armeens. De jongste was vijf jaar. Toen ik hem begon voor te lezen, sprak hij heel moeilijk Nederlands, maar de laatste keer kon hij vlot meelesen. Ik stond versted. De Boekenkaravaan is een extra stimulans om Nederlands te leren. Daar mogen we trots op zijn.

Voorlopig zijn de tekenen bij de dokter gunstig en ziet het er naar uit dat ik dit nog lang kan doen. Ik hoop het ook. Na elk voorleesuur vertrek ik met een tevreden gevoel.”

In verschillende steden lopen er projecten rond voorlezen aan huis bij kwetsbare gezinnen, zoals 'Boekenbende aan huis' in Brussel, 'Boekbezoek' in Oostende en 'Boek op Bezoek' in Gent. Meer weten? Bekijk de voorleesprojecten op www.voorlezen.be of neem contact op met deze organisaties.

Jacqueline Poppe (64) leest voor in een woonzorgcentrum.

“Een drietal jaar geleden kwam ik te weten dat Iedereen Leest ook vormingen geeft over voorlezen aan ouderen. Ik had eerst geen flauw idee wat ik me daarbij moest voorstellen, maar ik leerde fantastisch veel bij. Dat je goede, korte teksten moet uitkiezen bijvoorbeeld. De eerste keer dat we naar het woonzorgcentrum trokken, stonden Lieve, mijn compagnon, en ik in de lift naar elkaar te kijken: wat nu? Het was meer dan een sprong in het diepe, zeker omdat we ook aan dementerende bewoners gingen voorlezen, maar het viel enorm mee.

Ondertussen komen we er drie keer per maand. Ik zoek telkens een passend verhaal uit, bijvoorbeeld over Pasen of over koningin Astrid, en lees dat dan voor aan verschillende groepen. De mensen vertellen ons daarna dikwijls over wat ze vroeger allemaal uitgestoken hebben, heel plezierig.

“Weten dat we dingen losmaken bij mensen en dat ze deugd hebben van onze voorleesmomenten, daar geniet ik het meest van.”

Het ontroerendst was het op Gedichtendag, twee jaar geleden. Ik las “t Is goed in 't eigen hert te kijken' van Alice Nahon voor en merkte dat een bewoonster en haar dochter het woord voor woord meezeiden. De dochter had tranen in de ogen, want dat gedicht had blijkbaar altijd op het bureau van haar vader gestaan. Die was in de Tweede Wereldoorlog weggevoerd naar Duitsland en nooit meer teruggekomen.

Weten dat we dingen losmaken bij mensen en dat ze deugd hebben van onze voorleesmomenten, daar geniet ik het meest van. Ik heb altijd gezegd: de dag dat ik het zelf niet meer plezant vind, stop ik met mijn engagementen. Maar daar heb ik echt nog geen reden toe.”

LINC vzw geeft vormingen rond voorlezen aan ouderen. Surf naar www.linc-vzw.be voor alle info.

Voorleesweek: 19 tot 27 november 2016



De jaarlijkse Voorleesweek wordt gecoördineerd door Iedereen Leest. In opdracht van de Vlaamse overheid stimuleert Iedereen Leest lezen en leesplezier. Samen met verschillende partners wil de organisatie bouwen aan een inspirerend en stimulerend leesklimaat. Meer mensen aan het lezen krijgen en levenslang lezen aanmoedigen is het doel.

Op www.iedereenleest.be lees je alles over de andere programma's en campagnes van Iedereen Leest en kan je je inschrijven voor de nieuwsbrief. Volg hen ook op Facebook en Twitter!

Wil je als ouderenraad een activiteit organiseren tijdens de Voorleesweek? Of andere organisaties aansporen om dat te doen? Ga dan naar www.voorlezen.be voor info en inspiratie.

Katrien Steyaert en Tine Kuypers, Iedereen Leest



Ouderenvereniging FedOS geeft ouderen een creatief platform

FedOS vzw heeft door de jaren heen een sterke reputatie opgebouwd inzake het promoten van kunst voor en door ouderen. Veelal wordt kunst- en cultuurparticipatie door ouderen als een eenrichtingsverkeer beschouwd, namelijk ouderen worden aangemoedigd om kunst en cultuur te consumeren als bezoeker van een tentoonstelling, toeschouwer bij een voorstelling of deelnemer aan een workshop. Er wordt té weinig stil gestaan bij het feit dat ouderen ook producent van cultuur zijn: ze schilderen, beeldhouwen, acteren, zingen, dansen, fotograferen, schrijven, dichten, ...

Oudere kunstenaars stellen tentoon

Kunstenaars +50 krijgen te weinig de mogelijkheid om hun talent aan een groot publiek te tonen. Zeker als ze dit talent pas op latere leeftijd ontdekken, komen ze amper aan de bak. Daarom presenteert FedOS jaarlijks zijn Collectie KUNST+50 op de Zenith-beurs in de Heizelpaleizen te Brussel. Daarnaast heeft FedOS een uniek samenwerkingsakkoord gesloten met 'Ethias Verzekeringen' en hangt er in alle Vlaamse Ethiaskantoren kunst +50 aan de muren. Tevens organiseert de ouderenorganisatie expo's op tal van mooie locaties in Vlaanderen en Brussel.

“Het artistieke scheppingsproces stelt mensen in staat actief te blijven”

François Matarasso

Kunstenaars +50 hebben heel wat in hun mars. De vele positieve reacties op de tentoonstellingen zijn hier het bewijs van. Velen zijn onder de indruk van de kwaliteit en het niveau van de geproduceerde kunst. Het imago van zondagsschilders zijn ouderen al lang ontgroeid.

Kunst is immers een van de belangrijkste constanten doorheen de geschiedenis van het mensdom en de mens als individu. Kunst is van alle (leef)tijden, generaties én culturen. Kunst overstijgt het individuele en bouwt bruggen tussen mensen. Kunst raakt en verbindt mensen, kortom kunst maakt ons gelukkiger! Zowel het beoefenen als het beleven van kunst doet ons genieten. Genieten van het leven, genieten van elkaar. Lang leve kunst.

“Aanraking met kunst is belangrijk voor het democratisch samenleven. Omdat kunst de geest vrijmaakt en de blik verruimt.”

Hedy d'Ancona

Verskillende generaties samen

In dat kader is FedOS actief betrokken in het Europees meerjarenprogramma 'Long Live Arts' dat cultuurparticipatie door ouderen wil stimuleren. Op 16 en 17 oktober 2014 organiseerden de partners van 'Lang Leve Kunst' samen met het departement CJSM van de Vlaamse Overheid en de Engelse Baring Foundation een werkconferentie in Londen. FedOS stelde tijdens een workshop haar project 'Art Generations' voor. Via dit intergenerationeel kunstproject zette FedOS jongeren en ouderen samen aan het werk. De focus van dit project lag enerzijds op de interactie tussen verschillende generaties en anderzijds op de productie van kunst.

Ook was FedOS aanwezig op 21 mei 2015 op de Europese conferentie 'Feel the Arts' in Den Haag. Het doel van deze Europese conferentie, ook in het kader van 'Long Live Arts', was het vormen van netwerken met vertegenwoordigers uit de kunst, cultuur, zorg en welzijn. Tijdens deze conferentie werd FedOS geïnspireerd en geprikkeld om een nieuw intergenerationeel kunstproject op touw te zetten. Het project draagt de naam 'OP nieuwe BENEN' en loopt in samenwerking met Bie Hinnekint van 'The Courage to Grow Old'.

Het uitgangspunt van dit project is simpel: iedere mens heeft zijn (levens)verhaal. Niet alleen de grote drama's of de opperste momenten van geluk zijn van belang, ook kleine anekdotes hebben vaak een diepere betekenis. Elk verhaal - hoe klein ook - heeft zijn waarde en betekenis. Je verhaal kunnen vertellen en beluisterd worden, doet deugd en geeft nieuwe inzichten. Diegenen die de verhalen beluisteren, steken er stevast iets van op en komen tot nieuwe inzichten. Door jong en oud hun verhalen aan elkaar te laten vertellen leren ze elkaars leefwereld beter kennen! Kortom, iedereen staat 'OP nieuwe BENEN'.

