

actueel



Digihelpers
verkleinen de
digitale kloof

“Ouderen zijn geen
slechte chauffeurs

In gesprek met arts-geriater Dr. Mark Lutin



Cover: Pexels

- 3 Terugblik op 2022, goede voornemens voor 2023
- 4 65-plussers hard getroffen door de energiecrisis
- 6 Ouderen denken samen na over de toekomst van de ouderenzorg
- 8 Hoe tevreden zijn ouderenraden over de aangeboden ondersteuning?
- 10 Franse ouderenvereniging doorbreekt taboe rond ouderen en intimiteit
- 12 Digihelpers verkleinen de digitale kloof
- 16 De ouderenraad van Arendonk bestaat uit drie werkgroepen
- 18 Vlaamse Ouderenraad bevroegt bewoners woonzorgcentra
- 20 Terugblik Labo Ouderenbeleid rond eenzaamheid
- 22 Ouderen worden niet voldoende gestimuleerd om na te denken over hun woning en hun woonomgeving
- 24 Van zelfredzaamheid naar samenredzaamheid
- 26 Gemeenten zetten in op toegankelijkheid met behulp van charter
- 30 Arts-geriater Dr. Mark Lutin over rijveiligheid

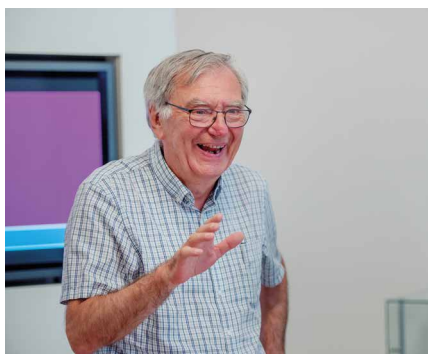


De Vlaamse Ouderenraad is het advies- en inspraakorgaan van de ouderen bij de Vlaamse regering.

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Terugblik op 2022, goede voornemens voor 2023



Jul Geeroms

Voorzitter

“De helft van de interviews van de woonzorgcentra-bevraging zal gebeuren door oudere vrijwilligers.

Oudejaar en nieuwjaar zijn alweer even geleden. Maar graag wens ik u en al wie u dierbaar is, alsnog een actief, gezond en inspirerend 2023! De overgang van oud naar nieuw is een mooie aanleiding om terug te kijken naar het voorbije jaar, en een blik te werpen op wat komt – al dan niet met goede voornemens erbij. Laat dat meteen ook de insteek van dit voorwoord zijn.

De terugblik van de Vlaamse Ouderenraad? Zowel de oorlog in Oekraïne als de energiecrisis hebben het jaar 2022 gekenmerkt. Twee gebeurtenissen die aan elkaar gelinkt zijn en ook in 2023 een invloed zullen hebben op het leven van vrijwel elke Vlaming. Vooral wie zich nu al in een kwetsbare woon- en inkomensituatie bevindt, wordt daar hard door getroffen. Daar zijn ook heel wat ouderen bij. Om die reden actualiseerde de Vlaamse Ouderenraad zijn advies over energiearmoede. Daarin pleiten we voor een betere begeleiding en ontzorging voor ouderen bij woningaanpassingen, het vergroten van de betaalbaarheid van energie-ingrepen en woningaanpassingen, en het betaalbaarder en transparanter maken van de energiefactuur.

Maar het komende jaar dienen zich ook kansen en uitdagingen aan. Eén van die kansen is de grootschalige bevraging van bewoners in de woonzorgcentra, waar de Vlaamse Ouderenraad actief aan gaat meewerken. Hoe ervaren bewoners het leven, wonen en de zorg die ze krijgen in het woonzorgcentrum? Wat vinden ze belangrijk? Wat missen ze? Samen met het VIKZ maken we die resultaten zichtbaar, zodat elke toekomstige bewoner die info mee kan nemen bij het kiezen van een woonzorgcentrum. De helft van de interviews zal bovendien gebeuren door oudere vrijwilligers, en dus ook mensen die levenservaring hebben en weten wat ouder worden betekent.

Daarnaast lanceert de Vlaamse Ouderenraad dit jaar een sensibiliseringscampagne over de toekomst van de ouderenzorg. De campagne wil een megafon bieden aan de visie van ouderen op het zorglandschap. Doorheen de campagne gaan we in gesprek met de huidige en aankomende generatie(s) ouderen over hun verwachtingen rond hun (toekomstige) zorg. Die verwachtingen toetsen we nadien af bij experts en (zorg)professionals. Alle verworven input zal leiden tot een visienota met beleidsaanbevelingen die we in aanloop naar de verkiezingen in 2024 aan beleidsmakers presenteren.

Dit voorwoord opende met de wens voor een actief, gezond en inspirerend 2023. Ook eindigen doe ik graag met een wens. Zowel voor de woonzorgcentra-bevraging als voor de campagne rekenen wij op de actieve steun van oudere vrijwilligers. Samen willen we tonen dat ouderen mee het verschil kunnen maken. We hopen dat we daarvoor ook op uw hulp mogen rekenen!



"65-plussers hard getroffen door de energiecrisis"

De Energiecel van OCMW Gent gaat mee de strijd aan

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

De Vlaamse Ouderenraad publiceerde in december een advies over energiearmoede. Een thema dat in de kleren kruipt, want door de energiecrisis vermeerdert het aantal mensen dat energiezorgen heeft dagelijks. Steden en gemeenten krijgen enorm veel hulpvragen. Zo ook de Energiecel van het OCMW Gent. "Bij veel mensen zijn hun uitgaven niet in balans met hun inkomsten", klinkt het. "Dat zorgt voor schrijnende situaties."

De Gentse Energiecel werd in 2003 opgericht, als een themadienst van het OCMW. De dienst ondersteunt mensen die dreigen afgesloten te worden van energie en water. Daarnaast geeft de cel inwoners ook tips om te besparen. En wie geen middelen heeft om zijn rekeningen te betalen, kan ook financiële ondersteuning krijgen van de Energiecel.



De dienst is er voor alle inwoners van de stad. "Alle burgers kunnen bij onze dienst terecht, ongeacht hun inkomen, statuut, achtergrond of problematiek", vertelt **Christel Herman**, medewerker bij de Energiecel. "Maar het spreekt voor zich dat we ons hoofdzakelijk richten op de meest kwetsbare burgers, zij hebben tenslotte vaker nood aan ondersteuning."

Premies en financiële hulp

Sinds de energiecrisis leven heel wat mensen in schrijnende situaties. Ook ouderen maken deel uit van die groep. "Sommige klanten krijgen een voorschotfactuur van bijna 1 000 euro in de bus, terwijl hun pensioen ook amper 1 000 euro bedraagt én ze nog een huishuur te betalen hebben. Wanneer uitgaven en inkomsten niet in balans zijn, hebben mensen amper leefgeld over. En dat zorgt ervoor dat veel mensen geldzorgen hebben", weet Herman. En hoe moeilijk de situatie bij sommige gezinnen ook is, de energierekeningen moeten betaald worden. "Want helaas is energie voor niemand gratis."

"Sommige ouderen leven in grote, niet-geïsoleerde woningen. Bijvoorbeeld een huis dat gebouwd is in de jaren 50, waarin ze hun kinderen zagen opgroeien. Veel van die gezinnen verwarmen hun woning nog met mazout, en – als ze voldoen aan de toekenningsvoorwaarden – hebben recht op een stookoliepremie. Maar vaak weten ze dat niet", legt Herman uit. "Wij geven niet alleen informatie over deze

premie, we hebben ook de bevoegdheid om hen de premie toe te kennen."

De Energiecel biedt ook financiële ondersteuning aan inwoners die hun jaarafrekening niet meer kunnen betalen. "Wanneer iemand zijn rekening niet kan betalen, start een maatschappelijk werker een onderzoek op. Als blijkt dat de cliënt echt geen financiële middelen heeft, betalen wij zijn jaarafrekening." De helft van die rekening betaalt de persoon op eigen tempo terug aan het OCMW. De andere helft neemt de Energiecel voor zijn rekening. "Dat aantal financiële tussenkomsten is het laatste jaar verdriedubbeld", licht Herman toe. "En het aantal mensen dat met geldzorgen bij ons aanklopt, is zelfs verzevenvoudigd."

“Wanneer uitgaven en inkomsten niet in balans zijn, hebben mensen amper leefgeld over. En dat zorgt voor geldzorgen.

Kleine en grote frustraties

Het merendeel van de vragen gaat over het sociaal tarief, premies, verhoogde voorschotfacturen en hoge jaarafrekeningen. "Mensen die financiële moeilijkheden hebben, vragen zich af of ze recht hebben op het sociaal tarief of een andere premie. Andere cliënten willen graag de V-test invullen (een online test die je, op basis van je jaarverbruik voor elektriciteit en aardgas, een overzicht toont van alle energiecontracten, red.), maar hebben geen computer, internetaansluiting of digitale vaardigheden. Ook die inwoners helpen we dus op weg", duidt Herman.

Mensen die er recht op hebben, lopen bovendien vaak het sociaal tarief mis. In de meeste gevallen wordt het sociaal tarief automatisch toegekend,

maar soms gaat er iets fout. "Wanneer je verhuist, wordt het sociaal tarief niet automatisch mee overgezet op je nieuwe adres, bijvoorbeeld. En ook als je verandert van energieleverancier zorgt dat voor problemen", weet Herman. "Of de naam van een inwoner wordt fout geschreven, waardoor de automatische toekenning van het sociaal tarief niet bij de juiste persoon terecht komt."

Al die situaties zorgen voor kleine én grote frustraties bij de cliënt. "Wij volgen situaties niet enkel mee op, we bieden verschillende mensen ook een luisterend oor. Soms die rol opnemen, is minstens even belangrijk."

Verhuurders stimuleren

De meeste mensen die aankloppen bij het OCMW, zijn huurders. "Als huurder ben je afhankelijk van je verhuurder. De verhuurder beslist al dan niet om het dak van de woning te isoleren, of om het bad te vervangen door een douche", legt Herman uit. De Energiecel wil daarom verhuurders stimuleren om energiebesparende maatregelen te nemen in de woning. "We doen dat vooral in samenwerking met de Energiecentrale (het energieloket van Stad Gent, red.). De medewerkers van de Energiecentrale ontzorgen verhuurders: ze nemen contact op met aannemers, vragen premies aan en vergelijken offertes. Door verhuurders dat werk uit handen te nemen, verlaagt de drempel om renovaties uit te voeren."

“Onze financiële tussenkomsten zijn het laatste jaar verdriedubbeld.

"Huurders raden we dan weer aan om een energiescan uit te laten voeren", vervolgt Herman. Die scan is gratis en geeft inwoners tips om minder energie te verbruiken.

“Als OCMW is het ons doel om alle cliënten van de juiste informatie te voorzien, of hen te ondersteunen tot we een geschikte oplossing hebben gevonden.

Huisbezoeken en infosessies

Vooraleer mensen contact opnemen met de dienst, hebben ze vaak zelf al een poging gedaan om hun energieleverancier te bereiken, bijvoorbeeld om hun maandelijks voorschot naar beneden te halen. "Maar de klantendiensten van leveranciers zijn veelal overbelast. Als OCMW is het ons doel om alle cliënten van de juiste informatie te voorzien, of hen te ondersteunen tot we een geschikte oplossing voor hen hebben gevonden", legt Herman uit.

Daarom zet het OCMW sterk in op outreachend werken. Door de meest kwetsbare burgers actief aan te spreken, vindt iedereen de weg naar de dienst. "We gaan zelfs op huisbezoek", knikt Herman. "Door proactief en outreachend te werken, kunnen we vermijden dat inwoners afgesloten worden van energie."

De OCMW-medewerkers van de Energiecel gaan ook langs in lokale dienstencentra, CAW's, wijkgezondheidscentra en andere organisaties, om voordrachten te geven over energie. "We spreken niet alleen inwoners aan, maar organiseren ook infosessies voor hulpverleners. Het is belangrijk dat ook zij weten wanneer ze mensen naar ons kunnen doorverwijzen", besluit Herman.

Wens je graag meer informatie over de Energiecel van OCMW Gent? Surf dan naar www.metweiniggeld.be/energiecel-ocmw.

Vlaamse Ouderenraad actualiseert advies rond energie

Net zoals andere generaties, worden ook veel ouderen geconfronteerd met torenhoge facturen. Facturen die met een gemiddeld pensioen nog amper te betalen zijn. Daarom brengt de Vlaamse Ouderenraad een update uit van zijn advies over energiearmoede bij ouderen.

Onze kernpunten:

- ▶ **Neem kopzorgen over energie weg.** Voorzie begeleiding en ontzorging op vlak van wonen en energie bij ouderen. Verduurzaam succesvolle projecten inzake energie en woningrenovatie.
- ▶ **Geef face tot face informatie over energie, en dat in laagdrempelige infopunten.** Mensen met vragen over hun energiefactuur, moeten terecht kunnen bij een woon- en energieloket waar ze persoonlijk worden geholpen. Ga bovendien actief naar ouderen die in een onaangepaste woning wonen en een verhoogd risico op energiearmoede hebben.
- ▶ **Maak werk van een optimale automatische toekenning van voordelen en premies, zoals de minimumlevering van aardgas en de huurpremie.** Enkel zo garandeer je dat personen in kwetsbare situaties - die recht hebben op deze voordelen - er ook effectief gebruik van maken.



Je kan ons volledige advies lezen op www.vlaamse-ouderenraad.be.

Ouderen denken samen na over de toekomst van de ouderenzorg

Via een nieuwe campagne gaat de Vlaamse Ouderenraad op zoek naar wensen, dromen en verwachtingen over de ouderenzorg van de toekomst. Want vandaag strookt de ouderenzorg vaak niet met de zorg waar huidige en toekomstige ouderen op hopen. In het najaar van 2022 deelden een aantal ouderen al hun mening over het thema. We blikken met veel plezier terug op onze eerste denkmomenten. Ook kijken we al eens wat het komende campagnejaar ons brengt.

Tekst: V.Q. Foto's: Ruben Boidin

Samen nadenken over de ouderenzorg

Tijdens denkmomenten in Leuven, Antwerpen en Gent namen ouderen de megafoon ter hand. Zij deelden in kleine groepjes hun mening over de ouderenzorg. Wat loopt goed? Welke vorm van zorg of wonen zegt hen iets? Welke alternatieven zien ze helemaal zitten? Of waarmee worden zij nu al geconfronteerd en op welke zorg doen ze nu al een beroep? Ze dachten er samen over na.

“ Door ouder te worden merk ik dat ik veel meer bezig ben met mijn woonplaats, mijn toekomst en mijn leven. Ik wil daarover op tijd nadenken en ook ideeën van anderen horen. -

Organiseer zelf een denkmoment

De beelden zeggen genoeg, nee? Het werden enorm gezellige én boeiende gesprekken die smaken naar meer! Daarom willen we in 2023 nog denkmomenten organiseren. En ook jouw vereniging, organisatie of lokaal bestuur kan zo'n momenten organiseren.

