



TOOLBOX

LEEFTIJD- VRIENDELIJKHEID

DEZE TOOLBOX BIEDT LOKALEN OVERHEDEN EEN
OVERZICHT VAN TIPS EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN OM
TE WERKEN AAN EEN LEEFTIJDVRIENDELIJKE OMGEVING

Uitgewerkt in het kader van het onderzoeksproject
Healthy Ageing in het beleid



[Typ hier]



Inhoud

Inleiding	4
Hoe aan de slag met de toolbox?	4
PUBLIEKE RUIMTE EN GEBOUWEN	6
Waarom inzetten op publieke ruimte en gebouwen?	6
Tips	6
Inspirerende voorbeelden	8
MOBILITEIT EN TRANSPORT	13
Waarom inzetten op mobiliteit en transport?	13
Tips	13
Inspirerende voorbeelden	15
WONEN	18
Waarom inzetten op wonen?	18
Tips	18
SOCIO-CULTURELE PARTICIPATIE	23
Waarom inzetten op socio-culturele participatie?	23
Tips	23
Inspirerende voorbeelden	25
RESPECT EN SOCIALE INCLUSIE	26
Waarom inzetten op respect en sociale inclusie?	26
Tips	26
Inspirerende voorbeelden	27
MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE	31
COMMUNICATIE EN INFORMATIE	35
Waarom inzetten op communicatie en informatie?	35
Tips	35
Inspirerende voorbeelden	36
GEZONDHEID EN ZORG	39



Waarom inzetten op Gezondheid en zorg?	39
Tips	39
Inspirerende voorbeelden	40
Bronnen	42



Toolbox tips en inspirerende voorbeelden

Inleiding

In deze toolbox worden tips en inspirerende voorbeelden verzameld die als lokale overheid aangewend kunnen worden om te werken aan een leeftijdsvriendelijke omgeving. Deze tips en inspirerende voorbeelden werden verzameld vanuit de literatuur alsook vanuit persoonlijke communicatie met de VVSG, lokale overheden, De Gezondheidsmakers. Op het einde van dit document staat de volledige bronnenlijst.

Dit document is gestructureerd volgens de acht domeinen van het age-friendly cities framework van de WHO (2007):

- Publieke ruimte en gebouwen
- Mobiliteit en transport
- Wonen
- Socio-culturele participatie
- Respect en sociale inclusie
- Maatschappelijke participatie
- Communicatie en informatie
- Gezondheid en zorg

Per domein wordt eerst nog eens bondig toegelicht waarom het belangrijk is om op dat domein in te zetten. Vervolgens worden concrete tips opgelijst en als laatste volgt de oplist van inspirerende voorbeelden.

Hoe aan de slag met de toolbox?

Hieronder wordt het proces van werken aan een leeftijdsvriendelijke gemeente weergegeven.

In een **eerste stap** is het de bedoeling dat je al lokale overheid de bestaande situatie van jouw stad of gemeente in kaart brengt. Hiervoor kun je, naast informatie uit andere bronnen zoals de Ouderenbehoeftenbevragingen, GIS-data, ... gebruik maken van de Leeftijdsvriendelijkheidsmonitor.



In een **tweede stap** is het de bedoeling om op basis van de informatie uit stap 2 ambities te formuleren. Deze ambities worden het best SMART geformuleerd en op korte, middellange en lange termijn.

In een volgende, **derde stap** worden de ambities vertaald naar concrete acties om de leeftijdsvriendelijkheid te verhogen, en dit opnieuw uitgesplitst op korte, middellange en lange termijn. Deze acties samen vormen het globaal actieplan. Tijdens deze stap kun je gebruik maken



van de **Toolbox Leeftijdsvriendelijkheid**. De toolbox maakt een olijsting van tips en inspirerende voorbeelden per domein en kan helpen om concrete acties te definiëren. De toolbox heeft als doel te inspireren en handvaten te geven om rond leeftijdsvriendelijkheid te werken. Elke lokale overheid is anders en zal de tips en inspirerende voorbeelden moeten aanpassen aan de eigen context (o.a. noden van de 65-plussers, draagkracht in termen van mankracht en middelen van de stad of gemeente,...).

In de **vierde stap** wordt het actieplan uit stap drie uitgevoerd en worden de gedefinieerde acties geïmplementeerd. De impact van de acties wordt gemeten door opnieuw de bestaande situatie in kaart te brengen. Een nieuwe cyclus begint en laat toe ambities en acties bij te sturen.