"Achter elk kunstwerk zit er een verhaal, elk verhaal wordt een kunstwerk!"

Rudy Blauwbloeme

‘OP nieuwe BENEN’ is een duurzame intergenerationale co-creatie waarbij jongeren en ouderen van elkaar leren door met elkaar in interactie te treden aan de hand van storycatching (verhalen verzamelen) en storytelling (verhalen vertellen). Met dit project brengt FedOS verschillende generaties op een respectvolle en creatieve manier samen om van elkaar te leren en tevens de beeldvorming van de deelnemende generaties (jong en oud) op een positieve wijze te beïnvloeden.

Om de verhalen te verzamelen werd er een specifiek concept ontwikkeld, namelijk het ‘Pop-Up Verhalencafé’. In het Pop-Up Verhalencafé werden jongeren en ouderen samengebracht om aan de hand van een aantal eenvoudige methodieken verhalen met elkaar te delen. Er werd in elke Vlaamse provincie een gezellig intergeneratieel Pop-Up Verhalencafé ingericht in samenwerking met een school (leerlingen 2de of 3de graad). In Brussel werd er een intercultureel Pop-Up Verhalencafé ingericht in samenwerking met de migrantenorganisatie VOEM vzw en het gemeenschapscentrum Ten Noey.

Deze formule was een groot succes: door de verhalen ontstond er op korte tijd heel veel respect voor elkaar! Ouderen gingen de jeugd met andere ogen bekijken en de jongeren ontdekten de levenswijsheid van ouderen. Daarnaast kon iedereen die dit wilde ook verhalen insturen.

De verzamelde verhalen werden gepubliceerd in de ‘Op nieuwe BENEN-verhalenbundel’. De bundel werd voorgesteld op 28 april 2016 tijdens het ‘Creative Dinner’, de officiële afsluiting van het Europese programma ‘Long Live Arts’ te Brussel.

Het project stopt niet met ‘het verhaal’. Deze verhalenbundel zal gebruikt worden als uitgangspunt voor verschillende intergenerationale

kunstcreaties: schilderen, tekenen, fotografie, grafiek, beeldhouwen, moderne media, theater, muziek en zang, dans, film, literatuur en poëzie. Voor het verwerken van de verhalen in een kunstvorm, wordt er samengewerkt met talentrijke ouderen en jongeren onder begeleiding van professionelen.

Zowel jong als oud worden uitgedaagd om zo creatief en artistiek mogelijk uit de hoek te komen. Alles mag en kan! Oud en jong kunnen samen op pad of ze doen iets apart met elkaars verhalen. Kortom, ze mogen elkaar én FedOS verbazen met hun talent.

Al deze kunstcreaties worden gezamenlijk voorgesteld in het ‘OP nieuwe BENEN-kunstenfestival +50’ dat plaatsvindt op zondag 14 mei 2017 in het Paleis van Schone Kunsten te Brussel.

Heb jij interesse om deel te nemen aan een kunstcreatie (producent) of wil je het resultaat graag bewonderen als toeschouwer (consument)? Neem dan contact op met FedOS vzw: info@fedos.be of tel. 02 218 27 19.

Rudy Blauwbloeme, directeur FedOS vzw





**Deze uitneembare inspiratiegids
hoort bij Actueel van april 2016 in
functie van de Ouderenweek 2016.**

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

'wALLk-IN'

Kies je beste stapschoenen uit en warm je voeten op voor een gezellige wandeldag vol verschillende wandelactiviteiten. Wil je weten hoe je over water kan lopen? Ben je klaar voor een stevige dagtocht of een rustige smaakwandeling? Dit alles en nog veel meer kan je vinden op de wALLk-IN dagen van OKRA-SPORT, een all-inwandlevenement van 7 tot 9 juni 2016 dat meer is dan het klassieke wandelen alleen. Alles wat maar iets te maken heeft met wandelen, kan je daar meemaken of uitproberen. Er is voor iedereen wat wils, ook de niet-geoeffende wandelaar vindt er zijn gading.

Geniet van mooie bewegwijzerde wandelingen, een natuur- of cultuurwandeling. Doe mee aan de avontuurlijke geocaching, hoogteparcours of patroonstappen. Probeer verschillende dingen uit en geniet van een tas soep en een pannenkoek. Want van al dat wandelen begint de maag te knorren. Een ruime keuze aan drank en eten is voorzien: frieten, pasta, pizza, wok, ... Een eigen picknick is toegestaan.

Het wandelevenement gaat door op het domein Puyenbroeck in Wachtebeke. Er worden bussen voorzien vanuit zowat elke regio. Om de organisatie vlot te laten verlopen, krijgt elke provincie een dag toegewezen:

- Dinsdag 7 juni: Oost-Vlaanderen en Limburg
- Woensdag 8 juni: West-Vlaanderen
- Donderdag 9 juni: Antwerpen, Vlaams-Brabant en Brussel

Voor 7 euro per persoon kan je deelnemen aan deze gezellige wandeldag. Daarbij zijn alle activiteiten, soep, een pannenkoek en een goodiebag inbegrepen.

Meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht op de website www.okrasport.be onder de rubriek 'Evenementen 2016', 'wALLk-IN'.

Contacteer OKRA-SPORT via 02 246 44 35 of info@okrasport.be.



“Een beperking mag geen barrière zijn voor maatschappelijke participatie”

Europese Unie lanceert voorstel toegankelijkheidsrichtlijn

Verspreid over heel Europa worden zo'n 80 miljoen mensen geconfronteerd met een lichte of zwaardere beperking. Onder hen bevinden zich ook heel wat ouderen. Alledaagse handelingen die voor veel mensen evident lijken, zoals telefoneren of geld afhalen, kunnen een grote uitdaging worden wanneer de omgeving niet aangepast is aan hun specifieke noden. De Europese Unie (EU) onderneemt daarom actie.

Op initiatief van eurocommissaris Marianne Thyssen stelde de Europese Commissie eind 2015 een Europese toegankelijkheidsrichtlijn voor. Deze schetst de criteria waaraan verschillende producten en diensten zullen moeten voldoen om zo toegankelijk en gebruiksvriendelijk mogelijk te zijn voor mensen die slecht zien, hardhorig zijn of met een andere beperking geconfronteerd worden.

Vooraf de elektronische goederen en diensten

De producten en diensten die aan de criteria zullen moeten voldoen, zijn zorgvuldig gekozen. Het gaat onder meer om geldautomaten en online bankdiensten, computers, telefonie, televisie, personenvervoer, e-books (boeken die je digitaal kan lezen) en diensten waarmee je online aankopen kan doen. Het voorstel mikt dus in eerste instantie op digitale diensten en besturingsinstrumenten: van de ticketautomaat voor bus of trein, tot de smartphone in je hand: alles moet aangepast zijn om het voor mensen met een beperking mogelijk te maken deze vlot te kunnen gebruiken.

Toch laat het wetsvoorstel ruimte om verder te gaan. De Europese landen zouden individueel kunnen kiezen om ook de fysieke toegankelijkheid van onder meer banken en openbaar vervoer aan de toegankelijkheidscriteria te onderwerpen. In dat geval zouden bijvoorbeeld niet alleen de ticketautomaat, maar ook de bus en de bushalte aan deze criteria moeten voldoen.

Met deze maatregelen wil de EU barrières wegnemen die het voor sommige ouderen en mensen met een beperking moeilijk maken om te participeren in de samenleving. Tegelijk hoopt

de EU ook dat, als alle Europese landen dezelfde criteria hanteren, het makkelijker zal zijn voor bedrijven om op grotere schaal te produceren en over de grenzen heen hun diensten aan te bieden, waardoor ook de prijs ervan voor de consument zou kunnen zakken. Een win-winsituatie dus, die hopelijk zowel mensen met een beperking als de economische groei ten goede komt.

Uitzonderingen?