“ Ik maak me zorgen over de nabije toekomst en vraag me af welke alternatieven er bestaan voor het woonzorgcentrum.



Richting de verkiezingen van 2024

In het najaar van 2023 organiseert de Vlaamse Ouderenraad een debat waarin ouderen in gesprek gaan met professionals en spraakmakende stemmen. Hoe zorgen we dat dromen werkelijkheid kunnen worden? Wat moet er veranderen op het terrein en in het beleid? Dat het boeiend wordt, staat buiten kijf!

“ *Het personeelstekort is een grote bezorgdheid. Ik ben bang dat we op een bepaald moment geen beroep meer kunnen doen op de zorg die we nodig hebben. Ik ben heel benieuwd hoe dat probleem beleidsmatig opgelost zal worden.*

We willen bovendien dat de ouderenzorg hoog op de politieke agenda staat. Daarom maken we aan het einde van de campagne een eisenbundel over aan beleidsmakers, met het oog op de verkiezingen van 2024. Iedereen die meewerkt aan de campagne, geeft mee kleur aan die eisen.

“ *Ieder heeft een ander verhaal. Er is nood aan een grote diversiteit aan zorgvormen, voor ieder wat wils.*



Neem contact op met laurane.berkein@vlaamse-ouderenraad.be als je zelf een denkmoment wilt organiseren. Of volg onze kanalen voor verdere info. Heel binnenkort lanceren we de campagnewebsite!

INSPRAAK VAN OUDEREN IN CORONATIJDEN

Hoe tevreden zijn lokale ouderenraden over de aangeboden ondersteuning?

RESULTATEN barometer- bevraging

Om inzicht te krijgen in de werking, ondersteuning en toekomstwensen van lokale ouderenraden, rolt de Vlaamse Ouderenraad tweejaarlijks een barometerbevraging uit. Voor 2020 en 2021 focuste die zich onder andere op de betrokkenheid bij het beleid in coronatijden. In welke mate konden ouderenraden de stem van ouderen in hun gemeente nog laten weerklinken? Werden ze sterker of net minder betrokken door hun lokaal bestuur? En welke initiatieven namen ze zelf? Aan de bevraging namen zo'n 60% van de ouderenraden deel. In dit artikel bespreken we de tevredenheid van de ouderenraden over de aangeboden ondersteuning, zowel op lokaal, regionaal als op Vlaams niveau.

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

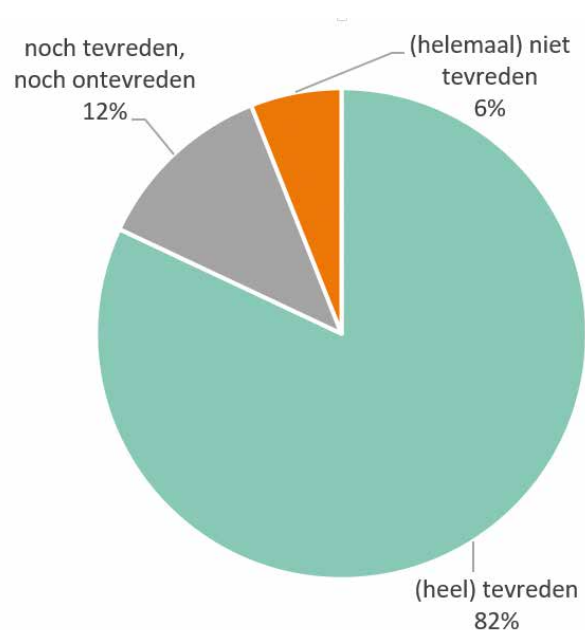
Tevredenheid over de lokale ondersteuning

De lokale ambtenaar die de ouderenraad ondersteunt, heeft vaak een belangrijke invloed op de werking en op de impact van de ouderenraad. In de barometerbevraging stelden we daarover twee vragen: hoe uitgebreid is de ondersteuning die de ambtenaar kan geven, en hoe tevreden is de lokale ouderenraad met die hoeveelheid van ondersteuning?

“ Meer dan 8 op 10 ouderenraden is tevreden met de ondersteuning door de lokale ambtenaar.

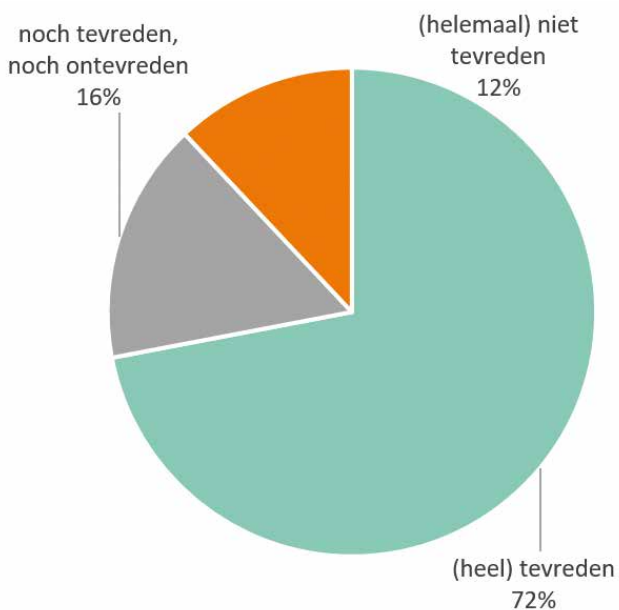
Uit de resultaten van de bevraging blijkt dat die ondersteuning in heel wat gemeenten behoorlijk goed zit. Iets meer dan 1 op 3 ouderenraden (36%) ervaart een uitgebreide ondersteuning, en nog eens bijna de helft vindt de ondersteuning 'voldoende'. Slechts in 2 op 10 gemeenten oordeelt de ouderenraad dat de ondersteuning van de ambtenaar te beperkt of helemaal niet aanwezig is.

Die cijfers vertalen zich ook in de tevredenheid. Meer dan 8 op 10 ouderenraden is tevreden met de ondersteuning door de lokale ambtenaar. 1 op 10 is noch tevreden, noch ontevreden. Slechts 6% van de ouderenraden is (helemaal) niet tevreden over de mate van ondersteuning.



Tevredenheid ondersteuning lokale ambtenaar

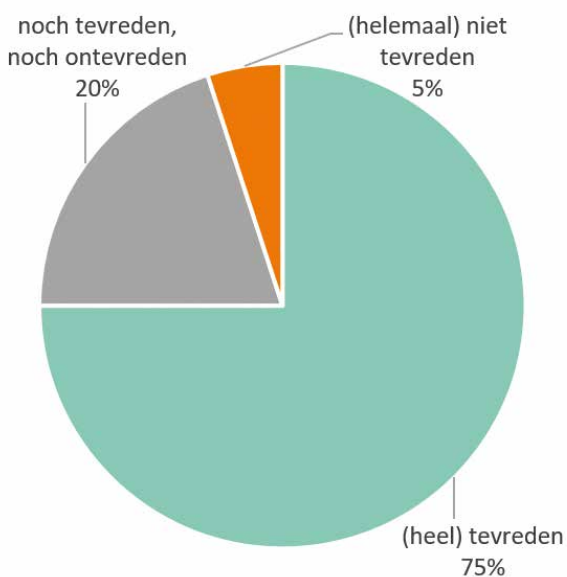
Als we kijken naar de tevredenheid van ouderenraden over de betrokkenheid van de schepen voor ouderenbeleid, blijkt dat 7 op 10 ouderenraden tevreden is. 16% geeft aan noch tevreden, noch ontevreden te zijn. 12% is ontevreden.



Tevredenheid betrokkenheid schepen voor ouderenbeleid

Tevredenheid over de regionale uitwisseling

In een regionaal platform ouderenbeleidsparticipatie (RPO) komen afgevaardigden van verschillende lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, seniorenconsulenten en schepenen uit verschillende Vlaamse gemeenten samen. Via het platform delen ze ervaringen en signalen uit hun gemeente met elkaar. In de barometerbevraging gaf 87% van de ouderenraden aan in 2020 en 2021 deelgenomen te hebben aan RPO's. 3 op 4 van de ouderenraden die deelnemen, vindt het RPO een meerwaarde. 1 op 5 is noch tevreden, noch ontevreden. Slechts 5% is ontevreden.



Tevredenheid regionale uitwisseling

Sinds 2022 staat de Vlaamse Ouderenraad in voor de begeleiding en ondersteuning van deze regionale platformen.

Ondersteuning vanuit de Vlaamse Ouderenraad

De Vlaamse Ouderenraad reikt heel wat informatie, inspiratie en ondersteuning aan voor ouderen die actief zijn in lokale ouderenraden. 3 op 4 ouderenraden is (heel) tevreden met de globale ondersteuning die de Vlaamse Ouderenraad biedt. 22% is noch tevreden, noch ontevreden. Slechts 4% is ontevreden.

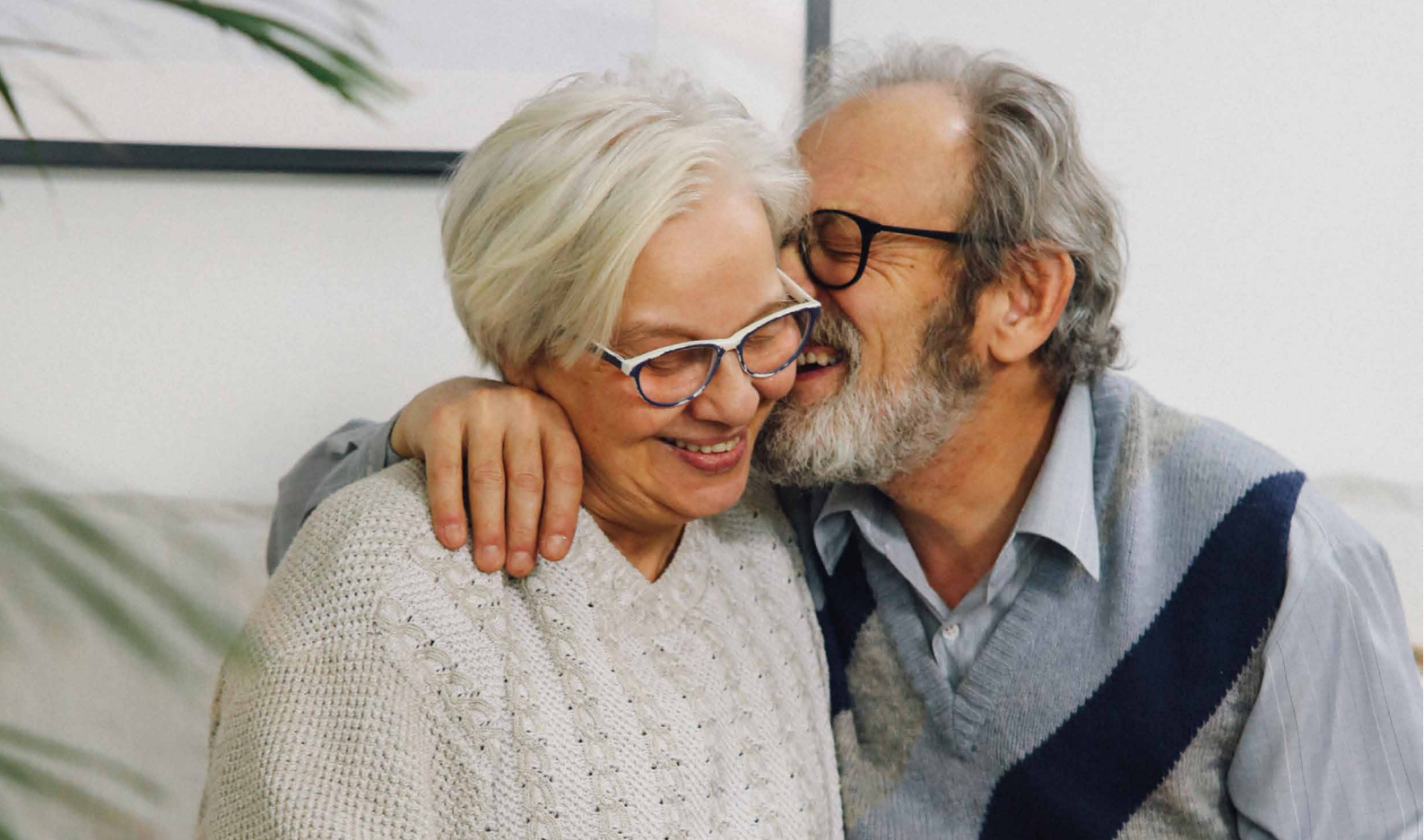
“ 3 op 4 ouderenraden is (heel) tevreden met de globale ondersteuning die de Vlaamse Ouderenraad biedt.

Binnen dat ondersteuningsaanbod zijn lokale ouderenraden het meest enthousiast over het informatiemagazine Actueel (86%) en over de wekelijkse nieuwsbrief (82%). 8 op 10 ouderenraden is (heel) tevreden over de website www.ouderenraden.be. Over de vormingen ter ondersteuning van vrijwilligers die actief zijn in lokale ouderenraden, zijn 2 op 3 lokale ouderenraden tevreden tot heel tevreden. Slechts 5% is ontevreden. Een mooi cijfer, zeker gezien in die periode zowat alle vormingen door de pandemie digitaal moesten doorgaan.

De top drie van thema's waarover ouderenraden graag nieuwe vormingen willen zien verschijnen, zijn sociale inclusie (61%), mobiliteit (60%) en communicatie en informatie (50%). Die insteken nemen we alvast mee bij het uittekenen van ons verdere vormingsaanbod!



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



“Reduceer ouderen niet tot clichés”

Franse ouderenvereniging doorbreekt taboe rond ouderen en intimiteit

Ouderen en intimiteit. Het is een thema dat vandaag helaas nog in de taboesfeer hangt. Dat voelt ook Les Petits Frères des Pauvres aan, een Franse vereniging die eenzaamheid bij ouderen wil aanpakken en hen opnieuw een plaats in de samenleving wil laten innemen. Daarom lanceerde de vereniging een campagne die aandacht vraagt voor ouderen en seksualiteit. De campagnebeelden maakten ons benieuwd. Wij gingen over de landsgrens kijken en stelden **Isabelle Senecal**, hoofd belangenbehartiging bij de organisatie, drie vragen over de campagne.

Jullie campagne wil intimiteit en seksualiteit bij ouderen bespreekbaar maken. Waarom hebben jullie voor dit thema gekozen?