DOMEIN 1

PUBLIEKE RUIMTE EN GEBOUWEN

Waarom inzetten op publieke ruimte en gebouwen?

De buitenomgeving en de openbare gebouwen hebben een enorme impact op de mobiliteit, de onafhankelijkheid en bijgevolg de levenskwaliteit van ouderen.

Het beïnvloedt de mate waarin iemand kan ouder worden in de eigen omgeving (age in place). Verschillende aspecten spelen hier een belangrijke rol. Een aangename en propere openbare ruimte en het hebben van voldoende groenzones zijn hier slechts enkele van.

Tips

- **Groene omgeving**

Groene zones in een gemeente zijn van cruciaal belang in het kader van de uitbouw van een leeftijdsvriendelijke stad. Zorg er wel voor dat deze zones goed onderhouden zijn en dat er propere openbare toiletten aanwezig zijn. Weet dat bij ouderen omwille van incontinentieproblemen, een tekort aan openbare toiletten een reden kan zijn om niet van huis weg te gaan. Zorg ook dat de toiletten toegankelijk zijn voor mensen met een beperking.

Daarnaast is de aanwezigheid van voldoende rustplaatsen een aandachtspunt. Creëer in de groenzone afgebakende zones waarbij er afgescheiden ruimtes zijn voor met elk een eigen functie: ruimte voor fietsers, skaters, hondenzones, ...

- **Voetpaden in goede staat**

Voetpaden die niet in een goede staat zijn, zijn een extra drempel voor ouderen om te wandelen. Effen, brede voetpaden waar een rolstoel, buggy, rollator, kan passeren is een van de kenmerken van een goed voetpad. Voetpaden met een afgeronde, verlaagde boord die op straatniveau uitkomt is belangrijk voor rolstoelgebruikers alsook mensen een kinderwagen.



Het organiseren van knelpuntwandelingen kan helpen om losse tegels, gladde hellingen, onveilige oversteekplaatsen in kaart te brengen.

- **STOP principe**



Zorg er ook dat voetgangers en fietsers prioriteit krijgen in het verkeer.

Houd hierbij rekening met het STOP principe:

STOP staat voor Stappen (wandelen), Trappen (fietsen), Openbaar vervoer (bus, trein of tram) en Privévervoer (de auto). Bij het ontwerp en de aanleg van nieuwe straten maken het gemeentebestuur, architecten en ontwerpers best keuzes in functie van dit principe: eerst rekening houden met de voetgangers, de fietsers en het openbaar vervoer. De wagen komt pas als laatste aan bod.

Om rekening te houden met de nieuwe vervoersmodi werd het STOP principe aangevuld tot de mobility piramide.

- **Heb aandacht voor veilige oversteekplaatsen**

Veilige oversteekplaatsen zijn belangrijk. Verkeerslichten verspringen vaak te snel waardoor ouderen niet tijdig, veilig kunnen oversteken. Een visuele en/of auditief signaal dat aftelt zodat voetgangers weten hoeveel tijd ze hebben om over te steken kan hierbij een hulpmiddel zijn.

- **Inrichting fietspaden**

Voetpaden waar fietsers en voetgangers van elkaar gescheiden zijn, verhogen het veiligheidsgevoel. Dit is meer en meer een belangrijk aandachtspunt gezien de toegenomen vervoersmodi zoals elektrische fietsen, elektrische steps en speedpedelecs.

- **Propere buurt**

Zet in op een propere buurt. Een vuile buurt kan de perceptie van onveiligheid verhogen en heeft een negatieve invloed op de levenskwaliteit van ouderen in het algemeen.

Een 'clean street' campagne of de 'mooimakers'campagne kan hierbij een belangrijke bijdrage leveren.

- **Leeftijdsvriendelijke gebouwen**

Toegankelijkheid van gebouwen is een belangrijk aspect van een leeftijdsvriendelijke stad. Bij nieuwbouwgebouwen wordt hier meestal reeds rekening mee gehouden, oudere gebouwen hebben vaker fysieke drempels die de toegankelijkheid beperken.