Voor kleinere ondernemingen kan het moeilijk of heel kostelijk zijn om aan alle voorwaarden te voldoen. Daar houdt de Europese Commissie rekening mee. Deze ondernemingen kunnen op uitzonderingen rekenen als de bepalingen een te zware belasting zouden inhouden. Het wetsvoorstel mikt dus vooral op de producten en diensten van grotere bedrijven en organisaties.

En nu?

Voorlopig gaat het slechts om een voorstel van de Europese Commissie. Nu is het aan de lidstaten en de europarlementsleden in de andere Europese instellingen om het voorstel, al dan niet met aangepaste inhoud, goed te keuren. Als de richtlijn er komt, zouden de lidstaten zes jaar de tijd krijgen om ze in te voeren in eigen land.



Voorbeelden: aan welke criteria zouden de producten en diensten moeten voldoen?

Vervoersdiensten moeten het voor mensen met een beperking mogelijk maken om online of aan een automaat tickets te kopen, bijvoorbeeld door via spraaktechnologie instructies te kunnen geven. Mensen die doof of hardhorig zijn, moeten onmiddellijk tekstuele informatie kunnen krijgen over eventuele vertragingen of veranderingen in het traject van trein en bus. Voor mensen met een visuele beperking moet deze info omgeroepen worden.

Bij een digitaal toestel moet het mogelijk zijn om in het beeldscherm flexibel in te zoomen, het kleurencontrast van het beeld aan te passen of het geluidsvolume te veranderen.

Bankautomaten moeten een aansluiting voorzien voor een koptelefoon, zodat mensen die slechtziend zijn met behulp van geluidsinstructies geld kunnen afhalen. Daarnaast moeten er visuele en auditieve signalen zijn die aangeven waar de bankkaart ingevoerd moet worden en waar het geld eruit komt.

Websites moeten zodanig ontworpen zijn dat iedere gebruiker de informatie kan waarnemen, eenvoudig kan navigeren doorheen de pagina's en de toegankelijkheidsfuncties makkelijk kan gebruiken. Ook moeten websites duidelijke informatie geven over de toegankelijkheid van de diensten die aangeboden worden.

Tv-programma's moeten ondertiteld zijn of via gebarentaal informatie verstrekken aan mensen die doof of hardhorig zijn, en via audiodescriptie (gesproken commentaren) de beelden beschrijven voor blinden en slechtzienden.



Nils Vandenweghe, stafmedewerker

Naar een andere kijk op kwetsbaarheid bij ouderen

Ouderen willen liefst zo lang mogelijk in hun vertrouwde woonomgeving blijven wonen. Dit wordt internationaal omschreven als 'ageing in place'. Soms lukt het thuis blijven echter niet omwille van een gebrek aan zelfredzaamheid, een slechte fysieke gezondheid, verlies van sociale contacten, overbelaste mantelzorg, gebrek aan een comfortabele of onaangepaste woonomgeving, cognitieve achteruitgang, Willen we 'ageing in place' mogelijk maken op een kwaliteitsvolle manier, dan is het vroegtijdig opsporen van zorgnoden en tekorten bij ouderen in dergelijke kwetsbare situaties en organiseren van aangepaste interventies noodzakelijk.

Het D-SCOPE project

D-SCOPE is een internationale, multidisciplinaire onderzoeksgroep die bestaat uit een team van onderzoekers uit België en Nederland. D-SCOPE heeft als focus het preventief detecteren van kwetsbaarheid bij ouderen met als doel hen toe te leiden naar de juiste zorg, ondersteuning en begeleiding. D-SCOPE focust op de lokale (net)werking en buurt. Sterke buurten, waar een hoge mate van betrokkenheid en samenhang tussen de bewoners is, kunnen kwetsbare ouderen immers sterker maken en sterker ondersteunen. Daarnaast wil D-SCOPE ook extra aandacht vestigen op socio-economische achterstelling en migratie.

Naar een brede kijk op kwetsbaarheid

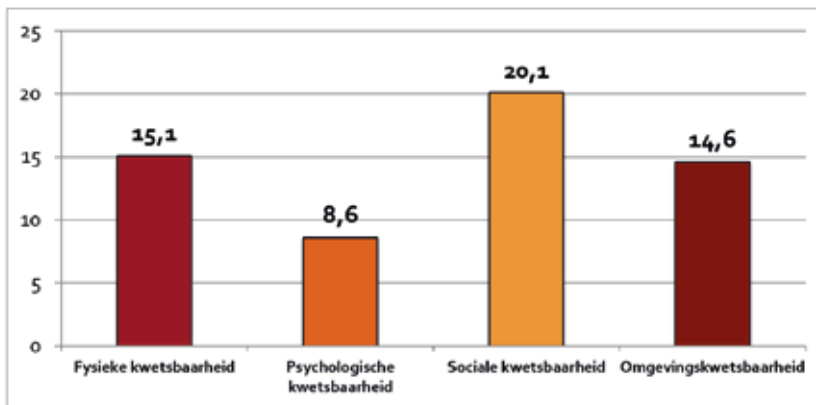
Hoewel kwetsbaarheid een vaak gehanteerd begrip is, wordt het nog te vaak enkel gedefinieerd vanuit een louter fysiek oogpunt als zijnde een opeenstapeling van fysieke gezondheidsproblemen en fysiek functieverlies. Toch ervaren ouderen zelf kwetsbaarheid als een veel ruimer begrip dan enkel het fysieke domein en spelen voor hen ook psychologische, sociale en omgevingsfactoren een belangrijke rol. Daarom vertrekt het D-SCOPE project vanuit een ruimere, multidimensionale benadering van kwetsbaarheid waarbij ouderen één of meerdere problemen kunnen ervaren op vlak van fysiek, psychologisch, cognitief en sociaal functioneren en/of omgevingsfactoren. Analyses



uitgevoerd op meer dan 20.000 thuiswonende 60-plussers in Vlaanderen en Brussel tonen aan dat sociale kwetsbaarheid (20,1%) vaker voorkomt, dan fysieke (15,1%), omgevings- (14,6%) en psychologische (8,6%) kwetsbaarheid (zie figuur 1). Verder blijkt uit het onderzoek ook dat sociale kwetsbaarheid vaak voorkomt in combinatie met andere vormen van kwetsbaarheid, zoals omgevingskwetsbaarheid of psychologische kwetsbaarheid.

Op zoek naar risicoprofielen voor kwetsbaarheid

Deze verschillende vormen van kwetsbaarheid worden vaak niet tijdig vastgesteld, noch preventief en proactief benaderd. Om preventieve interventies te kunnen ontwikkelen, is het van belang om ook zicht te krijgen op risicogroepen voor kwetsbaarheid. Heel wat gemeenten, OCMW's en ouderenverenigingen ondernemen de laatste jaren huisbezoeken bij bijvoorbeeld 80-plussers of bij alleenstaande ouderen om eventuele noden vast te stellen en hen te informeren over hulpverlening.



Figuur 1: Hoeveel % ouderen is kwetsbaar?