Senecal: “We merken dat er nog veel misverstanden leven rond ouderen en seksualiteit. Veel mensen denken dat ouderen niet geïnteresseerd zijn in seks. Of dat ouder wordende mensen fysiek niet meer in staat zijn om intiem te zijn. Ouderen die knuffelen vinden we vertederend, maar wanneer er gesproken wordt over ouderen die seksueel actief zijn, vinden we dat onnatuurlijk.”

“Die negatieve beeldvorming heeft ook een effect op hoe ouderen naar zichzelf kijken. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat 35% van de ouderen geen nieuwe partner mee naar huis durft nemen. Uit schrik voor de reactie van (klein) kinderen. Het onbegrip over nieuwe relaties kan eenzaamheid in de hand kan werken of in stand houden.”

“Ondanks de taboesfeer die nog sterk leeft rond ouderen en seksualiteit, merken we wel op dat het thema steeds meer aan bod komt in de media. En dat er opleidingen en

symposia georganiseerd worden die het topic aankaarten. Terecht, want de samenleving kijkt nog steeds op een verkeerde manier naar ouderen en naar ouder worden. Niet enkel wanneer het over seksualiteit gaat. Al die stereotiepe gedachten houden ageïsme in stand en zorgen ervoor dat bepaalde ouderen zich afsluiten van de samenleving. Met eenzaamheidsgevoelens als gevolg."

“Ouderen die knuffelen vinden we vertederend, maar wanneer er gesproken wordt over ouderen die seksueel actief zijn, vinden we dat onnatuurlijk.

Hoe hebben jullie de campagne bekendgemaakt?

Senecal: "Met de campagne willen we het brede publiek aanspreken. Daarom hingen we posters op in metro's, publiceerden we artikels in kranten en waren we online actief. Daarnaast lanceerden we ook een podcast die het thema intimiteit aankaart. De podcast bestaat uit vijf afleveringen: over het lichaam, over liefde, over verlangen, over intieme relaties en over de onzichtbaarheid van oudere holebi's."

"In oktober 2022 organiseerden we een modeshow, die de schoonheid van ouder wordende lichamen onder de aandacht bracht. En in Parijs loopt er momenteel ook een fototentoonstelling, die onze relatie met ouder wordende lichamen visualiseert."

“Uit ons rapport blijkt dat 60-plussers nog verliefde gevoelens kunnen ervaren, en dat ook ouder wordende lichamen aantrekkelijk zijn.

Wanneer is voor jullie de campagne geslaagd?

Senecal: "Er bestaat nog weinig informatie over dit onderwerp. Daarom hebben we in 2022 een rapport gepubliceerd waarin we 1500 Franse 60-plussers aan het woord lieten. Het rapport toont aan dat 60-plussers nog verliefde gevoelens kunnen ervaren, en dat ook ouder wordende lichamen aantrekkelijk zijn."

"Onze campagne is voortgevloeid uit dat rapport, en we hopen dat die echt het brede publiek kan bereiken. We willen het thema bespreekbaar maken en mensen laten beseffen dat die negatieve beeldvorming ook negatieve effecten heeft op het mentaal welzijn van ouderen. Onze campagne is geslaagd wanneer we een mentaliteitsverandering teweeg kunnen brengen. De manier hoe wij naar ouderdom kijken, moet overeenstemmen met de realiteit. En uiteraard hopen we dat ook professionals en overheidsinstanties, maar ook ouderenverenigingen en andere organisaties met onze campagne en de resultaten van ons onderzoek aan de slag gaan."

Les Petits Frères des Pauvres is een vereniging die meer dan 15 000 vrijwilligers telt. Met huisbezoeken en georganiseerde uitstappen willen de vrijwilligers ouderen met eenzaamheidsgevoelens hun plezier in het leven laten herwinnen en hen opnieuw deel laten uitmaken van de samenleving. De vereniging streeft ernaar de kijk van de maatschappij op ouderen te veranderen. Ze getuigt over wantoestanden en zet overheden ertoe aan hiertegen op te treden.

Meer weten over de vereniging of over de campagne? Surf dan naar www.petitsfreresdespauvres.fr (in het Frans). Benieuwd naar de foto's van de fototentoonstelling in Parijs? Die vind je hier: www.arianneclément.com/album.





“In een ideale wereld maakt elke stad of gemeente gebruik van **digihelpers** om de digitale kloof te verkleinen”

Videobellen met je (klein)kinderen. Whatsapp-berichten sturen naar vrienden. Je bankzaken digitaal regelen. Digitale toepassingen bieden heel wat mogelijkheden en kunnen ieders levenskwaliteit verbeteren. Maar wie digitaal actief is, kan ook op heel wat problemen botsen.

Gelukkig zijn er steeds meer digihelpers bij wie je met die problemen terecht kan. Een digihelper is een vrijwilliger of een professional die je helpt met digitale vragen of problemen of die je doorverwijst naar iemand die je kan helpen. Ook wie minder digitaal vaardig is, kan op die manier blijven participeren in deze steeds digitaalere samenleving. De Vlaamse Ouderenraad ging in gesprek met **Alenka Le Compte** van Mediawijs over het doel van de digihelpers, en met **Alfonso** (70), een digitale vrijwilliger.

Wat betekent digitale inclusie voor jou?

Alenka Le Compte, medewerker digitale inclusie bij Mediawijs: "Er bestaan vandaag tal van projecten die mensen in een kwetsbare situatie digitaal willen ondersteunen. Denk maar aan een bibliotheek die computers ter beschikking stelt, of een lokaal dienstencentrum dat workshops rond digitalisering organiseert. Maar een samenleving die inzet op digitale inclusie, moet meer doen dan enkel inzetten op de toegang tot internet en op het aanleren van digitale vaardigheden. Zo moet er ook aandacht zijn voor 'inclusion by design'. Dat houdt in dat websites en apps gebruiksvriendelijk zijn ontworpen. Ook het uitbouwen van een ondersteuningsnetwerk voor mensen die met vragen zitten of op bepaalde problemen botsen, is een belangrijk aandachtspunt."

"Samen met de vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG) en met District09-Stad Gent, steunt Mediawijs daarom het project Dighelpers. Een project dat een goed draaiend ondersteuningsnetwerk op poten wil zetten. Wij bieden zowel ondersteuning aan aan dighelpers als aan organisaties die dighelpers inzetten."

“ Een samenleving die inzet op digitale inclusie, moet meer doen dan enkel inzetten op de toegang tot internet en op het aanleren van digitale vaardigheden. ”

Kan je het project dighelpers even toelichten?

Le Compte: "Een dighelper is iemand die een ander helpt met een digitaal probleem. Dat kan zowel een vrijwilliger zijn als iemand die professioneel actief is. Vandaag zijn er al tal van

dighelpers actief – je kent ze misschien onder de naam van digidokter, digicoach, digibuddy of digiweet. Om hen te helpen, bieden we sinds kort drie vormen van ondersteuning aan:

- Als eerste riepen we een informatieve brochure in het leven. De publicatie 'Aan de slag als dighelper' geeft dighelpers uitleg over zaken waar ze op moet letten, wanneer ze iemand digitaal ondersteunen. De brochure richt zich voornamelijk op informele dighelpers. Informele dighelpers zijn mensen die een naaste helpen, zoals een dochter die haar (groot)vader uitleg geeft over online bankieren. Maar ook andere individuele dighelpers kunnen met de brochure aan de slag gaan.

- Onze tweede brochure is gericht op organisaties die formele dighelpers - zowel vrijwilligers als betaalde werkrachten - inzetten. De brochure leert hen hoe ze een dighelpernetwerk kunnen opzetten. Daarnaast ontwikkelen we ook een opleiding waarin dighelpers onder andere tips krijgen om een digitale hulpvraag te beantwoorden. Je zal de opleiding online en op zelfstandige basis kunnen doorlopen, maar de opleiding zal ook begeleid worden door een vormingsorganisatie. Ze zal midden 2023 beschikbaar zijn.

- Bij de derde vorm van ondersteuning richten we ons op mensen met een hulpvraag. Daarvoor hebben we een partnerschap lopen met de VRT. Samen met de omroep ontwikkelden we een videoreeks die mensen aanspoort om hulp te zoeken wanneer ze digitale vragen hebben. Maar de videoreeks informeert ook: waar moet je naartoe surfen, wanneer je je gezondheidsdossier wilt raadplegen? En hoe kan je online bankieren? Een tweede videoreeks motiveert mensen om het digitale landschap te verkennen. Want de digitalisering heeft ook voordelen: denk maar aan mensen die minder mobiel zijn en hun boodschappen aan huis kunnen laten leveren. De video's

zijn beschikbaar op www.dighelper.be en op VRT MAX."

Hoe kan iemand zich aanmelden als digivrijwilliger?

Le Compte: "Wie formeel als vrijwilliger aan de slag wil gaan, vindt op de website www.vrijwilligerswerk.be tal van dighelpervacatures. Achter de schermen zijn we momenteel aan het werken aan een communicatiecampagne die zich richt op het brede publiek. Die campagne moet zowel formele als informele dighelpers toeleiden naar voor hen relevante informatie."

"Daarnaast willen we ook organisaties zoals bibliotheken, lokale dienstencentra en lokale besturen bereiken. Daarvoor gebruiken we ons netwerk en zetten we in op mond-tot-mondreclame. We optimaliseren momenteel ook onze website, zodat informatie over het project dighelpers in de toekomst makkelijker te vinden zal zijn."

“ Een dighelper is iemand die een ander helpt met een digitaal probleem. Dat kan zowel een vrijwilliger zijn als een professional. ”

Kunnen lokale ouderenraden en (ouderen)verenigingen dighelpers inzetten?

Le Compte: "Dat kan zeker. In een ideale wereld maakt elke stad of gemeente gebruik van dighelpers om de digitale kloof te verkleinen. Ook minister van binnenlands bestuur Bart Somers hoopt dat elk lokaal bestuur tegen 2024 een digitaal inclusiebeleid op poten heeft gezet. Veel lokale besturen doen effectief al een beroep op dighelpers. Sommige vrijwilligers zijn gelinkt aan een bibliotheek of een lokaal dienstencentrum. Maar ook buurtwerkingen en armoede- en ouderenverenigingen werken samen met vrijwilligers. Ze

organiseren bijvoorbeeld een workshop rond digitalisering voor hun leden. Of ze informeren hun leden waar ze terecht kunnen met digitale vragen. Nog anderen zetten in op één-op-éénbegeleiding."

"Organisaties en verenigingen kloppen ook vaak bij ons aan, wanneer ze een vraag hebben over het project digihelpers. Soms zoeken ze iemand die het project kan toelichten in hun organisatie, of ze spreken ons aan omdat ze nood hebben aan brochures. Soms laten ze ons ook weten op welke drempels ze botsten bij digitale projecten. Al die zaken tonen aan dat ze actief op het digihelperverhaal proberen in te zetten, en dankzij hun input kunnen wij ons aanbod optimaliseren."

"Lokale besturen denken trouwens al snel dat ze enkel met grote, digitale acties iets kunnen bereiken. Maar niks is minder waar. Een vereniging die een wandeling organiseert, en bij die wandeling mensen motiveert om op hun smartphone of tablet een route uit te zoeken, zet ook in op digitale inclusie. Ook kleine initiatieven moedigen we dus aan!"

Mediawijs is het Vlaams Kenniscentrum Mediawijsheid. Het Kenniscentrum ondersteunt organisaties en instanties die inzetten op digitale inclusie.

Voor meer informatie kan je terecht op www.digitaleinclusie.be.

In gesprek met...

...digihelper Alfonso (70). Hij ondersteunt op vrijwillige basis ouderen bij hun digitale vragen.

Hoe kwam je voor het eerst met vrijwilligerswerk in contact?



Alfonso: "Mijn engageren als (digitale) vrijwilliger zit me in het bloed. Tijdens mijn loopbaan – ik werkte jarenlang als system engineer – was ik eigenlijk ook al actief als digihelper. Ik ondersteunde collega's die vragen hadden over onze tekenprogramma's of programma's als Word en Excel. Ik heb dan ook geen seconde gearzeld om mij, nu ik op pensioen ben, op te geven als digihelper."

Is de begeleiding individueel of in groep?

Alfonso: "Het is via Solidaris Antwerpen dat ik met het project in contact ben gekomen. Ondertussen zijn er in Antwerpen al zo'n 15 digihelpers aan de slag. We geven vooral één-op-één begeleiding, maar dat is niet altijd evident. Je weet tenslotte niet welke vragen mensen gaan stellen. Digihelpers hebben ook niet over alles de nodige kennis. Maar wanneer we een vraag niet kunnen beantwoorden, vragen we hulp aan een andere digihelper. Mocht niemand van onze digihelpers de persoon met de hulpvraag kunnen helpen, verwijzen we die door naar een organisatie."

"Ik ben niet alleen in Antwerpen stad actief als digihelper, maar ook in Mechelen, Willebroek, Kontich en Dendermonde. Soms gaan er groepssessies door waarbij

de digihelper op voorhand bepaalt over welk thema de sessie zal gaan. Die sessies zijn erg uiteenlopend, maar bespreken vooral de noodzakelijke items om met een gsm, tablet of laptop overweg te kunnen."

"In een eerste groepsles wordt het toestel geüpdatet en geven we de aanwezigen uitleg over de belangrijkste instellingen en apps. In de vervolgsessies leren we hen veilig en efficiënt werken op het internet, met aandacht voor overheidsapps en de bankapp. Daarna gaan we in op sociale media. WhatsApp is bijvoorbeeld een belangrijke app om te communiceren met familie en vrienden. In de laatste sessie komen mutualiteitsapps aan bod."

“Veel ouderen kregen tijdens de coronapandemie een smartphone of tablet van hun (klein)kinderen, maar weten niet goed hoe ze het toestel moeten gebruiken.”

Wie zijn de mensen met digitale hulpvragen?

Alfonso: "De meeste mensen met digitale hulpvragen zijn 65-plus. Veel ouderen kregen tijdens de coronapandemie een smartphone of tablet van hun (klein)kinderen, maar weten niet goed hoe ze het toestel moeten gebruiken. Ook mensen die laaggeletterd zijn, hebben vaak een hulpvraag. De dankbaarheid die je van hen krijgt is enorm. Mensen leren bij, en zijn blij dat ze geen naasten moeten lastigvallen met hun probleem. Sommige mensen met een hulpvraag zeggen tijdens één sessie meerdere keren dankjewel. Dat

geeft ons ontzettend veel motivatie om als digihelper door te blijven gaan.”

“Veel digihelpers zijn gepensioneerd, maar ik werk ook samen met digihelpers die amper 20 jaar zijn. Of jongvolwassenen die tijdelijk werkloos zijn, en zich daarom opgeven als vrijwilliger. Iedereen die interesse heeft, kan en mag zich aanmelden als vrijwilliger.”

Hoeveel tijd stop je in je engagement als digihelper?