Kenmerken van leeftijdsvriendelijke gebouwen:

- Lift
- Roltrap
- Ramp
- Brede deuropeningen en doorgangen, automatische deuren sluiten niet te snel.
- Trappen met een goede traphoogte (niet te hoog, niet te laag) en leuning

- Anti-slip vloer
- Rustplaatsen met gemakkelijke stoelen
- Voldoende en duidelijke bewegwijzering
- Openbare toiletten die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking

De aanwezigheid van propere, aangepaste openbare toiletten op strategische plaatsen, die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking is een cruciaal element van leeftijdsvriendelijke steden.

Inspirerende voorbeelden

» Antwerpen: Park Groot Schijn

Park Groot Schijn is een open sport- en recreatiepark in Deurne dat bestaat uit vijf grote gebieden: het park, de sportkamers, de jeugdkamer, een speelbos en de volkstuintuin. Het project is gestart in 2009 omdat het tot dan een gebied was waar diverse verenigingen zich gevestigd hadden met een wirwar aan clubgebouwen voor hondenclubs, jeugdverenigingen, atletiek, volkstuintuinen... Grote mijlpalen waren de aanleg van een volkstuintuin in 2012 en de aanleg van een wandelbrug in 2020 om het Speelbos te verbinden met het park.

Het kan een inspiratiebron zijn voor het aanleggen van een park waarin verschillende functies een plaats krijgen en naast elkaar bestaan.

Meer info: <https://www.antwerpenmorgen.be/nl/projecten/park-groot-schijn/over>

» Gent: parkrenovatie De Vijvers



Het Gentse stadspark 'De Vijvers' in Ledeberg onderging in 2019-2020 een grondige renovatie. Om het park zo goed mogelijk aan te passen aan de noden van mobiele en minder mobiele parkbezoekers, werkten de landschapsarchitect van de Stad Gent, de directeur van het aanpalende woonzorgcentrum en de wijkregisseur nauw samen.

Onderzoek van de Universiteit Gent toont nu aan dat de renovatie resulteert in een verdriedubbeling van het

aantal parkbezoekers.

Meer info:

<https://stad.gent/nl/buitenlocaties/park-de-vijvers>

<https://gray.be/news/parkrenovatie-verdriedubbelt-aantal-parkbezoekers>

» Antwerpen: Biodroom

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

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

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



Meer info: <https://biodroom.be/Linkeroever.html>"

» Moorslede: Zitbankenroute

In 2022 werden in Moorslede en in deelgemeente Dadizele twee nieuwe zitbankroutes uitgewerkt. Dat zijn wandelroutes doorheen het dorp, waar wandelaars om de 200 meter even kunnen uitblazen op een zitbank. Ze starten en eindigen aan de woonzorgcentra en zijn er speciaal gekomen voor iedereen die minder mobiel is.

Er zijn reeds tal van gemeenten die dergelijke zitbankenroutes hebben uitgewerkt, Brugge, Deinze, Koksijde en Gistel zijn er slechts enkele van.

Meer info:

<https://www.brugge.be/de-zitbankenroutes>

<https://www.gistel.be/zitbankenroute>

<https://goedgezegd.deinze.be/nl-BE/ideas/zitbankenroute-2>

» Mechelen: De nieuwe Melaan

Water in de stad kan het hitte-eilandeffect tegengaan en hevige regenval bufferen. In Mechelen werd de vliet 'de Nieuwe Melaan' in 1913 gedempt. Met behulp van Europese subsidies werd die in 2007 opnieuw geopend, in het kader van 'Water in Historic City Centers'. Er werd ook een voetgangerspad aangelegd dat uitnodigt om te bewegen. Dat ligt een halve meter lager dan de rijweg.

Meer info: <https://www.mechelen.be/de-vlieten-projecten>

» Vlaanderen: knelpuntenwandeling

Het organiseren van knelpuntwandelingen kan helpen om de fysieke en openbare toegankelijkheid van de stad en/of gemeente kritisch in beeld te brengen (losse tegels, gladde hellingen, onveilige oversteekplaatsen). Hierbij gaat een groep vrijwilligers, intermediairs en ouderen op pad met een checklist om diverse knelpunten op een bepaalde route in kaart te brengen.