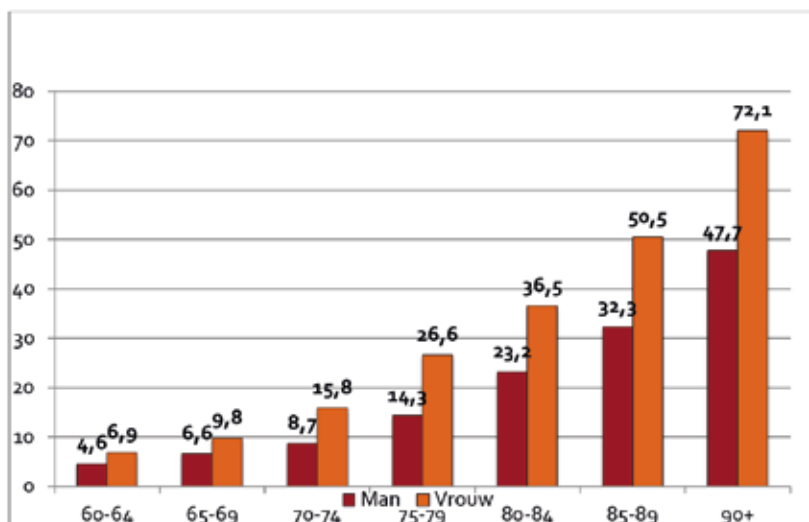
Een aantal factoren zijn meer doorslaggevend voor kwetsbaarheid dan anderen:

- Ouderen die het financieel moeilijk hebben, lopen een groter risico om kwetsbaar te zijn. Dat armoede onder ouderen nog steeds een realiteit is, blijkt uit Europese cijfers: In Nederland heeft 6,1% van de 65-plussers een risico op armoede; in België is dat 19,5%, dus meer dan het drievoudige van het cijfer voor Nederland.
- Verhuisd zijn in de afgelopen 10 jaar is een tweede factor die alle vormen van kwetsbaarheid beïnvloedt. Ouderen die verhuisd zijn, zijn vaker fysiek, psychologisch en sociaal kwetsbaar. De negatieve relatie bijvoorbeeld met sociale kwetsbaarheid kan er op wijzen dat verhuizen voor ouderen een uitdaging vormt om nieuwe sociale contacten te creëren en zich te integreren in de buurt. In contrast met deze bevindingen, voelen ouderen die net verhuisd zijn zich minder omgevingskwetsbaar. Met andere

woorden, verhuizen, bijvoorbeeld naar een meer comfortabele of aangepaste woning, kan een buffer vormen tegen omgevingskwetsbaarheid.

Daarnaast tonen resultaten uit deze eerste fase van het D-SCOPE project aan dat ook per type van kwetsbaarheid er een aantal specifieke risicogroepen zijn.

- Zo blijkt leeftijd een zeer doorslaggevende factor te zijn bij fysieke kwetsbaarheid (zie figuur 2), die nagenoeg verdwijnt bij sociale, psychologische en omgevingskwetsbaarheid.
- Burgerlijke staat lijkt geen rol te spelen bij fysieke kwetsbaarheid, maar des te sterker bij de andere drie vormen van kwetsbaarheid. Weduwe(naar) zijn of het meemaken van een scheiding waren sterk gelinkt aan een grotere psychologische kwetsbaarheid. Rekening houdend met de vaststelling dat het aantal scheidingen onder ouderen groeit, alsook het aantal gescheiden ouderen, verdient deze groep in de toekomst de nodige aandacht.



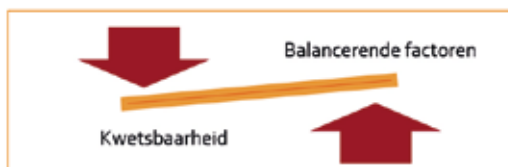
Figuur 2: % fysieke kwetsbaarheid naar leeftijd en geslacht



© Catherina Vander Perre

Van kwetsbaarheid naar kwetsbaarheidsbalans

Het kwetsbaarheidsbalansinstrument dat binnen D-SCOPE zal ontwikkeld worden, is een innovatief meetinstrument waarbij niet enkel de tekorten, maar ook de sterktes en competenties van zowel ouderen als hun omgeving in kaart gebracht worden. Het kan immers zijn dat een oudere persoon, ondanks de aanwezigheid van kwetsbaarheid (op fysiek, psychologisch, sociaal, cognitief en/of omgevingsvlak) toch nog een goede uitkomst heeft op vlak van levenskwaliteit, gevoel van zingeving, autonomie en/of 'ageing well at home'.



Zo kan men bijvoorbeeld wonen in een omgeving waar op wandelafstand geen voorzieningen (winkels, bank, bakker, slager etc.) aanwezig zijn, maar dankzij een sterk uitgebouwd sociaal netwerk kan de oudere samen met anderen wekelijks boodschappen doen. Of een persoon

kan zichtproblemen ervaren, maar dankzij een volledig aangepaste woning toch een hoge mate van autonomie behouden. De kwetsbaarheidsbalans kan negatief zijn wanneer de balancerende factoren niet voldoende zijn om succesvol om te gaan met kwetsbaarheid, maar kan ook positief zijn wanneer de balancerende factoren sterker zijn dan de kwetsbaarheid.

Samenvattend kunnen we stellen dat D-SCOPE als doel heeft om vroegtijdig ouderen op te sporen die een zekere nood hebben aan zorg en ondersteuning binnen de thuissituatie. Dit wil het project doen door te focussen op diegenen waarbij er op fysiek, psychologisch, cognitief, sociaal en/of omgevingsniveau sprake is van een negatieve kwetsbaarheidsbalans, waarbij de balancerende factoren als het ware niet meer in staat zijn om te compenseren voor de bestaande kwetsbaarheid.

Meer informatie: www.d-scope.be

*An-Sofie Smetcoren, valorisatiecoördinator voor het D-SCOPE consortium**

**Vrije Universiteit Brussel, Katholieke Universiteit Leuven, Universiteit Antwerpen, Maastricht University en Hogeschool Gent.*

Hervorming energiepremies legt lat te hoog voor ouderen

Vanaf volgend jaar wil de Vlaamse regering verschillende premies voor individuele energiebesparende aanpassingen verlagen en de voorwaarden ervoor verstrengen. Ter compensatie komt er een extra bonus bovenop de premies voor wie een totaalrenovatie van de woning uitvoert en verschillende verbeteringswerken combineert. De Vlaamse Ouderenraad vreest echter dat de lagere individuele premies de stimulans om de woning beter te isoleren bij ouderen net zullen wegnemen. Op 10 maart 2016 drukte de Vlaamse Ouderenraad daarom in een persbericht uit dat de lat te hoog ligt voor de ouderen.

Veel ouderen wonen in verouderde, slecht geïsoleerde en energieverslindende woningen. De energiearmoede bij ouderen piekt, mede door de vele maatregelen die de energiefacturen momenteel de hoogte in sturen.

Zowel financieel als fysiek is een totaalrenovatie van de woning heel ingrijpend voor ouderen. Het toekomstige beleid moet de noden van de ouderen dan ook beter in rekening nemen. Ondersteuning op maat is daarbij de boodschap. De Vlaamse Ouderenraad wijst daarom op het belang van beperkte, haalbare aanpassingen, gecombineerd met een goede ondersteuning en begeleiding van de bewoners.

De Vlaamse Ouderenraad hoopt dan ook dat het Energiearmoedeprogramma van de Vlaamse regering structurele maatregelen zal bevatten die ouderen vooruit helpen.

Workshop 'De energiefactuur' nu bij Seniornet Vlaanderen

De elektriciteitsfactuur stijgt, dat is een feit. Deze workshop geeft je antwoorden op enkele vragen zoals "Hoeveel betaal je meer in 2016?" en "Wat is het goedkoopste energiecontract?"

Seniornet Vlaanderen ontwikkelde in samenwerking met de VREG deze workshop voor ouderen rond de stijging van de elektriciteitsfactuur. De energiefactuur is immers een serieuze hap uit het budget. Daarnaast is er de laatste tijd heel wat gewijzigd: nieuwe nettarieven, een prosumentarief voor zonnepaneleneigenaars, geen gratis kWh meer, de gewijzigde bijdrage aan het energiefonds vanaf 1 maart 2016, ...

Een lesgever van Seniornet geeft onder andere uitleg over de stijging van de elektriciteitsfactuur via een presentatie. Voor elke deelnemer wordt via de V-test ook bekeken hoeveel hij kan besparen met het juiste elektriciteits- en aardgascontract.

Is jouw organisatie, woonzorgcentrum, lokaal dienstencentrum of lokale ouderenadviesraad, ... geïnteresseerd in deze workshop met een begeleider van Seniornet Vlaanderen? Dat kan. De workshop kost 70 euro. Indien jouw organisatie pc's nodig heeft, is er een supplement van 40 euro.

Neem contact op met Willy Wellens via wellensw@hotmail.com of 015 73 04 54.