Alfonso: “Hoewel ik mij erg graag inzet, is het engagement wel intensief. Sommige weken werk ik een 12tal uren als vrijwilliger. Voor een digisessie in lesvorm moeten we lessen voorbereiden, en na een sessie schrijven we nog een verslag dat we doormailen naar alle aanwezigen. Zo kunnen ze alles dat ze tijdens de sessie geleerd hebben, thuis nog eens doornemen.”

“Maar mijn drukke schema demotiveert me niet. Ik ga mij blijven inzetten, want vrijwilligers hebben een belangrijke rol in onze samenleving. Niet enkel digihelpers, maar alle vrijwilligers die zich belangeloos inzetten - zoals mensen die achter de toog staan in de sporthal, of zich hebben ingezet tijdens de vaccinatiestrategie - zijn onbetaalbaar en onmisbaar!”



We kwamen met Alfonso in contact via ouderenvereniging S-Plus. Meer info over de vereniging vind je op www.s-plusvzw.be.

Oproep: Maak jij je zorgen over je factuur in het woonzorgcentrum?

Door de alsmaar stijgende energieprijzen, komen woonzorgvoorzieningen financieel onder druk te staan. Voorzieningen indexeren daarom nu tweemaal per jaar. Maar op die manier worden de stijgende kosten sneller doorgerekend aan de bewoners, en dat zorgt er dan weer voor dat de prijzen in de woonzorgcentra de spuigaten uitlopen.

Veel bewoners en hun familie vragen zich af waar dit gaat eindigen. Ook de Vlaamse Ouderenraad ontvangt de laatste maanden heel wat ongeruste signalen van bewoners van woonzorgcentra en hun familie.

Deel je verhaal

De Vlaamse Ouderenraad wil iets doen aan de hallucinante bedragen in woonzorgcentra. En daarvoor zijn we op zoek naar jouw ervaring. Hoe meer mensen hun verhaal delen, hoe harder we als Vlaamse Ouderenraad aan de alarmbel kunnen trekken bij beleidsmakers.

Hoe ga jij als bewoner of als familielid om met de stijgende prijzen? Stuur je verhaal via e-mail aan justine.rooze@vlaamse-ouderenraad.be of neem contact op met Justine via 02 209 34 53.

WOONZORGCENTRA STEEDS DUURDER

Maak jij je zorgen over je factuur?

Kom je toe met je pensioen om je rekeningen te betalen?

Hou je nog iets over op't einde van de maand?

DEEL JE VERHAAL

Moet er iemand financieel bijspringen?

vlaamse OUDERENRAAD



Dossier
ouderenraden
heruitgevonden

Vernieuwende structuren van lokale ouderenraden

“De ouderenraad van Arendonk bestaat uit drie werkgroepen”

De laatste jaren gaan lokale ouderenraden en lokale besturen steeds vaker op zoek naar nieuwe manieren om als lokale ouderenraad de stem van ouderen te vertolken. En dat zo'n nieuwe manier van werken positief kan uitdraaien, bewijst de lokale ouderenadviesraad van Arendonk. Sinds 2019 bestaat de ouderenraad van de gemeente uit drie groepen: de IN-groep schrijft adviezen, de groep vrijetijd zorgt voor activiteiten en de kerngroep behoudt het overzicht. “Een structuur die op dit moment perfect werkt voor ons”, klinkt het.

Waarom is er beslist om de structuur van de ouderenraad te hervormen?

Ezra Gooskens, seniorenconsulent: "Onze ouderenraad bestaat al tientallen jaren, maar tot voor kort focuste de raad zich vooral op het organiseren van activiteiten. In Arendonk werd er zelden aan advisering gedaan. Dat wilden we graag veranderen."

Kim Rossie, medewerker dienst vrije tijd: "De toenmalige leden van de ouderenraad bleven liever activiteiten organiseren, dan te focussen op het schrijven van adviezen. Daarom beslisten we om naast de groep vrijetijd ook een IN-groep in het leven te roepen. IN staat voor inspiratie, inspraak en inzicht. We organiseerden een infoavond waarop we alle 50-plussers van de gemeente uitnodigden om hen te informeren over de nieuwe afdeling van de ouderenraad, in de hoop dat er ook ouderen zich kandidaat zouden stellen om lid te worden van de IN-groep. Maar die infoavond was geen succes, er kwam niemand opdagen. Na die infoavond, besloten we om mensen persoonlijk aan te spreken. We zochten ouderen waarvan we wisten dat ze actief wilden meedenken over ouder worden in de gemeente. Dankzij die persoonlijke aanpak hebben we vandaag een IN-groep met 7 leden."

“Sinds de hervorming van de ouderenraad is er een betere samenwerking tussen het OCMW, het gemeentehuis en de seniorenraad.”

Gooskens: "Ik volg, als OCMW-medewerker, de IN-groep op. Die telt vandaag 7 leden. En Kim volgt, als medewerker van de dienst vrije tijd, de groep vrije tijd op. Iedereen die wil, mag deel uitmaken van allebei de werkgroepen. Daarnaast hebben we nog een derde groep, de kerngroep. Daar maken Kim en ik deel van uit, samen met de schepen en de voorzitter en ondervoorzitter van de twee werkgroepen. Wij komen samen om de agenda van de werkgroepen te bespreken."

"Ter inspiratie gingen we in gesprek met andere lokale besturen. We waren benieuwd hoe ouderenraden in gemeenten als Mol, Olen en Beerse werkten. Sommige zaken hebben we overgenomen, andere zaken hebben ons geïnspireerd. En van sommige dingen die bij hen succesvol werkten, wisten we al op voorhand dat ze bij ons niet zouden aanslaan."

Wat is er sinds de hervorming van de ouderenraad al verwezenlijkt in de gemeente?

Gooskens: "Toen de IN-groep in het leven was geroepen, kreeg de opstart van een lokaal dienstencentrum direct een plaatsje op de vergaderagenda. En ondertussen is dat dienstencentrum een succes. Ook rond het thema mobiliteit zijn er al enkele adviezen geschreven. En samen met de Thomas Morehogeschool zijn we een onderzoek gestart met als thema 'ouder worden in Arendonk'."

Rossie: "Sinds de hervorming van de ouderenraad is er ook een betere samenwerking tussen het OCMW, het gemeentehuis en de seniorenraad. En omdat de schepen deel uitmaakt van de kerngroep, is ook zij altijd van alles op de hoogte."

“We bereiken bijna nooit jongere senioren.”

Zijn jullie op drempels gebotst bij het hervormen van de ouderenraad?

Rossie: "Wat in ons voordeel speelt, is dat zowel onze vorige als huidige schepen van senioren écht wil inzetten op ouderenbeleid. Allebei zien ze in dat de doelgroep ouderen belangrijk is en aandacht verdient. Daardoor kunnen we zaken in beweging krijgen."

"Een drempel waar we wel op botsen, is dat we bijna nooit jonge senioren bereiken. Onlangs organiseerden we bijvoorbeeld een culturele namiddag voor senioren, maar 50'ers voelen zich dan zelden aangesproken. Terwijl ook die groep deel uitmaakt van onze doelgroep."

Gooskens: "Op die drempel botsen we niet alleen bij het organiseren van activiteiten. Ook bij het werven van vrijwilligers voor de werkgroepen of van onze (ouderen)verenigingen blijft het moeilijk om jonge senioren te vinden. Maar we blijven zoeken naar oplossingen, zodat we ook die groep in de toekomst kunnen bereiken."

Meer weten? Surf naar www.arendonk.be/bestuur/participatie-en-communicatie/adviesraden/seniorenraad.



Vlaamse Ouderenraad be vraagt bewoners woonzorgcentra

De Vlaamse Ouderenraad zet de komende drie jaar mee zijn schouders onder een grootschalige bevraging die de ervaring van bewoners van woonzorgcentra in beeld brengt. Hoe beleven zij het wonen, het leven en de zorg? Hun antwoorden zullen een inkijk geven in de kwaliteit van de woonzorg in Vlaanderen. Wij nemen je graag mee doorheen het project aan de hand van 7 snelle vragen.

Tekst: J.I.R.

1

Wat zijn de concrete plannen?

In samenwerking met het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg, het Agentschap Zorg & Gezondheid en de zorgkoepels organiseert de Vlaamse Ouderenraad een bevraging bij de bewoners van woonzorgcentra naar de door hen ervaren kwaliteit van wonen, leven en zorg. Aan de hand van een vragenlijst kunnen de bewoners hun mening delen over tal van thema's zoals het respect, de autonomie en

de betrokkenheid die ze ervaren in het woonzorgcentrum. Ook rond de dagdagelijkse activiteiten, de omgang met de medewerkers en de medebewoners en de infrastructuur zullen vragen gesteld worden.

Elke bewoner die dit zelfstandig kan, kan deelnemen door zelf de vragenlijst in te vullen. Bewoners die ondersteuning nodig hebben, kunnen rekenen op enquêteurs die met hen de vragenlijst doornemen. Het doel is om in elk deelnemend woonzorgcentrum 20 bewoners te bevragen via een enquêteur, en zo tot een representatieve steekproef te komen.

Elk woonzorgcentrum zal vrijblijvend de kans krijgen om aan de bevraging deel te nemen. De deelnemende woonzorgcentra zullen de resultaten online kunnen inkijken. De eerste resultaten worden eind 2024 verwacht.

2

Worden bewoners met dementie niet meegenomen in dit verhaal?

Toch wel. Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen ontwikkelt een methodiek om de kwaliteitsbeleving van bewoners met dementie in kaart te brengen. De komende jaren zal de methodiek in een beperkt aantal

woonzorgcentra getest worden. De bedoeling is dat er tegen het einde van het project een bruikbare methodiek ontwikkeld is die breed ingezet kan worden.

3

Zullen ook familieleden en andere naasten hun stem kunnen laten horen?

Zeker. Naast de bevraging van de bewoners, staat er ook een familiebevraging gepland waarbij per bewoner één naaste betrokken zal worden om zijn of haar mening te geven over de kwaliteit van wonen, zorg en leven. Over de resultaten van de bewonersbevraging en de resultaten van de familiebevraging zal apart gecommuniceerd worden. De resultaten van die laatste meting volgen iets later, namelijk in de loop van 2025.

4

Wat is de rol van de Vlaamse Ouderenraad in het project?

De Vlaamse Ouderenraad gaat oudere vrijwilligers inzetten als enquêteurs in de woonzorgcentra. We organiseren de opleiding, zorgen voor de nodige ondersteuning en begeleiding en bewaken dat alles vlot verloopt. We zullen een rechtstreeks aanspreekpunt zijn voor de enquêteurs. Bij ons kunnen ze terecht met al hun vragen en bedenkingen.

5

Wat is de opdracht van de vrijwillige enquêteurs?

Een vrijwillige enquêteur zal een korte opleiding volgen die hem klaarstoomt om de bewoners te interviewen. Na de opleiding gaan de enquêteurs op pad. Een vrijwilliger zal een woonzorgcentrum in zijn regio toegewezen krijgen waar hij welkom is om in gesprek te gaan met de bewoners. Hij neemt er de tijd om met hen de vragenlijst door te nemen en noteert nauwgezet hun antwoorden. Achteraf zal hij ook nog uitgenodigd worden voor een terugkoment om zijn ervaringen te delen. Zo kunnen we die meenemen in de verderzetting van het project.

6

Waarom zet de Vlaamse Ouderenraad mee zijn schouders onder dit project?

Vandaag al bestaan er allerlei indicatoren die de kwaliteit van de woonzorg in kaart brengen. Deze indicatoren hebben hun waarde, maar focussen louter op de medisch-technische zorgkwaliteit, zoals bijvoorbeeld het

aantal valincidenten en doorligwonden. De kwaliteit van wonen en leven én vooral de ervaring van de bewoner bleef tot nog toe buiten beeld. De Vlaamse Ouderenraad is ervan overtuigd dat - dankzij dit project - de beleving van de bewoners het vertrekpunt kan vormen voor het bouwen aan kwaliteit in de Vlaamse woonzorgcentra.

Ook voor toekomstige bewoners is de meerwaarde groot. Doordat de resultaten transparant worden gemaakt, kunnen zij beter inschatten welk woonzorgcentrum het best aansluit bij hun persoonlijke noden en wensen. Uiteraard blijft het heel belangrijk om als volgende stap ook zelf langs te gaan in het woonzorgcentrum en er het leven van dichtbij te leren kennen.

Bovendien zijn we ervan overtuigd dat de betrokkenheid van oudere enquêteurs een positieve impact kan hebben op de beeldvorming. Mensen van buitenaf leren het leven in het woonzorgcentrum kennen en krijgen een meer realistisch idee van het leven in het huis. We hopen dat dit project ook de psychologische kloof tussen het woonzorgcentrum en de omgeving kleiner kan maken en kruisbestuiving tussen verenigingen en het woonzorgcentrum kan stimuleren.

7

Wat zijn de eerstvolgende stappen?

Met de pilootmeting komt er dit voorjaar al een eerste belangrijke mijlpaal aan. Die meting is als het ware een testronde waarbij we de bevraging al afnemen in een beperkt aantal woonzorgcentra. Daarvoor zal een kleine poule vrijwilligers ingezet worden. We zijn ons hier al volop op aan het voorbereiden. Binnenkort worden enkele regio's geselecteerd waar de piloot zal doorgaan. Eens we daar zicht op hebben, kunnen we gericht op zoek naar oudere vrijwilligers uit de buurt. Zij worden dan opgeleid en zullen langsgaan bij de bewoners. Vervolgens willen we de tijd nemen om goed te luisteren naar de ervaringen van de eerste vrijwillige enquêteurs. Die zullen tenslotte heel belangrijk zijn om de methodiek verder te verfijnen en op punt te zetten.



Volg de kanalen van de Vlaamse Ouderenraad om als eerste op de hoogte te zijn van het project.

Terugblik

Labo Ouderenbeleid stimuleert eenzaamheidsprojecten

Voor de derde keer op rij komen er in Gent een twintigtal leden van ouderenraden, schepenen en ambtenaren samen. Allemaal zijn ze gemotiveerd om bij te leren over eenzaamheidsgevoelens bij ouderen. Ze zijn dan ook benieuwd welke tips de Vlaamse Ouderenraad, de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en de Vlaamse Vereniging voor Steden en Gemeenten (VVSG) voor hen in petto hebben. Een terugblik.

Op een donderdag in oktober, rond 10 uur 's morgens, loopt het Monasterium in Gent vol met leden van lokale ouderenraden, schepenen en ambtenaren. Allemaal beseffen ze dat eenzaamheid een actueel thema is. Sommige aanwezigen zetten al enkele jaren projecten rond eenzaamheid op poten. Anderen weten niet hoe ze eenzaamheid in hun stad of gemeente kunnen herkennen. Nog anderen botsen op tal van uitdagingen bij het opzetten van acties rond het thema. Maar één ding hebben alle deelnemers met elkaar gemeen: ze zijn gemotiveerd om informatie met elkaar uit te wisselen en samen bij te leren over het thema eenzaamheid.

Eenzaamheid versus sociaal isolement

Vooraleer de deelnemers met elkaar in gesprek gaan, licht **Hannelore Stegen**, onderzoeker aan de VUB, de begrippen eenzaamheid en sociaal isolement toe. "Eenzaamheid is een subjectief gevoel. Iemand voelt zich eenzaam wanneer hij of zij een gemis ervaart aan sociale relaties. Het aantal relaties dat iemand heeft, of de kwaliteit van die relaties", legt Stegen uit. "Maar daarnaast heb je ook sociaal isolement. Een begrip dat sterk aanleunt bij eenzaamheid, maar toch iets anders betekent. Sociaal isolement is objectief. In welke mate heeft iemand een gebrek aan een ondersteunend netwerk? Sociaal isolement is meetbaar, terwijl eenzaamheid een gevoel is."

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Zo heb je sociale eenzaamheid, maar ook emotionele eenzaamheid, existentiële eenzaamheid en zelfs positieve eenzaamheid. Niet iedereen is even vatbaar voor het ervaren van eenzaamheidsgevoelens. "Wie in een verloederde buurt leeft, heeft bijvoorbeeld meer kans op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens. Voel je je onveilig in je buurt? Staan er geen rustbanken? Zijn er weinig openbare parken? Dan is de kans groot dat je minder snel buitenkomt", verduidelijkt Stegen.

Inspelen op valkuilen

Eenzaamheid herkennen en bestrijden is niet evident, weet Stegen. En ook de deelnemers botsten al op tal van valkuilen.

"In Sint-Martens-Latem willen veel inwoners niet toegeven dat ze zich soms eenzaam voelen. Of ze beseffen het zelf niet. Wanneer we huisbezoeken organiseren, zijn er ook ouderen die de bezoekers niet binnenlaten. Maar zo krijgen we geen inzicht in hoe die mensen leven. Mensen die niet ingaan op ons aanbod, kunnen we onmogelijk bereiken." – *Lieve, lid van de lokale seniorenraad in Sint-Martens-Latem*

"In Brugge hebben we een tijdlang acties op poten gezet om eenzaamheid te bestrijden. Maar we voelden al snel aan dat er iets niet klopte. Als je iets organiseert

om eenzaamheid te bestrijden, dan komt er niemand opdagen. Daarom zetten we acties op die mensen met elkaar verbinden. We zijn tenslotte niet tegen eenzaamheid, maar wel voor verbondenheid. Sinds we focussen op het creëren van verbinding, bereiken we veel meer mensen." – *Vincent Duyck, medewerker bij de cel lokaal sociaal beleid in Brugge*

Eenzaamheid bespreekbaar maken

Een eenduidig antwoord op de vraag 'Hoe kan je eenzaamheid bespreekbaar maken?', heeft Stegen niet. Maar ze geeft de groep wel enkele tips om mee aan de slag te gaan. "Zowel Zorgzame Buurten als Compassionate Communities zijn methodes om het taboe dat op eenzaamheid rust te doorbreken. Beide methodes zetten in op sociale eenzaamheid, want ze focussen op ontmoeting."

Een Zorgzame Buurt is een buurt die ervoor zorgt dat mensen zolang mogelijk in hun eigen woning kunnen blijven wonen, omdat de buurt aangepast is aan hun noden. In een Zorgzame Buurt hebben mensen aandacht voor elkaar. Het initiatief zorgt ervoor dat hulp- en dienstverlening nabij is, en stimuleert ook ontmoeting. "Een Compassionate Community is een buurt waarbij er meer aandacht uitgaat naar thema's als ziekte, sterven en rouw", vervolgt Stegen. "Moeilijke topics worden bespreekbaar



gemaakt. En dat is positief, want ziekte, sterven en rouw zijn ook thema's waar eenzaamheidsgevoelens vaak bij komen kijken. Iemand die z'n partner verliest bijvoorbeeld, of een naaste heeft die zwaar ziek is, kampt vaak met eenzaamheidsgevoelens."

Ook enkele deelnemers zetten al succesvolle acties op poten.

"Om eenzaamheid te bestrijden, gaan er in stad Gent belrondes door. Kinderen uit het vijfde en het zesde leerjaar telefoneren wekelijks naar Gentse senioren. De leerkracht geeft hen op voorhand een onderwerp waarover ze met de ouderen kunnen babbelen. Op het einde van het schooljaar wordt er voor alle senioren en kinderen een bedankingsfeestje georganiseerd in het Lokaal Dienstencentrum." – Doris, voorzitter van de lokale seniorenraad in Gent

"Kuurne bestaat uit zes wijken. In elke wijk organiseren we buurtmiddagen. Dankzij dat initiatief leren mensen uit de buurt elkaar kennen. We bieden hen een koffie aan, maar babbelen ook over moeilijke thema's. We koppelen met andere woorden het aangename aan het onaangename. Aan elke sessie nemen er zo'n 60tal inwoners deel. Ook wij, de leden van de ouderenraad, zijn op de buurtmiddagen aanwezig. Zo leren de deelnemers ons ook kennen." – Marijke, voorzitter van de ouderenraad in Kuurne

Deelnemers keren huiswaarts

Met een hoofd vol informatie, tips van onderzoeker Hannelore Stegen en ideeën van andere lokale besturen en ouderenraden, keren de deelnemers huiswaarts. Maar net voor ze hun jas aantrekken, trekt de Vlaamse Ouderenraad hen nog even aan de mouw. Wij zijn benieuwd met welke tips ze echt actief aan de slag zullen gaan.

"Onze seniorenraad groeit. De raad is nog maar drie jaar geleden opgestart, maar vandaag hebben we al vier goed draaiende werkgroepen. Het labo heeft ons veel inspiratie gegeven om in te zetten op ontmoeting. Zo spreekt het idee om wijkgericht te werken ons aan. Of het organiseren van verjaardagbezoeken." – Laura Kerkhofs (seniorenconsulente), Mia Ketels

(ondervoorzitter van de seniorenraad) en Michel François (voorzitter van de seniorenraad) uit Schoten

"Via ons Lokaal Dienstencentrum stromen tal van signalen binnen rond eenzaamheid. Daarom zijn we een tijdje geleden gestart met een Zorgzame Buurtenproject. Maar omdat we nog meer inspiratie wilden, besloten we om deel te nemen aan dit labo. Onze valkuil? Onze seniorenraad heeft maar een vijftiental leden, terwijl seniorenraden uit andere steden en gemeenten soms uit meer dan 40 leden bestaan. De acties die die grote seniorenraden op poten zetten, kunnen wij dus niet zomaar overnemen. Maar we gaan wel met hun tips en ideeën aan de slag!" – Annemie Gooris, schepen van senioren in Lier

"Wat wij zo positief vinden aan deze labosessies? Je gaat ongetwijfeld naar huis met een vat vol goede ideeën, waar je inspiratie uit kan putten. Dankzij deze sessies krijgen we inzicht in het leven en de maatschappij. Verschillende projecten rond eenzaamheid die we in het verleden opgestart hebben, zijn verward tijdens de pandemie. Door het labo zijn we gemotiveerd om opnieuw in te zetten op verbinding. En niet onbelangrijk: dankzij de voorbeelden van anderen, kunnen we het beleid beter beïnvloeden. We kunnen aantonen welke acties gewerkt hebben in andere steden en gemeenten, en waarom het dus belangrijk is dat ook onze beleidsmakers erin investeren." – George Van Lierde en Delphine Degroote, vrijwilliger en diensthoofd Welzijn in Zwalm

Meer weten?

Interesse om deel te nemen aan een volgend Labo? Hou zeker onze website www.vlaamse-ouderenraad.be in het oog. Dan ben je als eerste op de hoogte van onze nieuwe sessies!

Het Labo Ouderenbeleid is een samenwerking tussen de Vlaamse Ouderenraad, de VVSG en de VUB.



“Ouderen worden niet voldoende gestimuleerd om na te denken over hun woning en woonomgeving”

Wanneer mensen ouder worden, bestaat de kans dat gezondheid en mobiliteit afnemen. Daarom is het belangrijk dat de wooncontext van ouderen wordt aangepast aan hun veranderde noden en wensen. En ook aandacht voor de woonomgeving is van belang. Zijn de nodige voorzieningen bereikbaar? Zijn er voldoende vervoersmogelijkheden? En kunnen oudere inwoners rekenen op de juiste zorg? De Vlaamse Ouderenraad wilde meer weten over de woonsituatie van ouderen en ging in gesprek met **Emma Volckaert**, auteur van *Oud Vasthouden* - een boek over vergrijzing, wonen en beleid.

Je boek ‘Oud Vasthouden’ is het resultaat van een doctoraatsonderzoek. Waar ging je onderzoek precies over?

Volckaert: “Klopt. Tot voor kort was ik onderzoeker aan de KU Leuven. Mijn doctoraat was het gevolg van verschillende projectonderzoeken, die allemaal gelinkt waren aan het thema ouder worden en wonen. Het eerste onderzoek was in opdracht van de provincie West-Vlaanderen en ging over pensioenmigranten die naar de kust verhuizen. Het tweede en derde onderzoek focusten allebei op het thema vergrijzing op het platteland – ik onderzoek samen met enkele collega's de regio's Kempen en Westhoek. Want hoe worden mensen ouder in gebieden waar er bijvoorbeeld geen bakkers en slagers in de buurt van hun woning zijn?”

“Mijn vierde onderzoek deed ik in opdracht van het Steunpunt Wonen. In dat onderzoek bevroegen we oudere huurders die in armoede leven. Dat onderzoek ging door in Gent, en een vijfde onderzoek – over huiseigenaars in armoede – vond plaats in de stadtrand van Gent.”

“Onderzoeken over vergrijzing zijn belangrijk. Want Vlaanderen vergrijst, de groep ouderen wordt dus elk jaar groter. En hoe ouderen wonen, heeft een grote impact op hun fysiek en mentaal welzijn.”

“Sommige ouderen vervangen wel hun ligbad door een douche, installeren een traplift of plaatsen een handgreep naast hun toilet. Maar over de plek waar de woning staat vergeten ze na te denken.”

De woonomgeving van ouderen is dus belangrijk. Wat moet een omgeving allemaal bevatten, opdat iemand er goed ouder kan worden?

Volckaert: “Vlaanderen is ruimtelijk erg versnipperd, wat betekent dat veel ouderen voor heel wat zaken een auto nodig hebben. Maar wanneer ouderen niet meer met de auto kunnen of willen rijden of wanneer ze fysiek niet fit genoeg zijn om verre afstanden te overbruggen, zorgt dat ervoor dat ze minder of niet buitenkomen.”

“Het is daarom belangrijk dat er voldoende voorzieningen in de buurt zijn. Denk maar aan een bankautomaat, of een bakker en een slager. Maar ook het openbaar vervoer is belangrijk, en er moet rekening gehouden worden met

zorg. Er moet ook nagedacht worden over rustpunten in de buurt en over de toegankelijkheid van voetpaden – het is bijvoorbeeld belangrijk dat die weinig obstakels bevatten. Openbare plaatsen moeten ook voldoende verlicht zijn, zodat mensen zich veilig voelen wanneer het donker is.”

Wat met ouderen die in een omgeving wonen die niet is aangepast aan hun noden?

Volckaert: “Dan verhuizen ze best naar een plek die wel aansluit bij hun noden. We gaan er altijd vanuit dat mensen niet willen verhuizen, maar ik ervaar dat anders. Om te kunnen verhuizen, moeten ouderen natuurlijk wel een aangepaste en betaalbare woning vinden in hun vertrouwde buurt. Het is ook belangrijk dat ze kunnen kiezen uit enkele mogelijke alternatieven, en dat ze de kans krijgen om na te denken welk alternatief hen het meest aanspreekt.”

“Het probleem van vandaag is dat mensen onvoldoende nadenken over de toekomst, wanneer zorgnoden zouden toenemen. Ageing in place, ofwel het zolang mogelijk thuis blijven wonen in je eigen vertrouwde omgeving, is al jaren de norm. Maar je ‘huis’ is niet noodzakelijk je enige ‘thuis’. Je kan je ook in een nieuwe woning thuis voelen. Mensen worden bovendien niet voldoende gestimuleerd om na te denken over de ligging van hun woning, en of die aan hun noden zal voldoen wanneer ze zorgbehoevend worden. Sommige ouderen vervangen wel hun ligbad door een douche, installeren een traplift of plaatsen een handgreep naast hun toilet. Maar over de plek waar de woning staat vergeten ze na te denken.”

“Van woning veranderen staat ook niet per se gelijk aan verhuizen naar een assistentiewoning of een woonzorgcentrum. Wanneer je lichte zorgnoden hebt, kan je ook verhuizen naar een aangepast appartement in de buurt, of

naar een kleinschalige woonvorm die in een toegankelijke wijk gelegen is.”

“Ook (ouderen) verenigingen en lokale ouderenraden kunnen mensen wijzen op het belang van een aangepaste woning en woonomgeving.”

In je boek kaart je aan dat het Vlaamse woon- en omgevingsbeleid weinig tot geen oog heeft voor vergrijzing. Hoe komt dat?

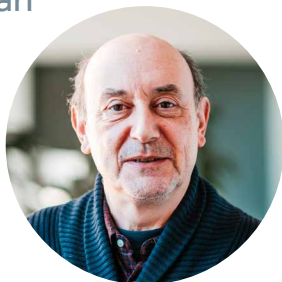
Volckaert: “In beleidsdocumenten wordt er weinig voorgesteld om de woonomgeving aan te passen aan ouderen. Zoals reeds gezegd, is een ageing in placebeleid de laatste jaren de norm geworden. Maar het ageing in placebeleid moet plaatsmaken voor andere visies. Beleidsmakers moeten dus investeren in meer verhuisoporties voor ouderen.”

“Maar niet enkel het beleid heeft daarin een rol te spelen. Ook (ouderen) verenigingen en lokale ouderenraden kunnen mensen wijzen op het belang van een aangepaste woning en woonomgeving. Zij kunnen inwoners laten nadenken over wat ze gaan doen wanneer ze zich minder makkelijk kunnen verplaatsen. En niet onbelangrijk, zij kunnen ouderen ook informeren over mogelijke verhuisoporties. Het gaat dus niet enkel over ageing in place, maar ook over moving in time.”