‘Ontvangen, geven en aanvaarden’

De levenslooptheorie van Joan en E.H. Erikson

Mijn interesse voor E.H. Erikson dateert van jaren terug. We hadden thuis geen televisie en de lange winteravonden brachten we door met boeken lezen. Om de veertien dagen ging mijn vader getrouw naar de stadsbibliotheek en bracht voor de familie een stapel boeken mee. Van ons werd verwacht daaruit een keuze te maken en na veertien dagen, gelezen of niet, kwam er een nieuwe levering. Een bijzonder evenement in dat tweewekelijks gebeuren was de uitgave van een nieuwe catalogus van alle boeken die toen in de stadsbibliotheek beschikbaar waren. Het was een prachtig document, gedrukt in boekvorm op geglaceerd papier met de geur van een echt boek. Alle beschikbare werken waren gecatalogeerd per onderwerp en per jaar publiceerde de bibliotheek een lijst van nieuwe aanwinsten. Dat was een kleine revolutie. Voortaan zou vader nooit meer verantwoordelijk zijn voor de keuze van onze lectuur, elk van ons zou hem een lijstje meegeven met de voorkeurboeken voor de volgende twee weken.

Ik was toen student aan de Normaalschool te Gent en logischerwijze ging mijn interesse naar boeken over opvoedkunde, methodiek en kinderspsychologie. Louter toevallig werd mijn aandacht getrokken door het boek ‘Het kind en de samenleving’ van E.H. Erikson (1950). Het kwam terecht op mijn lijstje. Over Erik H. Erikson had ik nooit iets geleerd, noch gehoord. Hij behoorde niet tot de klassiekers van de psychologie. Sigmund Freud had de ereplaats. Dan had je enkele dissidenten die de leer van de meester in vraag hadden durven stellen, zoals Adler, Jung, enzovoort. We leerden over het behaviorisme, de gestalttheorie, kinderpsychologie en voor de algemene psychologie refereerde men vaak nog naar William James die in twee lijvige boekdelen ‘The Principles of Psychology’(1950) uiteenzette. Dit te bewonderen werkstuk wordt actueel nog altijd geciteerd.

Psychologen, die de theorieën van de grote meesters niet op de letter volgden, en vanuit hun ervaring op hun eentje op zoek gingen naar een bredere benadering van de menselijke

Ontwikkeling gebeurt in fasen of treden. Het behoorlijk invullen van een trede geeft sterkten. Als dat niet gebeurt, dan ontstaan zwakten. Sterkten en zwakten bepalen telkens mee hoe de volgende trappen ingevuld worden.

ontwikkeling, waren er niet in grote getale. Zoals in alle wetenschappelijke disciplines, moet je daarvoor kunnen bogen op veel praktijkwerk, creativiteit en overtuigingsvermogen. Het boek over ‘Het kind en de samenleving’ van E.H. Erikson vond ik origineel. Erikson bestudeerde de menselijke levensloop vanuit een psychosociale benadering. Mensen groeien samen met anderen, ze hebben in elke samenleving een identiteit en die identiteit is het resultaat van een biologisch, sociaal en psychologisch groeiproces waarin de adolescentie een sleutelrol heeft en bepalend is voor de verdere levenslange ontwikkeling. Ontwikkeling gebeurt in fasen of treden. Het behoorlijk invullen van een trede geeft sterkten. Als dat niet gebeurt, dan ontstaan zwakten. Sterkten en zwakten bepalen telkens mee hoe de volgende trappen ingevuld worden. Tijdens die levenslange evolutie integreren mensen basishoudingen waarmee ze de dingen van het leven aanpakken. Als klassiek opgeleid psycho-analist zette Erikson met die stelling duidelijk een stap vooruit en opende het debat voor een levensloopbenadering met een sterk individueel aspect, eerder dan met een persoonlijkheidsverankering in de vroege kinderjaren.

Ik beken, dat hoezeer ik ook geboeid was door ‘Het kind en de samenleving’, het boek met de tijd in mijn langetermijngeheugen terecht kwam, wellicht in afwachting van een latere mogelijke opflakking van mijn interesses. Die opflakking situeer ik ongeveer in de periode na mijn bijscholing in de psychosociale gerontologie. Deze opleiding volgde ik omdat ik vond dat mijn kennis opgedaan in mijn licentie in de psychologische en pedagogische richting, onvoldoende was om constructief en innoverend te werken met ouderen.

In de jaren zestig maakten psychologen zich weinig zorgen over verouderingsprocessen. Voor de Freudianen waren mensen boven de vijftig te ingewikkeld om nog in aanmerking te komen voor een analyse. Ik citeer Freud: *“De leeftijd is bepalend voor een psychoanalytische behandeling. Inderdaad, personen die vijftig of ouder zijn beschikken niet meer over de nodige plasticiteit van de psychische processen waarop de therapie steunt. Oude mensen zijn niet meer opvoedbaar, trouwens de hoeveelheid van bij hen te ontcijferen materiaal neemt permanent toe en dit verlengt tot het oneindige de duur van de behandeling.”*^{**}

De leerpsychologen beschouwden de intellectuele ontwikkeling als afgewekt in de vroege volwassenheid en de psychopathologen hadden weinig oog of oor voor de persoonlijkheidsproblemen van ouderen. Enkel de dieptespsycholoog C.G. Jung had interesse voor de latere levensfasen en ontwikkelde een theorie over het belang van de middenleeftijd en de herfst van het leven, de theorie van de individuatie.

Gelukkig ontpopte zich in het begin van de jaren zeventig de School van Bonn met als voortrekster Prof. Ursula Lehr die, op basis van een stevig

Voor de Freudianen waren mensen boven de vijftig te ingewikkeld om nog in aanmerking te komen voor een analyse.

opgezet longitudinaal onderzoek, het boek ‘Psychologie van de ouderdom’ (1972) uitgaf. Met die studie opende ze nieuwe perspectieven voor onderzoek naar de invloed van leeftijd op tal van gedragingen. Succesvol verouderen behoorde voortaan tot het studieonderwerp van de psychologie en opende de weg voor de levensloopbenaderingen.

Toen herontdekte ik Erikson, of liever een nieuwe editie van zijn boek met als titel ‘The life cycle completed’ (1982). Het eerste gedeelte van het boek herneemt zijn stappenevolutie tot aan de adolescentie. Daarna volgen nog enkele fasen tijdens de volwassenheid waarvan de laatste ‘de ouderdom’ is. Dat boeide mij onmiddellijk.

Het volgende schema geeft de 8 verschillende fasen weer. Elke fase is gekenmerkt door op te lossen levenstaken. Die bestaan uit twee polen. Uit de correcte invulling van die taken ontstaan sterkten die we in onze verdere ontwikkeling meedragen.

Fase	Levenstaak	Significante relaties	Levenssterkte of zwakte
Zuigelingen	vertrouwen versus wantrouwen	moeder en vader	hoop - teruggetrokkenheid
Peuterleeftijd	autonomie versus schaamte en twijfel	ouders, familie	wil - dwangmatig handelen
Kleuterleeftijd	initiatief versus schuldgevoel	ouders, familie, opvoeders	doelgerichtheid - inhibitie (onderdrukking)
Basisschooltijd	vlijt versus minderwaardigheid	basisfamilie, opvoeders	competentie - inertie (niet reageren)
Adolescentie	identiteit versus indenteitsverwarring	familie, peergroepen, leiders	trouw - verloochening
Volwassenheid	intimiteit versus isolement	partners, vrienden, collega's	liefde - exclusiviteit
Middenleeftijd	verandering versus stagnatie	kinderen, ouders, vrienden	zorg - afweer
Ouderdom	integriteit versus wanhoop	familie, leeftijdgenoten, verzorgenden	wijsheid - ontevreden

Uit: ‘The life cycle completed’, E.H. Erikson, 1982

*“Adulthood is the link between the individual life cycle and the cycle of generations. In this essay, however, I got further and begin my account to the stages with the last one, old age, to see how much sense a review of the completed life cycle can make of its whole course.”**

De manier waarop we de laatste levensfase hebben ingevuld, leert ons veel over de sterkten en zwakten die tijdens onze totale levensloop ons gedrag hebben beïnvloed.

Daaruit kunnen we de nodige lessen trekken om met zoveel mogelijk sterkten de laatste fase te beleven en niet te ondergaan. Zo zullen bijvoorbeeld kinderen die opgroeien in een sfeer van geborgenheid, affectie en veiligheid, vertrouwen ontwikkelen. Dat vertrouwen zullen ze verder koesteren tijdens hun levensloop. Wie in de middenleeftijd productief bezig is met de opvoeding van de kinderen, het maken van een beroeps carrière, het participeren aan maatschappelijke projecten en het onderhouden van vriendschappelijke relaties, bouwt aan permanente verandering, openheid en intimiteit. Wie echter zijn sociale relaties beperkt en weinig beroepsinteresse of sociale participatie heeft, bouwt aan stilstand, ontevredenheid en afzondering.

In 1997 paste Joan M. Erikson de theorie van haar man aan met een negende ontwikkelingsstadium. Op de cover staat ‘Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development’. Joan Erikson schrijft: *“Op oudere leeftijd, eens bij de tachtig en de negentig, worden nieuwe vragen gesteld, wordt opnieuw geëvalueerd en wordt men opnieuw geconfronteerd met ongekende dagelijkse moeilijkheden.”**

De negende ontwikkelingsfase is gekenmerkt door aanvaarding versus misnoegdheid. De positieve oplossing van de spanning tussen die twee grondhoudingen leidt tot wat ze beschrijft onder ‘gerotranscendence’. De negatieve invulling leidt tot kritiek, een negatieve instelling en mistevredenheid.

“In den beginne, zijn we wat we ontvangen. In de middenleeftijd, wanneer we uiteindelijk geleerd hebben om op eigen voeten te staan,

*dan leren we dat geven aan anderen en ons inzetten voor hen, ons leven zinvol maakt. Wie verouderen niet aanvaardt, en al het nodige doet om zijn leeftijd te verbergen, speelt toneel.”**

Gerotranscendentie slaat op aanvaarding, berusting en dankbaarheid dat men oud kan zijn. Het vertelt iets over lichaam en geest. Het is de tegenpool van verbittering en klachten over de lastige leeftijd. Volgens Joan Erikson hoor je in ‘gerotranscendence’ de klank van een ander woord: ‘transcendence’. En daarover schrijft ze zelf op hoge leeftijd: *“Dat is een wonderbaar woord, een woord dat ons leidt tot involvement. Het slaat op bewegen, het is leven, het is kunst, het zingt en maakt muziek, en ik sta in bewondering voor de essentie dat het in mijn ziel fluistert. Geen wonder dat het zo moeilijk te omschrijven is.”**

Gerotranscendentie slaat op aanvaarding, berusting en dankbaarheid dat men oud kan zijn. Het vertelt iets over lichaam en geest. Het is de tegenpool van verbittering en klachten over de lastige leeftijd.

Tot zoverre een korte verkenning van een levenslooptheorie, uitgewerkt door twee ervaren klinische therapeuten, observators en praktici van onze totale levensbestemming en die verouderen liever geïntegreerd zien vanuit een levenslange psychosociale benadering. Het heeft mij altijd verwonderd dat Erik en Joan Erikson zo weinig geciteerd worden.

Ikzelf ben ondertussen ook al wat ouder. De gezellige familiale leesavonden behoren al lang tot het verleden. Maar uit die periode waarin ikzelf als kind en adolescent zoveel ontving, blijven mij prachtige sfeerbeelden over, net zoals de koekjes van Proust.** Na meer dan dertig jaar luisteren naar en leren van ouderen, maar ook van kinderen, adolescenten en jongvolwassenen, blijf ik nog steeds geboeid door de pertinentie van Eriksons’ psychosociale benadering omdat er plaats is voor rust, meditatie, aanpassing en

langzame zelfrealisatie. Concepten die stroken met maatschappelijke waarden van hyperactiviteit en materialisme, van een maatschappij waarin 'hebben' primeert op 'zijn'.

Verouderen is niet ondergaan. Het houdt keuzes in, deels zijn we allen auteur en acteur van en in ons leven. Wat we aan de eindmeet zijn is het resultaat van ontvangen, aanvaarden en zelf geven.

Uit de praktijk weten we echter ook dat de wijn van de jeugd niet altijd klaart met de leeftijd. Soms vertroebelt hij.**

De door een * gemerkte paragrafen zijn citaten uit de boeken van E.H en Joan Erikson.

** geciteerd door Sigmund Freud in 'Conferenties over psychoanalyse', Verzamelde werken volume 21

Marcel Proust, A la recherche du temps perdu, waarin hij zo mooi vertelt hoe het smaken van een madeleinekoekje de sfeer van grootmoeders keuken terug opwekt.....

*** geciteerd door C.G. Jung in 'Problemen van de moderne geest', Verzamelde werken volume 38

Guido Verbrugghe, secretaris Vlaamse Ouderenraad

Verouderen is niet ondergaan. Het houdt keuzes in, deels zijn we allen auteur en acteur van en in ons leven. Wat we aan de eindmeet zijn is het resultaat van ontvangen, aanvaarden en zelf geven.



Ouderen aan het stuur

Door de vergrijzing zal tegen 2030 meer dan 25% van de autobestuurders in België 65 jaar of ouder zijn. Mobiliteit wordt als een basisbehoefte beschouwd en door het toenemend aantal ouderen zal dit ook merkbaar zijn in het verkeer. Zelfstandig mobiel blijven is voor ouderen belangrijker dan ooit: het rijden met de auto draagt bij aan hun zelfstandigheid en tot op heden is de auto nog steeds het belangrijkste vervoersmiddel voor ouderen.

Mobiliteit wordt als een basisbehoefte beschouwd en door het toenemend aantal ouderen zal dit ook merkbaar zijn in het verkeer.

Op hoge leeftijd autorijden is echter niet altijd zonder risico. Ouderen hebben een verhoogd risico om betrokken te raken bij een verkeersongeval. Enerzijds komt dit doordat er een aantal functies op hogere leeftijd veranderen, waardoor autorijden moeilijker wordt. Anderzijds rijden 65-plussers minder kilometers per jaar. Hun voeling en routine met het steeds ingewikkelder wordende verkeer verminderen hierdoor. Naast een hoger risico om betrokken te raken bij een verkeersongeval, raken ouderen ook sneller ernstig gewond bij een verkeersongeval, doordat zij lichamelijk soms kwetsbaarder zijn.

Onderscheid tussen veilige en onveilige bestuurders?

Vanwege deze maatschappelijke uitdaging doet het Instituut voor Mobiliteit (IMOB) verbonden aan de Universiteit Hasselt samen met het Jessa Ziekenhuis sinds enkele jaren onderzoek naar de rijvaardigheid van ouderen. Het gebruik van de rij simulator maakt het mogelijk op een veilige manier te bekijken hoe ouderen omgaan met risicovolle verkeerssituaties.

Allereerst bekeken de onderzoekers welke lichamelijke en mentale vaardigheden een invloed hebben op de rijvaardigheid van ouderen. Want hoewel leeftijd voor problemen met rijvaardigheid kan zorgen, is dit zeker niet altijd

het geval. Lichamelijke en mentale vaardigheden, bijvoorbeeld de flexibiliteit of de reactiesnelheid, vertellen meer over hoe goed een 65-plusser nog met de auto rijdt. Deze zogenaamde functionele vaardigheden worden in het ziekenhuis aan de hand van taken op papier of op de computer gemeten. Door het meten van één enkele functionele vaardigheid kan geen onderscheid gemaakt worden tussen veilige en onveilige bestuurders. Dit komt doordat verschillende functionele vaardigheden in verband staan met verschillende soorten verkeerssituaties. Echter, door meerdere functionele vaardigheden te meten, kan de individuele rijvaardigheid beter ingeschat worden.

Hoewel leeftijd voor problemen met rijvaardigheid kan zorgen, is dit zeker niet altijd het geval.

Ouderen rijden over het algemeen veilig, maar ervaren problemen met specifieke verkeerssituaties. Enkel het meten van rijvaardigheid is dus onvoldoende, ook het verbeteren van knelpunten is belangrijk om 65-plussers zo lang mogelijk zelfstandig mobiel te houden.