Van zelfredzaamheid naar samenredzaamheid

“Een kleinschalig samenwooninitiatief kan de woonkwaliteit van ouderen aanzienlijk verhogen”

Iedereen moet kunnen kiezen in welke omgeving hij of zij ouder wil worden. Helaas is dat vandaag nog niet helemaal het geval. Voor ouderen die liever niet thuis blijven wonen, zijn er weinig opties: je kan ervoor kiezen om te verhuizen naar een assistentiewoning of om te verhuizen naar een woonzorgcentrum. Een groeiende groep ouderen droomt van andere oplossingen. **Luc Lampaert**, mede-initiator en begeleider van collectieve woonzorgprojecten in Brussel, deelt graag zijn visie over kleinschalige samenwooninitiatieven met ons.



Wat zijn de voordelen voor de bewoners van een kleinschalig samenwooninitiatief?

Lampaert: “Veel ouderen staan vandaag niet te springen om te verhuizen, naar welke andere woonvorm dan ook. Verhuizen op oudere leeftijd is zowel fysiek als mentaal zwaar. Mensen hebben een emotionele band opgebouwd met hun woning. En wanneer je kleiner gaat wonen, moet je afstand nemen van bepaalde bezittingen. Veel mensen hebben bovendien het gevoel dat ze hun onafhankelijkheid opgeven, wanneer ze beslissen om te verhuizen.”

“Dat zorgt ervoor dat er vandaag veel ouderen in een woning wonen die ze maar voor de helft meer gebruiken. Sommige ouderen leven enkel op de benedenverdieping en er staan enkele slaapkamers leeg sinds de kinderen uit het huis zijn. Weinig woningen zijn gerenoveerd en energiezuinig. Verschillende woningen zijn niet (meer) voldoende toegankelijk voor de bewoners.”

“Een kleinschalige woonvorm - een woonvorm waar mensen in kleine groep samenleven, een aantal functies delen

en toch hun privacy behouden - biedt dat comfort wel en kan de woonkwaliteit van ouderen aanzienlijk verhogen. Ouderen – en dan in het bijzonder alleenstaanden – kunnen in een kleinschalige woonvorm in contact komen met gelijkgestemden. Ze kunnen relaties uitbouwen met mensen die in dezelfde levensfase als hen zitten en met mensen die dezelfde (zorg)noden hebben. Dat kan een band scheppen. Samenwonen geeft bewoners de mogelijkheid om dagelijkse dingen samen te doen, zoals koffiedrinken, koken of televisiekijken.”

“Vandaag wonen veel ouderen in een woning die ze maar voor de helft gebruiken, die niet gerenoveerd of energiezuinig is, of die onvoldoende toegankelijk is.”

“Ook de zorg kan beter en efficiënter aangeboden worden in een kleinschalige woonvorm. Wanneer er dagelijks één zorgverlener langskomt die de zorg voor verschillende bewoners op zich kan nemen, wordt zorg een pak betaalbaarder. Bovendien kunnen bewoners elkaar ondersteunen. Misschien is zelfredzaamheid voor sommige mensen niet meer realistisch, samenredzaamheid kan dan wél een optie zijn. Wat je niet meer alleen kan, kan je misschien wel nog samen met de andere bewoners.”

Voel je vandaag dat onze samenleving interesse heeft in kleinschalige samenwooninitiatieven?

Lampaert: “Vooraleer je mensen kan laten nadenken over kleinschalige woonvormen, moet er een voldoende groot aanbod zijn. Vandaag is dat aanbod er nog niet. Het opzetten van een vernieuwend project kost namelijk een pak geld, én ook de ruimtelijke uitwerking ervan roept nog veel vragen op. Dat zorgt ervoor dat de huidige generatie ouderen nog weinig nadenkt over deze woonvorm.”

“Het aanbod aan kleinschalige woonvormen is onvoldoende. Daardoor denkt de huidige generatie ouderen weinig na over deze manier van wonen.”

“Wanneer je mensen laat nadenken over een kleinschalig woonalternatief, merk je dat ze aarzelen. Ze kennen het concept tenslotte niet. Vergelijk het met het kopen van een auto. Vooral eer je een nieuwe wagen koopt, wil je die wagen eens uittesten. En enkele auto's met elkaar vergelijken. Wanneer het aanbod kleinschalige woonvormen uitgebreid wordt – zodat geïnteresseerden de kans krijgen om woonvormen te bezoeken en met elkaar te vergelijken - vermoed ik dat er meer mensen voor het concept zullen openstaan.”

“Bovendien moet er een wettelijk kader komen voor kleinschalige samenwooninitiatieven. Al mag dat naar mijn gevoel niet te strikt zijn. Een te strikt kader kan zeer beperkend werken, waardoor waardevolle initiatieven niet gerealiseerd kunnen worden.”

Hoe zie jij kleinschalige samenwooninitiatieven realiseerbaar?

Lampaert: “Ik denk dat projecten de grootste kans hebben op slagen, wanneer ze gelinkt worden aan een woonzorgcentrum. Misschien hebben er enkele woonzorgcentra wel een vleugel leegstaan? Benut die. Je kan voor de zorgtaken bovendien een beroep doen op het personeel dat kennis en ervaring heeft. Indien er een bewoner plots zwaar zorgbehoevend wordt, is de stap naar het woonzorgcentrum veel kleiner.”

“Ik denk dat projecten de grootste kans hebben op slagen, wanneer ze gelinkt worden aan een woonzorgcentrum.”

“Ook begeleiding in een kleinschalige woonvorm is van belang. De realisatie van zo'n project brengt drempels en obstakels met zich mee. De begeleider kan die verlagen. En ook wanneer er activiteiten georganiseerd worden, zorg moet ingeschakeld worden of

andere praktische zaken zijn, kan de begeleider de bewoners ondersteunen. Of stel dat er vijf ouderen samenwonen, en één oudere beslist om te verhuizen. Dan kan de begeleider er mee voor zorgen dat de lege plaats snel opgevuld geraakt. De begeleider heeft niet per se een zorgfunctie. Hij of zij moet vooral de dynamiek van het samenleven bewaken.”

“Moet de woning architecturaal hoogstaand zijn? Voor mij is het vooral belangrijk dat de groep mensen die samenwoont, het leuk heeft samen. De architectuur moet faciliterend en uitnodigend zijn, vrij van obstakels. De bewoners moeten genieten van het feit dat ze samenwonen. Een kleinschalige woning kan nog zo mooi en praktisch ogen, als je geen mensen vindt die er gelukkig zijn, is het project niet geslaagd.”

“Een kleinschalige woning kan nog zo mooi en praktisch ogen, als je geen mensen vindt die er gelukkig zijn, is het project niet geslaagd.”

Zie je een wisselwerking mogelijk tussen zorgzame buurten en kleinschalige samenwooninitiatieven?

Lampaert: “Zeker en vast. In een zorgzame buurt ondersteunen mensen elkaar, en dat is eveneens het doel van een kleinschalig samenwooninitiatief. Mocht je in een zorgzame buurt een kleinschalige woonvorm oprichten, wordt dat project deel van de buurt. De gemeenschappelijke ruimtes van het huis kunnen opengesteld worden voor de buurt. Zo leren bewoners en burens elkaar kennen. Er kunnen bovendien samenwerkingen komen tussen het kleinschalig samenwooninitiatief en scholen en cultuurhuizen.”

“Intergenerationaliteit introduceren in een zorgzame buurt of in een

samenwoonvorm is sowieso een pluspunt. Tegelijk moet je er rekening mee houden dat pakweg dertigers en 60-plussers in een andere levensfase zitten. Een tachtiger kan bijvoorbeeld tijdens de werkuren niet rekenen op de hulp van een jonger iemand uit de straat. Maar wanneer jongeren en ouderen in dezelfde buurt wonen, kunnen ze elkaar ongetwijfeld wel aanvullen. Daar geloof ik in.”

“Vandaag moedigt de overheid mensen vooral aan om thuis ouder worden, in de eigen woning. Maar dat is niet voor alle ouderen de beste keuze.”

Wat met de betaalbaarheid van een kleinschalig wooninitiatief?

Lampaert: “In een ideaal scenario kunnen initiatiefnemers (de mensen die een kleinschalige woonvorm in het leven willen roepen, red.) op financiële ondersteuning rekenen van de overheid. Alleen zo kan de woonvorm betaalbaar blijven voor bewoners. Met die tussenkomst, is het opzetten van een kleinschalige woonvorm voor initiatiefnemers minder risicovol.”

Welke rol is er voor de overheid weggelegd?

Lampaert: “De overheid moet mensen meer aansporen om na te denken over de plek waar ze willen wonen. Vandaag moedigt de overheid mensen vooral aan om thuis ouder worden, in de eigen woning. Maar dat is niet voor alle ouderen de beste keuze.”

“Ook het lokaal beleid kan kleinschalige samenwooninitiatieven meer ondersteunen. Bijvoorbeeld door gebouwen ter beschikking te stellen aan initiatiefnemers. Of door projecten mee te financieren en daardoor betaalbaar te houden voor de burger.”

Gemeentes zetten in op toegankelijkheid

met behulp van charter

Om gemeentes te ondersteunen bij het inzetten op toegankelijkheid, riep Inter, het Vlaams expertisecentrum in toegankelijkheid en Universal Design, het charter 'Naar een toegankelijke gemeente' in het leven. Want iedereen, ook inwoners met een zichtbare of onzichtbare beperking, moet in elke gemeente toegang hebben tot gebouwen, publieke ruimtes, dienstverlening en communicatie. Maar wat houdt dat charter precies in? Wij legden ons oor te luisteren bij het expertisecentrum.

Toegankelijkheid is noodzakelijk



Een toegankelijke gemeente is een gemeente waar iedereen overal kan meedoen, vindt **Tine Missinne**, regio-coördinator bij Inter. "Toegankelijkheid is voor iedereen belangrijk, maar voor sommige inwoners is het een noodzaak om deel te nemen aan de samenleving. Een kasseienweg is ontoegankelijk voor minder mobiele mensen, maar ook voor (groot)ouders met een kinderwagen. Een stadhuis dat enkel te betreden is met trappen, is dan weer niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers. En wanneer een gemeente de nieuwsbrief enkel digitaal uitstuurt, geraakt de informatie niet tot bij mensen die digitaal minder mee zijn."

Omdat veel gemeentes wel willen inzetten op toegankelijkheid, maar nood hebben aan ondersteuning, besliste Inter om het charter 'Naar een toegankelijke gemeente' in het leven te roepen. "Samen met vijf pilotgemeentes hebben we het gemeentelijk toegankelijkheidsbeleid onder de loep genomen", legt Missinne uit. "Want hoe ziet een toegankelijke gemeente eruit? Waar moet een gemeente op (lange) termijn allemaal op inzetten? Welke rol spelen de schepenen, ambtenaren en adviesraden bij zo'n traject? We brachten alles in kaart en goten het in een referentiekader. Met dat referentiekader kunnen andere gemeentes nu aan de slag gaan."

Naar een toegankelijke gemeente

Het referentiekader wordt toegelicht in het handboek 'Naar een toegankelijke gemeente', dat het expertisecentrum publiceerde samen met de Vereniging voor Vlaamse

Steden en Gemeentes (VVSG) en de uitgeverij Politeia. "Het is een leidraad om als lokaal bestuur in te zetten op toegankelijkheid."

Inter stelde het referentiekader op met de hulp van de vijf pilotgemeentes. "Ondertussen hebben er al 32 gemeentes het charter ondertekend", legt Missinne uit. Er zijn dus al 32 gemeentes die een langdurig engagement aangaan rond toegankelijkheid. "Soms ondertekent een gemeente het charter op initiatief van de schepenen, soms op initiatief van een adviesraad en soms op initiatief van een ambtenaar."

“Toegankelijkheid is een thema dat best structureel ingebed wordt in een gemeente. Elke dienst moet er met andere woorden aandacht voor hebben.”

Samenwerking tussen diensten

Wanneer een gemeente het charter ondertekent, stemt ze ermee in om voor een lange tijd aandacht te hebben voor toegankelijkheid. "Het is dan ook belangrijk dat zowel schepenen, ambtenaren als adviesraden samen nadenken over de toegankelijkheid van de gemeente", licht **Wendy Metten**, algemeen directeur van Inter, toe. "Toegankelijkheid is een thema dat best structureel ingebed wordt in een gemeente. Elke dienst moet er





met andere woorden aandacht voor hebben. Zo moet de communicatiedienst zorgen voor toegankelijke communicatie, de dienst openbare ruimte moet zorgen dat iedereen publieke ruimtes kan gebruiken en de personeelsdienst moet zorgen voor een aangepast tewerkstellingsbeleid, bijvoorbeeld voor medewerkers met een beperking. De personeelsdienst moet medewerkers ook de ruimte geven om vormingen te volgen over toegankelijkheid. Samenwerking over diensten heen is erg belangrijk om een optimale dienstverlening te bieden.”

“Recent had een stad toegankelijke voetpaden aangelegd. Maar de dienst vergunningen gaf horeca-uitbaters toestemming om reclameborden op de voetpaden te plaatsen. De toegankelijkheid van de voetpaden was dus al snel verdwenen. Dat bewijst meteen dat diensten écht moeten samenwerken”, bevestigt Missinne. “Elke maatregel die genomen wordt, moet doordacht zijn en in harmonie met de inspanningen van andere diensten.”

Heel wat tools om zelf aan de slag te gaan

Toegankelijkheid gaat dus niet enkel over infrastructuur. Ook over handelingen en gedrag. Om gemeenten op weg te helpen om zowel hun

infrastructuur als hun mindset aan te passen, biedt Inter bovenop het charter ook opleidingen en adviestrajecten aan. “Sommige gemeenten willen hun evenementen bijvoorbeeld toegankelijk maken. Dan kunnen ze bij ons advies inwinnen daarover”, legt Missinne uit. “We hebben ook labeltrajecten voor de toegankelijkheid van evenementen, kantoorgebouwen of sportinfrastructuur. En we geven informatie over technische en wetgevende aspecten van toegankelijkheid.”

Inter wil niet alleen informatie geven, het expertisecentrum wil ook praktijkvoorbeelden aanreiken. “Recent lanceerden we een nieuwe website waarop we een digitale toolbox willen neerzetten voor steden en gemeenten. Een omgeving die speciaal gecreëerd is voor lokale besturen, waar ze per beleidsdomein de toegankelijkheidsinformatie vinden die voor hen belangrijk is. Een overzicht van aanbod en tools voor toegankelijkheid, wetgeving en richtlijnen en een reeks goede voorbeelden ter inspiratie”, vertelt Metten.

In 3 stappen naar een gemeentelijk actieplan voor toegankelijkheid

“Wanneer een gemeente ons contacteert, luisteren we naar hun vragen en

informereren we hen over onze dienstverlening, om zo samen tot de nodige oplossingen te komen. Uiteraard komt dan ook het charter ter sprake”, licht Missinne toe. Als een lokaal bestuur ervoor kiest om het chartertraject aan te gaan, volgen er drie sessies met schepenen, betrokken medewerkers van vrijwel alle diensten en ervaringsdeskundige leden van adviesraden. De eerste sessie is een evaluatiemoment. “Samen overlopen we met de betrokken partijen de huidige situatie in de gemeente. Hoe zit het momenteel bijvoorbeeld met de toegankelijkheid van de dienstverlening, de communicatie en de publieke ruimte?”, vertelt Missinne. Bij de tweede sessie wordt er gepeild naar de ambitie van de gemeente.

“Bij de derde sessie overlopen we wat de gemeente nodig heeft om de huidige situatie te verbeteren”, vervolgt Missinne. Bijvoorbeeld het verbeteren van de kennis over een thema, door een vorming daarover bij te wonen. Of toegankelijkheid als voorwaarde inschrijven bij aanbestedingen. “Alle stappen samen vormen het actieplan integrale toegankelijkheid van de gemeente. De bedoeling is dan dat de acties worden uitgewerkt en opgevolgd. En op termijn moet

toegankelijkheid uitgroeien tot een vanzelfsprekendheid in elk beleidsdomein.”

“*Elke organisatie kan met ons referentiekader aan de slag gaan, want de inhoud kan vertaald worden naar de eigenheid van de organisatie of het bestuur.*”

In een ideaal scenario heeft elke gemeente een schepen die bevoegd is voor toegankelijkheid, maar is er ook een toegankelijkheidsreflex bij alle andere schepenen, bevoegd voor andere thema's. "Belangrijk is ook dat er een ambtenaar is die een strategische positie inneemt en het thema toegankelijkheid binnen alle gemeentelijke diensten bewaakt", bevestigt Metten.

Uitbreiden naar Vlaams en federaal niveau

Momenteel richt dit charter zich uitsluitend op lokale besturen. "Maar de aanpak die we in ons referentiekader naar voren schuiven, kan ook succesvol werken op een ander beleidsniveau of zelfs in het bedrijfsleven", weet Missinne. "Denk maar aan een provincie die wil inzetten op toegankelijkheid, of Vlaamse en federale beleidsmedewerkers die toegankelijkheid willen inbedden in hun beleidsdomeinen. Elke organisatie kan met ons referentiekader aan de slag gaan, want de inhoud kan vertaald worden naar de eigenheid van de organisatie of het bestuur."

Dat het thema nu al gedragen wordt op zowel lokaal als Vlaams niveau, bewijst het feit dat ook de betrokken ministers naar het referentiekader verwijzen. "Vlaams minister van Binnenlands Bestuur, Bestuurszaken, Inburgering en Gelijke Kansen Bart Somers erkent ons charter en heeft het ingebed in het Plan Samenleven – een plan waarmee de Vlaamse overheid lokale besturen wil ondersteunen om samenleven in diversiteit te bevorderen. Somers vindt dat het referentiekader goede handvaten biedt aan lokale besturen én aan het Vlaams beleid", knikt Metten. "Die erkenning kunnen we alleen maar toejuichen."



Meer weten over het charter 'Naar een toegankelijke gemeente'? Surf dan naar www.vlaanderen.be/inter/charte-naar-een-toegankelijke-gemeente.

Gemeente Wevelgem ondertekende het charter 'Naar een toegankelijke gemeente'

In 2009 kwam de West-Vlaamse gemeente Wevelgem al in contact met het toegankelijkheidscharter van Inter. Vordien had de gemeente weinig structureel oog voor toegankelijkheid. "We pakten een probleem aan als het zich voordeed", klinkt het. Maar sinds de gemeente het charter ondertekende, is er al heel wat veranderd. **Nele Dedeurwaerder**, beleidsmedewerker duurzaamheid, inclusie en toegankelijkheid, vertelt er ons trots meer over.

Welke acties onderneemt de gemeente Wevelgem rond toegankelijkheid?

Dedeurwaerder: "Veel mensen denken bij het woord toegankelijkheid uitsluitend aan openbare gebouwen en publieke ruimtes. Maar toegankelijkheid is veel meer dan dat. Denk maar aan de toegankelijkheid van communicatie, dienstverlening en evenementen. Je kan ook niet zomaar een toegankelijke gemeente worden. Daar kruipt veel tijd en energie in. Recent hebben we de voetpaden in de gemeente toegankelijk gemaakt. Daarvoor moesten we eerst alle voetpaden screenen en beoordelen."

"Ook onze gebouwen willen we allemaal toegankelijk maken. Daarvoor hebben we een bestek opgemaakt dat alle aandachtspunten oplijst bij het uittekenen van nieuwe gebouwen. En om onze dienstverlening toegankelijk te maken, hebben we een doelgroepenbenadering in het leven geroepen. Welke drempels ervaren verschillende doelgroepen? Mensen die minder mobiel zijn botsen bijvoorbeeld op andere drempels dan mensen die slechtziend zijn. Om inzicht te krijgen in de noden van alle inwoners, werken we met klankbordgroepen. Die samenwerking ervaar ik als erg waardevol. Het helpt ons om de visie van verschillende groepen mee te nemen in alle aanpassingen die we doen of bij evenementen die we organiseren."



Zetten jullie al lang in op toegankelijkheid?

Dedeurwaerder: "Voor we het charter van Inter ondertekenden, waren we minder bewust met het thema toegankelijkheid bezig. Natuurlijk losten we de problemen op die zich voordeden, maar sinds het charter zetten we proactief in op toegankelijkheid."

“Veel mensen denken bij het woord toegankelijkheid uitsluitend aan openbare gebouwen en publieke ruimtes. Maar toegankelijkheid is veel meer dan dat.

"Toegankelijkheid is bovendien een thema waar alle diensten van de gemeente aandacht voor moeten hebben. Zowel de dienst vrije tijd, als de dienst welzijn en de dienst beleid. Als beleidsmedewerker toegankelijkheid volg ik alle diensten op, maar elke dienst heeft een sleutelfiguur. Die persoon bewaakt het thema toegankelijkheid binnen de dienst waar hij werkt. Ik sta met alle sleutelfiguren in contact en we volgen samen ook vormingen om up-to-date te blijven over het topic."

"Wevelgem ondertekende ook al het charter 'Masterplan toegankelijke haltes' van de Vlaamse overheid. Dat charter zorgt ervoor dat we investeringen uitvoeren rond verhoogde bushaltes, een voetpadenplan en een opleiding en bijscholing voor de technische dienst. En recent werden we ook bekroond tot 'Meer Mobiele Gemeente/Stad 2022'.

Een prijs die werd uitgereikt door Vlaams minister van Mobiliteit Lydia Peeters."

Kunnen jullie op ondersteuning van Inter rekenen?

Dedeurwaerder: "Ja. In ruil voor een jaarlijks bedrag krijgen we begeleiding. Vorig jaar organiseerde Inter bijvoorbeeld een vorming voor onze medewerkers van de groendienst. Het expertisecentrum legde hen uit waarop ze moeten letten bij het aanleggen van parken, opdat de plek ook toegankelijk is voor mensen die minder mobiel zijn of mensen die slechtziend zijn."

“Voor we het charter van Inter ondertekenden, waren we minder bewust met het thema toegankelijkheid bezig. Natuurlijk losten we de problemen op die zich voordeden, maar nu doen we dat ook proactief.

"Ons traject rond toegankelijkheid is nog lang niet afgerond. Sterker nog, ons traject zal nooit afgelopen zijn. De digitalisering blijft evolueren, onze openbare ruimtes worden continu vernieuwd en jaarlijks komen er nieuwe gebouwen in de gemeente. Het is dan ook belangrijk dat we proactief nadenken over toegankelijkheid. Wanneer we bij elk traject vanaf het begin oog hebben voor toegankelijkheid, komen er achteraf geen fouten bovendien."

"Ouderen zijn geen slechte chauffeurs"



In gesprek met arts-geriater Dr. Mark Lutin

Ouderen worden vaak afgeschilderd als slechte chauffeurs. En dat is onterecht, vindt **Dr. Mark Lutin**, arts-geriater in het Jessa ziekenhuis in Hasselt en mede-oprichter van het Centrum Samen Veilig Mobiel. Dat centrum evalueert de rijvaardigheid van ouderen en biedt hen ook advies en begeleiding aan. Lutin vertelt ons alles over (medische) rijgeschiktheid en geeft tips om veilig met de auto te blijven rijden.

Tekst: L.B. & M.S.



Mobiliteit bepaalt levenskwaliteit

Iedereen die een rijbewijs heeft en medisch geschikt verklaard is, mag in België met de auto rijden. Of mensen al dan niet medisch rijgeschikt zijn, wordt bepaald aan de hand van de wetgeving. "Maar die is verouderd – ze dateert van 23 maart 1998 – en houdt geen rekening met ouderen van vandaag", vindt Lutin.

Ouderen van vandaag zijn ten slotte niet meer te vergelijken met de ouderen van decennia geleden, duidt Lutin. "Vroeger hadden veel ouderen geen auto nodig, simpelweg omdat ze zich niet meer verplaatsten, naar het woonzorgcentrum verhuisden of in een buurt woonden waar alles nabij was. Vandaag leggen ouderen wél veel kilometers af. Het behoud van mobiliteit op hogere leeftijd is een vorm van levenskwaliteit. Wie zijn mobiliteit verliest, heeft een verhoogd risico op isolement en depressie."

“Wie zijn mobiliteit verliest, heeft een verhoogd risico op isolement en depressie.”

Ouderen zijn een heterogene groep

Dat de huidige 80-plussers met de wagen rijden, is positief. Bovendien zijn ouderen geen slechte chauffeurs. "Van dat stereotiep denkbeeld moeten we af", vindt Lutin. De meeste ouderen hebben namelijk behoorlijk wat rijervaring. "En ouderen die merken dat hun rijvaardigheden afnemen, passen hun gedrag aan. Ze rijden enkel nog op gekende wegen. Of ze rijden niet wanneer het onweert of donker is. Anderen rijden dan weer iets trager en vermijden snelwegen. Die aanpassingen maken van hen goede, betrouwbare chauffeurs. Bovendien zijn ouderen

een heterogene groep, die je niet allemaal over dezelfde kam mag scheren."

Ouder worden gaat wel gepaard met enkele fysieke en cognitieve veranderingen, maar die verlopen niet bij iedereen op dezelfde manier of aan hetzelfde tempo. "Ook medicatiegebruik kan een invloed hebben op iemand zijn rijvaardigheid. Rijvaardigheid moet je dus van persoon tot persoon bekijken. De mensen die naar het Centrum Samen Veilig Mobiel komen met een vraag over hun rijvaardigheid, groeperen we daarom niet op basis van leeftijd. Wel op basis van een gebeurtenis of op basis van een diagnose", duidt Lutin.

Gebeurtenis of diagnose

Vaak zijn het familieleden, naasten, de huisarts of verpleegkundigen die ouderen naar het Centrum doorverwijzen. Ook geheugenklinieken, deelspecialisten, verzekeringsmaatschappijen en politierechtbanken verwijzen patiënten door. Bijvoorbeeld omdat iemand steeds vaker zijn pinker vergeet aan te zetten, verloren rijdt of te snel of te traag rijdt. Of wanneer iemands auto herhaaldelijk schade - zoals krasen of deuken - oploopt. "Anderen krijgen problemen met het uitvoeren van duotaken. Bijvoorbeeld zowel het verkeer in de gaten houden als de auto beheersen. Daardoor vergeten ze tijdig te schakelen", legt Lutin uit.

Ouderen worden ook doorverwezen naar het Centrum naar aanleiding van een diagnose. "Heel wat mensen kloppen bij ons aan nadat ze de diagnose kregen van dementie of de ziekte van Parkinson, of nadat ze een beroerte kregen. Wie een hersentrombose of -bloeding kreeg, is sowieso zes maanden rijongeschikt. Nadien beoordeelt het Centrum of de situatie van die persoon volledig hersteld is, want velen mogen na zes maanden dan wel weer met de wagen rijden. Indien er na een

beroerte een restletsel, zoals een halfzijdige verlamming, overblijft, moet de persoon doorverwezen worden naar een erkend centrum voor voertuigaanpassing."

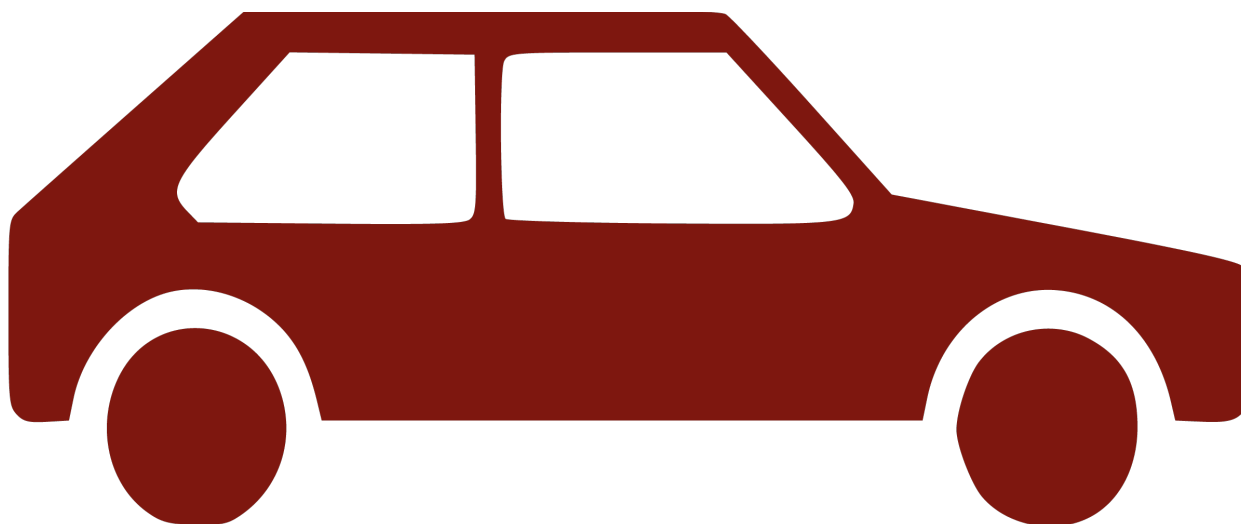
Er zijn ook een aantal aandoeningen waarbij je enkel mag autorijden met een rijgeschiktheidsattest van bepaalde duur. "Dat is zo voor de dialysepatiënt, mensen die diabetes mellitus of mensen met terminaal hartlijden", legt Lutin uit. "Bij een patiënt met epilepsie ligt de beslissing over de medische rijgeschiktheid specifiek bij de neuroloog."

“Rijvaardigheid moet je van persoon tot persoon bekijken.”