Kan ik mijn rijvaardigheid verbeteren?

De rijvaardigheid kan op twee manieren verbeterd worden: direct, bijvoorbeeld door het volgen van rijlessen of training in een rij simulator, of indirect door het trainen van functionele vaardigheden die belangrijk zijn om veilig te rijden. Een voorbeeld van een indirecte training van functionele vaardigheden is een training van het geheugen: een verbetering van het geheugen zou ertoe kunnen leiden dat ook de rijvaardigheid verbetert. De eerste onderzoeksresultaten wijzen echter uit dat directe training in de rij simulator een sterker effect heeft op de rijvaardigheid en leidt tot meer verbetering dan een indirecte training van functionele vaardigheden.

Wat als er sprake is van dementie?

Een bijzondere groep vormen de ouderen met beginnende dementie. Hoewel dementie uiteraard een bedreiging vormt voor de rijvaardigheid, is



het niet altijd nodig om al in een beginstadium te stoppen met autorijden. Net als bij gezonde ouderen zijn functionele vaardigheden belangrijke voorspellers van veilig rijgedrag, ook in het begin van het dementeringsproces. Binnen de Zorgproeftuin 'Careville' werd bekeken welke vaardigheden kunnen voorspellen of ouderen met geheugenproblemen nog veilig kunnen rijden.

Uit de resultaten bleek dat rijvaardigheid het best te voorspellen is door een combinatie van verschillende maten van mentale en fysieke vaardigheden en een rit in de rij simulator. Vaak bevinden 65-plussers met geheugenproblemen zich in een grijze zone: sommige verkeerssituaties zorgen voor problemen, terwijl ze andere verkeerssituaties moeiteloos doorlopen. Op basis hiervan kunnen aanbevelingen gedaan worden, bijvoorbeeld enkel rijden in daglicht of het vermijden van autosnelwegen.

Het is van belang dat ouderen ook voldoende kennis hebben van andere vervoersmiddelen.

Wat indien stoppen met rijden aangeraden is?

Indien het veiliger is om de auto aan de kant te laten staan, is het van belang dat ouderen ook voldoende kennis hebben van andere vervoersmiddelen zodat men zelfstandig mobiel kan blijven. Verschillende hulpmiddelen komen hiervoor in aanmerking. Zo kunnen 65-plussers bijvoorbeeld informatiesessies volgen met betrekking tot gebruik van het openbaar vervoer. Ook het vervoerssysteem zelf kan worden aangepast, zodat het voor ouderen gemakkelijker te gebruiken is. Daarnaast kan technologie, bijvoorbeeld in de vorm van een mobiele persoonlijke assistent, de ouderen ondersteuning bieden.

IMOB ontwikkelt in samenwerking met de Hogeschool Thomas More het opvolgingsinstrument 'Viamigo'. Met dit instrument kunnen personen van op afstand opgevolgd worden door een zogenaamde coach (bijvoorbeeld: familielid, vriend, zorgverlener).

Door deze opvolging kunnen automatisch (on)veilige routes en zones geïdentificeerd worden. Indien nodig kan er ook een waarschuwingsmelding naar de coach verstuurd worden.

Hoe kom ik meer te weten over mijn eigen rijvaardigheid?

Om rijvaardigheid bij 65-plussers onder de aandacht te brengen heeft het IMOB samen met het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV) een 'Checklist 65+ bestuurder' gelanceerd. De online versie van de checklist is beschikbaar via: www.senior-test.be. Dat ouderen geïnteresseerd zijn in hun rijvaardigheid blijkt uit het enorme aantal invullers van deze checklist. Twee weken na de lancering hadden meer dan 15 000 ouderen de online checklist ingevuld. Eén jaar na de lancering stond deze teller op 25 000.

Binnen deze groep viel 42% in de categorie 'Ok, rij zo door!', 53% in de categorie 'Let op, er zijn enkele verbeterpunten!' en 5% in de categorie 'Stop! Er zijn mogelijk knelpunten in uw rijvaardigheid'.

Het is belangrijk op te merken dat de checklist geen vervanging vormt voor een evaluatie door een arts. Daarom is er recent besloten om 'Samen Veilig Mobiel' op te richten. Dit centrum is een samenwerking tussen het IMOB en het Jessa ziekenhuis. Bij 'Samen Veilig Mobiel' kan je terecht voor evaluatie en training van je rijvaardigheid. Een gespecialiseerd team bestaande uit een arts, ergotherapeut en verkeerspsychologisch onderzoeker voorziet je van een persoonlijk advies met betrekking tot je rijvaardigheid. Ook mantelzorgers kunnen bij 'Samen Veilig Mobiel' terecht voor advies.

Meer informatie:

Samen Veilig Mobiel
Tel: 011 33 88 66
www.samenveiligmobiel.be

Ariane Cuenen, Judith Urlings, Ellen Jongen, An Neven, Tom Brijs
Onderzoeksteam Instituut voor Mobiliteit (IMOB) - Universiteit Hasselt

Tijd om recht te staan!

Hoe schadelijk is lang stilzitten voor de gezondheid?

Dat beweging voor ouderen heel wat gezondheidsvoordelen heeft voor lichaam en geest, weten we al jaren. Dat het belangrijk is om lang stilzitten of sedentair gedrag te beperken, is een vrij recent inzicht. 'Zitten is het nieuwe roken', 'Zitten is gevaarlijk' en zelfs 'Zitten is dodelijk' zijn berichten die we de laatste tijd vaker opvangen. Wat is hiervan waar? Voor dit artikel kan je best even gaan staan!

Een nieuw gezondheidsthema

In september 2015 lanceerde het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) het syntheserapport 'Lang stilzitten: de uitdaging van de 21ste eeuw'. Het is de eerste keer in Vlaanderen en Europa dat alle relevante wetenschappelijke informatie over sedentair gedrag in zo'n syntheserapport gebundeld werd. Het rapport bevat onder meer de meest recente cijfergegevens, gezondheidsrisico's, aanbevelingen en voorbeelden uit het buitenland.

Wat is sedentair gedrag?

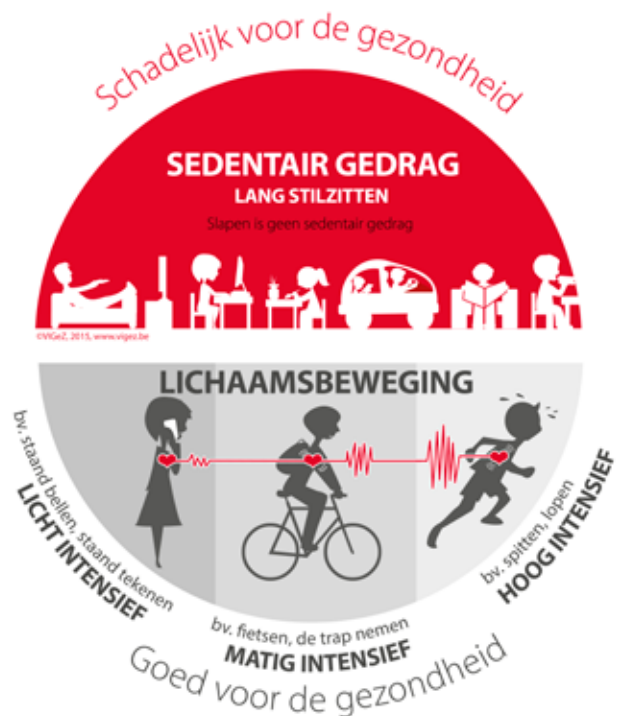
'Sedentair gedrag' wordt vaak nog op een verkeerde manier of in een verkeerde context gebruikt. Sedentair gedrag of lang stilzitten omvat alle activiteiten in zittende of liggende houding en wordt gekenmerkt door een laag energieverbruik. De slaaptijd valt hier niet onder. Voorbeelden van sedentaire activiteiten zijn televisie kijken, computeren, breien, lezen, ...