Globale evaluatie

Wanneer iemand langskomt bij het Centrum Samen Veilig Mobiel, volgt er een evaluatie of die persoon al dan niet rijgeschikt is. Die evaluatie verloopt in drie stappen. "In een intakegesprek overlopen we het medisch dossier van de patiënt en bekijken we of de patiënt zelf alle risico's kan inschatten. Rijdt hij bijvoorbeeld nog in het donker of wanneer het onweert, of kent hij zelf zijn grenzen?"

Bij een tweede contact worden de cognitieve vaardigheden getest en doet de patiënt een ritevaluatie met de wagen. "Het derde contact is een eindgesprek. Dan wordt er gekeken – op basis van het resultaat van de onderzoeken – of de patiënt nog met de auto mag rijden. Bij die beslissing wordt er ook gekeken naar de impact ervan op de persoon. Is er een partner die hem kan vervoeren? Woont familie dichtbij? Zijn er alternatieven waar de patiënt een beroep op kan doen, of is er een sterke afhankelijkheid van de wagen?"



Mogelijke adviezen

Tijdens het eindgesprek zijn er vier mogelijke adviezen die de arts aan de patiënt kan geven. "Wanneer de evaluatie gunstig was, mag de oudere verder met de wagen blijven rijden", vertelt Lutin. "We geven de patiënt ook mee dat hij het best 3000 kilometer per jaar blijft rijden, om zijn rijervaring te onderhouden. Een tweede optie is dat de oudere nog met de wagen mag rijden, mits er enkele knelpunten worden aangepakt. Bijvoorbeeld een opfrissingscursus voor de verkeersregels of een strikte medische opvolging."

"De derde optie houdt in dat het autorijden afgebouwd wordt. In die situatie mag de persoon nog drie à zes maanden rijden, maar telkens minder en minder om uiteindelijk na zes maanden te stoppen. Zo geven we de patiënt de kans om zich voor te bereiden op een toekomst zonder auto. Dat advies geven we aan mensen waarbij ongevallen erg voorspelbaar worden. Ook bij mensen met de diagnose van jongementie begeleiden we het uitdoofscenario, soms over een langere periode."

"Als laatste is er nog het advies om onmiddellijk te stoppen met autorijden. Dat is altijd een moeilijk gesprek, de meeste ouderen zijn daar niet op voorbereid. Ons advies is ook bindend. Want wanneer iemand niet meer

medisch rijgeschikt is, vervalt zijn rijbevoegdheid. Maar we laten de oudere nooit aan zijn lot over. Na zo'n verdict gaan we samen op zoek naar vervoer-alternatieven. En we verduidelijken dat de patiënt een lang leven wél met de auto gereden heeft, en dat hij daar trots op moet terugkijken. Dat is een kleine troost."

Opleiding voor artsen

Dat ouderen vandaag nog te vaak worden afgeschilderd als slechte chauffeurs, houdt het taboe rond rijgeschiktheid in stand. Daardoor durven weinig ouderen met hun naasten in gesprek gaan, wanneer ze twijfelen aan hun rijvaardigheden. "Daarnaast hebben veel ouderen schrik dat hun rijbewijs wordt afgenomen en ze dan hun levenskwaliteit verliezen. Mensen denken te weinig na over een plan B." Maar het probleem ligt niet alleen bij ouderen zelf. "Ook artsen verwijzen ouderen niet op tijd door, wanneer ze twijfelen aan de rijgeschiktheid van hun patiënt", vindt Lutin. "Artsen durven niet vaak het gesprek met hun patiënt aangaan, ze hebben te weinig kennis over het thema rijgeschiktheid, of ze hebben schrik dat ze hun patiënt schade toebrengen wanneer ze zijn mobiliteit afnemen."

Maar het is veel schadelijker om bij een patiënt het gesprek over zijn rijveiligheid uit de weg te gaan. "Op een dag zal hij sowieso, misschien volledig

onvorbereid, te horen krijgen dat hij geen auto meer mag rijden", weet Lutin. "Bovendien is het jammer wanneer het autorijden moet stoppen naar aanleiding van een ongeval met soms ernstige gevolgen."

Daarom is het belangrijk dat zowel ouderen als artsen meer kennis over het thema verwerven. "Artsen krijgen geen opleiding over medische rijgeschiktheid. Daardoor missen ze in hun contacten met ouderen vaak de scharniermomenten om over rijveiligheid te spreken. Daarnaast moet het thema rijveiligheid bespreekbaar gemaakt worden, opdat ook ouderen erover durven praten. Wanneer ouderen al vroeg nadenken over het feit dat ze ooit niet meer rijgeschikt zullen zijn, komt de beslissing om te stoppen met rijden minder hard aan", besluit Lutin.













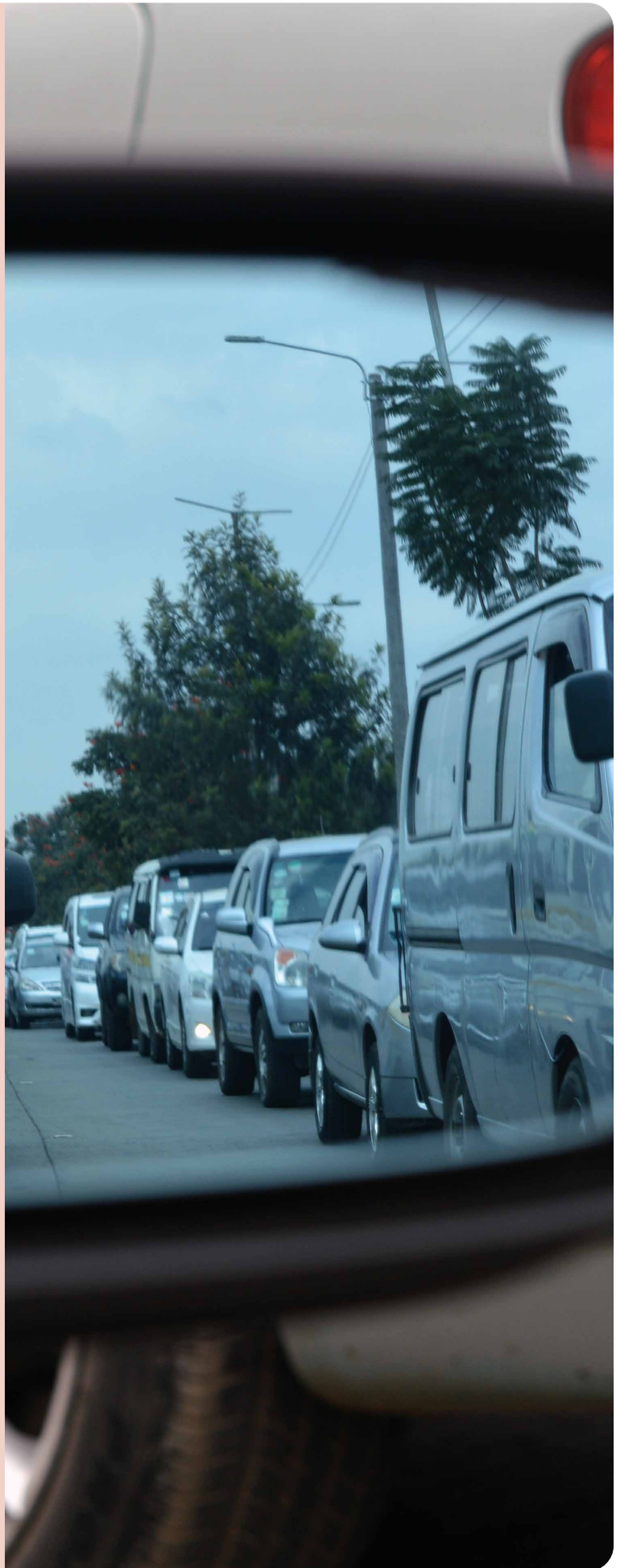
Het Centrum Veilig Mobiel kwam tot stand in samenwerking met de UHasselt. Meer weten over het Centrum? Surf dan naar www.samenveiligmobiel.be.

Zelf je rijgeschiktheid controleren? Dan kan via www.magiknogrijden.be. Wil je weten of je medicatie effect heeft op je rijgedrag? Surf dan naar www.rijveiligmetmedicijnen.nl.

Zo blijf je een veilige chauffeur

Wil je jouw rijvaardigheid op punt houden? Onderstaande tips kunnen je helpen om veilig de baan op te blijven gaan.

-  Leg jaarlijks minstens 3000 kilometer af. Zo onderhoud je je rijvaardigheden.
-  Geef het autorijden niet zomaar op. Hebben jij en je partner allebei een auto, en wil je één van de twee wagens verkopen? Blijf dan oefenen met de auto van je partner. Rijdt je partner normaal gezien naar de winkel of naar feestjes? Doorbreek die gewoonte en rij zelf soms ook.
-  Blijf je kennis over autorijden bijschaven, door bijvoorbeeld de verkeersregels regelmatig op te frissen of door deel te nemen aan de verkeersquiz van het VSV.
-  Vermijd alcohol wanneer je nog met de auto moet rijden.
-  Laat je gezichtsscherpte regelmatig nazien.
-  Informeer je wanneer je medicatie moet innemen. Is het wel veilig om achter het stuur te kruipen met de medicatie die jij inneemt? Hou ook rekening met combinaties van medicijnen.
-  Koop een wagen met rijhulpsystemen. Dankzij parkeersensoren of dodehoekdetectie kan je langer veilig rijden.
-  Controleer je zithouding en spiegelstand.
-  Neem contact op met het Centrum Samen Veilig Mobiel, wanneer je twijfelt of je nog veilig rijdt.
-  Kies voor vervoeralternatieven wanneer je kan.



Je rijvaardigheden bijschaven?

Volg een workshop!

De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) biedt workshops en bijscholingen aan aan iedereen die zijn rijvaardigheid op peil wil houden. Zowel ouderen als familieleden, naasten en mantelzorgers hebben baat bij het volgen van zo'n workshop, vindt **Elizabeth Vlaeminck**, projectverantwoordelijke bij VSV.



VSV biedt de workshop 'maak rijgeschiktheid bespreekbaar' aan. Waarom is die workshop in het leven geroepen?

Vlaeminck: "De workshop kwam er op vraag van arts-geriater Dr. Mark Lutin. Hij had een lezing op touw gezet over ouderen en rijgeschiktheid, en zocht partners die de lezing wilden verspreiden. Er zijn tenslotte veel ouderen die zich afvragen of ze nog steeds veilig rijden. Daarnaast zijn er ook naasten en mantelzorgers die zich zorgen maken over de rijgeschiktheid van mensen uit hun omgeving. In de workshops worden die bezorgdheden besproken. Wat als iemand medicatie neemt? Wat als mensen te snel of te traag rijden omdat de vaardigheden afnemen? Wat als iemand regelmatig accidenten heeft?"

"Wij staan in voor de praktische organisatie van de workshop, geriater Mark Lutin doet de lezingen in de regio's Limburg, Antwerpen en Mechelen. De workshops worden vaak aangevraagd door lokale ouderenraden en (ouderen) verenigingen."

Bieden jullie nog andere workshops aan?

Vlaeminck: "Rond autorijden hebben we ook nog de workshop Rij Vaardig. Daarin geeft een rijlesgever tips om veilig met de auto te (blijven) rijden. Deze lezing richt zich op iedereen die zich zekerder wil voelen in het verkeer, ook ouderen kunnen de workshop dus volgen. Daarnaast hebben we ook workshops die de verkeersregels opfrissen, of workshops om je veilig te verplaatsen met de fiets."

"We bieden ook praktijkworkshops aan voor oudere automobilisten, onder de naam Rij Vaardig Praktijk. In die workshops doen drie deelnemers samen een feedbackrit met een rijlesgever. De ouderen leren bij van elkaar én van de lesgever. Ze krijgen tips mee, zoals sneller leren schakelen of vaker in de spiegel kijken."

Raad je elke oudere die twijfelt over zijn rijgeschiktheid aan om een workshop te volgen?

Vlaeminck: "De workshops zijn er vooral om rijgeschiktheid bespreekbaar te maken. Stoppen met rijden wil bovendien niet per se zeggen dat je moet inboeten aan levenskwaliteit, ook die boodschap willen we meegeven. Onze workshops zijn niet enkel voor ouderen interessant, maar voor alle weggebruikers. Want het vroegtijdig bespreken van rijvaardigheid is altijd goed, zo komt de schok op latere leeftijd minder hard aan. Ook artsen hebben er baat bij om workshops en lezingen rond dit thema te volgen. Zij staan dicht bij de patiënt en vangen sneller signalen op wanneer iemand twijfelt aan zijn rijgeschiktheid."

"Verder raad ik mensen die twijfelen over hun vaardigheden aan om extra rijlessen te volgen bij een rijsschool, bijvoorbeeld wanneer je niet meer vlot kan parkeren. Ook het Centrum Samen Veilig Mobiel kan samen met jou bekijken of je nog rijgeschikt bent. Heb vooral geen schrik om een arts te raadplegen, uit angst dat die gaat zeggen dat je niet meer mag rijden. Dat is zeker niet altijd het geval! En weet ook dat er tal van vervoeralternatieven zijn, mocht het nodig zijn."



Wens je meer informatie over veilig verkeer? Surf dan naar www.veiligverkeer.be. Benieuwd naar de workshops van VSV? Surf dan naar www.workshopsveiligverkeer.be.

Heb jij de vorming 'Ouderen verkiezen inspraak in 2024' al aangevraagd?

Met het oog op de lokale verkiezingen in 2024, organiseert de Vlaamse Ouderenraad · Lokaal de vorming 'Ouderen verkiezen inspraak in 2024'.

De vorming leert leden van ouderenraden hoe ze ouderen kunnen aanmoedigen om hun stem uit te brengen, hoe ze waarborgen dat er een structurele stem van ouderen in het beleid weerklinkt en hoe ouderenraden inhoudelijke eisen kunnen overmaken.



Wil je als RPO, ISO of regionale afdeling van een ouderenvereniging een vorming aanvragen?

Neem dan contact op met Nadia Denayer via 02 209 34 58 of lokaal@vlaamse-ouderenraad.be.



actueel

je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

Al meer dan 10 jaar houden we onze lezers 4 maal per jaar op de hoogte van de initiatieven van de Vlaamse Ouderenraad, relevant beleidsnieuws, de Ouderenweek en andere campagnes rond ouderen, inspirerende projecten voor en door ouderen, onderzoek en meer.

Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad of bel naar 02 209 34 56.

Je kan eender wanneer een abonnement starten. Per jaar betaal je slechts 8,50 euro.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Nils Vandenweghe

REDACTIE
Laurane Berkein

EINDREDACTIE
Veerle Quirynten, Nils Vandenweghe

INHOUDELIJKE MEDEWERKING
Nadia Denayer, Elsie Mostrey, Justine Rooze, Marc Soubry
Karien Delie, Mitta Meurisse, Sacha Rymen

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



**vlaamse
OUDERENRAAD**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel

02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be