Stilzitten is niet gelijk aan weinig lichaamsbeweging

Een sedentaire leefstijl betekent echter niet noodzakelijk een leefstijl gekenmerkt door te weinig lichaamsbeweging: 'sedentair' en 'fysiek inactief' zijn geen synoniemen. Een sedentaire leefstijl verwijst naar een leefstijl waarbij je lang onafgebroken zit of ligt, terwijl 'fysieke inactiviteit' verwijst naar te weinig lichaamsbeweging of het niet halen van de beweegnormen.

Er zijn 3 beweegnormen. Een oudere persoon beweegt voldoende als hij minstens 30 minuten per dag beweegt aan matige intensiteit (beweegnorm), minstens 8 000 stappen zet per dag (stappennorm) of minstens 3 keer per week

Wat is sedentair gedrag (niet)?



20 minuten intensief beweegt (sportnorm). Bijkomend zouden ouderen minstens 2 keer per week specifieke activiteiten moeten uitvoeren om de (grote) spieren en botten te versterken.

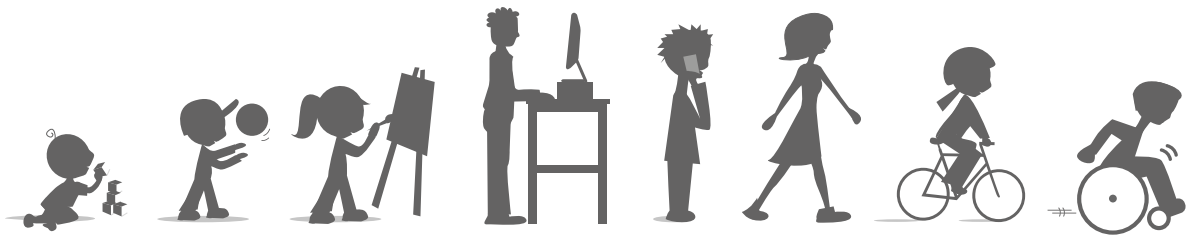
Suzanne die elke dag gaat wandelen en 8 000 stappen per dag zet, maar de dag verder voornamelijk zittend doorbrengt, beweegt voldoende maar heeft dus wel een sedentaire leefstijl. Dagelijks voldoende bewegen én daarnaast lang stilzitten beperken en onderbreken, is dus de boodschap.

Cijfermateriaal*

Ouderen (≥ 65 jaar) zitten of liggen overdag veel: gemiddeld bijna 9,5 uur/dag. Dit komt overeen met 65-80% van hun wakkere tijd. Uit onderzoek bij 508 Vlaamse 65-plussers bleek dat ouderen vooral 's avonds het meest stilzitten. Volgens dat onderzoek zitten 75-plussers bovendien meer uren stil dan personen jonger dan 75 jaar. Mannen zitten meer uren stil dan vrouwen.

Uit het syntheserapport van VIGeZ bleek verder

* Van Cauwenberg, J., et al., Diurnal Patterns and Correlates of Older Adults' Sedentary Behavior. PLoS One, 2015. 10(8): p. e0133175.



ook dat tot 42% van de Vlaamse 65-plussers en zelfs tot 53% bij de 75-plussers enkel zittende activiteiten doet tijdens hun vrije tijd. Gemiddeld 4 uur hiervan zou gaan naar tv-kijken.

Kan je gezonder worden door minder lang te zitten?

Bovenstaande cijfers zijn niet onschuldig. Lang stilzitten is immers ongezonder dan gedacht. Wie te lang stilzit, loopt meer risico op verschillende chronische aandoeningen én heeft een verhoogde kans op overlijden, zelfs wanneer je voldoende beweegt. Bij lang stilzitten, gaan de belangrijke spieren in 'slaapmodus'. Rechtstaan en rondstappen gebeurt daarentegen dankzij samentrekking van grote spiergroepen. Deze samentrekkingen houden ons lichaam recht, bewaren het evenwicht en laten je toe te staan en te stappen.

Als je lang stilzit, blijven deze spiercontracties afwezig en dit heeft een negatieve invloed op je lichaam: de vetafbraak wordt afgeremd en de insulinegevoeligheid neemt af. Een zittende leefstijl kan op deze manier aanleiding geven tot een hogere Body Mass Index (BMI), verschillende vormen van kanker zoals darm-, baarmoeder- en longkanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en een hoger sterftecijfer. Daarnaast heeft lang stilzitten ook een verband met spier- en gewrichtsklachten. En laat de sterkte en stabiliteit van spieren en gewrichten nu net belangrijk zijn om valincidenten bij ouderen te voorkomen. Naast deze lichamelijke gezondheidsrisico's toont een leefstijl waarbij je lang stilzit ook een verband met een lager mentaal welbevinden, meer bepaald met de ontwikkeling van depressies en de perceptie van de eigen levenskwaliteit.



© Mariella Claes

Evenwicht tussen bewegen, staan en zitten

Volgens de gezondheidsaanbevelingen moeten volwassenen langdurige periodes van lang stilzitten beperken en om de 20 à 30 minuten het zitten onderbreken door even recht te staan, een glas water te halen of een bewegingstussendoortje (zoals even de armen omhoog of een andere kleine oefening met de ledematen) in te lassen. Bij ouderen (65+) is dit extra belangrijk voor de preventie van spierafbraak.

Hoewel lang stilzitten een negatief effect heeft op de gezondheid is het echter niet de bedoeling dat zitten volledig wordt afgeraden. Ook te lang staan leidt namelijk weer tot gezondheidsklachten, zoals rugklachten, vermoeide benen en spataders. Een gezonde afwisseling tussen voldoende beweging, zitten en staan staat voorop. Daar kikker je van op!

Tijd om recht te staan!

Naast het stimuleren van lichaamsbeweging is het beperken en onderbreken van lang stilzitten duidelijk een prioriteit om tot een gezonde leefstijl bij ouderen te komen. Huisartsen, kinesitherapeuten en thuisverzorgers kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. Hun kennis over dit gezondheidsthema en hun visie zijn van fundamenteel belang om ouderen aan te zetten tot gedragsverandering. Een omgeving creëren waarin lang stilzitten ontmoedigd wordt en lichaamsbeweging gepromoot wordt (of eerder als vanzelfsprekend wordt beschouwd), is daarnaast nodig zodat de gezonde keuze de meest gemakkelijke wordt.

Deze 'veranderingen' hoeven niet complex te zijn. Ook kleine aanpassingen die gemakkelijk in te bouwen zijn in de dagelijkse routines leveren gezondheidswinst op. Lang stilzitten onderbreken? Haal een glas water tijdens de reclame of sta elk uur even recht. En waarom geen dagelijkse activiteiten al staande doen? Van groenten snijden tot administratieve klusjes. Meer gezonde alternatieven kunnen ingebouwd worden: de buurvrouw te voet een bezoekje brengen, voor korte afstanden de fiets in plaats van de auto nemen of een avond tv-kijken inruilen voor een wandeling door de tuin of in de buurt.

Wat als het niet meer zo vlot gaat?

Wanneer rechtstaan niet meer goed lukt, kunnen ouderen nog steeds werken aan het doorbreken van zitgedrag. Hulpmiddelen zoals een wandelstok, een looprekje, of een arm van partner, vrienden of familie kunnen soelaas bieden. Voor ouderen in een rolstoel kunnen zitoefeningen en verplaatsingen met de rolstoel een oplossing zijn. Elke beweging telt!

Meer informatie

Het volledige rapport 'Lang stilzitten: de uitdaging van de 21ste eeuw' kan je terugvinden op www.vigez.be door te zoeken op 'syntheserapport sedentair gedrag' in de zoekbalk.



*Femke De Meester en Ragnar Van Acker,
stafmedewerkers Sedentair Gedrag (VIGeZ)*

Agenda

7-8-9 juni	wALLk-IN Okra-Sport
23 juni	Inspiratiedag Sport & Bewegen
19-27 november	Voorleesweek
21-27 november	Ouderenweek

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 Grijze 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
-  **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
Zaterdagplein 6, 1000 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**
Pottenbrug 4, 2000 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,**
Liberale 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
annemie.balcaen@vlaamsbrabant.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
michel.dewit@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:

Eddy Verloes

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