Meer info:

<https://gezondheidsmakers.be/aanbod/handleiding-knelpuntenwandeling-in-de-buurt>

<https://www.vief.be/acties/knelpuntenwandeling>

» **Oostende: De zilverroutes**

In 2018 startte Oostende met zes Zilverroutes tussen 1,6 en 3,4 kilometer in het centrum van de stad. De afstanden worden uitgedrukt in aantal stappen en kilometer. Naast de rustpunten worden de openbare toiletten en de AED-toestellen op de routes weergegeven. Alle Zilverroutes liggen in het openbaar domein en zijn vlot bereikbaar met het openbaar vervoer. De wandelingen werden zo uitgestippeld dat de afstand tussen twee rustplaatsen maximaal 250 meter bedraagt. Zo kan iedereen zelf bepalen hoe ver hij of zij wil stappen en ook verbetering inschatten door een bankje over te slaan of een extra route te doen.

Meer info: <https://www.oostende.be/zilverroutes>

» **Zedelgem: Voetgangerscirkels voor Zorg Vrij Wonen**

De gemeente Zedelgem in West-Vlaanderen realiseert voetgangerscirkels die belangrijke voorzieningen op een veilige manier verbinden. Het zijn toegankelijke wandelroutes waar voetgangers zich op eigen snelheid zelfstandig kunnen verplaatsen. Er zijn daarnaast ook voetgangerscirkels in Wervik, Olen en Malle.

Meer info: <https://www.zedelgem.be/voetgangerscirkel/>

» **Vlaanderen: walkability tool**

Op een gebruiksvriendelijke interactieve kaart kan je de 'walkabilityscore' bekijken voor Vlaanderen en Brussel. Met deze tool kan je analyseren welke buurten het meest interessant zijn om op in te zetten, zich het best lenen voor nieuwe projecten ... Met één klik op de kaart kan je vanuit eender welke locatie nu ook het wandel- en fietsbereik zien voor kwetsbare doelgroepen zoals kinderen, jongeren, mobiele én minder mobiele ouderen. De vele kaartlagen en gerichte analyse helpen je zo op maat van jouw buurt aandachtspunten te onderzoeken en visualiseren op kaart.

Meer info: <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/gezonde-publieke-ruimte/walkability-tool>

» **Vlaanderen:mijnmooiestraat app**

Mooimakers biedt met Mijn Mooie Straat alle Vlaamse steden, gemeenten en intercommunales handige tools om hun beleid tegen zwerfvuil en sluikestort verder te professionaliseren.

Meer info: <https://www.mijnmooiestraat.be/lokale-besturen.php>



» **Aalst: stadsvernieuwingstrajecten die bijdragen tot duurzaam samenleven**

In een procesnota (Stad Aalst, 2020) worden een aantal belangrijke principes gebundeld om toe te passen bij stadsvernieuwingstrajecten die bijdragen tot duurzaam samenleven. Een aantal principes zijn een hefboom voor leeftijdsvriendelijke gemeentes. Die principes zijn gebaseerd op de ervaring om woonzorgwijk Mijlbeek te creëren in het kader van de zorgproeftuin AIPA (Ageing in Place Aalst, nu Zorglab Aalst) in 2015. Samen met ouderen en betrokken actoren werden aandachtspunten gebundeld in functie van levenslang wonen. Hieruit ontstond het concept van woonzorgwijken voor een verouderende bevolking. Deze principes zijn nu juridisch verankerd in de ruimtelijk uitvoeringsplannen (RUP's) voor alle stadvernieuwingprojecten. Hierdoor worden ze meer afdwingbaar.

Er worden zes principes gedefinieerd in de procesnota om te komen tot een leefbare buurt waar levenslang leven mogelijk wordt:

1. Zorgen voor een doelgroepenmix
2. Levensloop bestendig wonen en innovatief bouwen
3. Toegankelijkheid voor iedereen
4. Gezonde buitenomgeving
5. Multifunctioneel dienstenaanbod
6. Regionale excellentie op vlak van zorg, gezondheid, sport en recreatie

Meer info:

[https://www.complexestadsprojecten.be/Documents/Aalst Immerzeel/RUP%20Immerzeel%20procesnota.pdf](https://www.complexestadsprojecten.be/Documents/Aalst%20Immerzeel/RUP%20Immerzeel%20procesnota.pdf)

<https://aedes.nl/leefbare-en-veilige-wijken>

» **Vlaanderen: adviesbureau toegankelijkheid**

In elke provincie is er een adviesbureau toegankelijkheid. Dit bureau geeft toegankelijkheidsadvies op bouwplannen in voorontwerp en bij aanvragen voor stedenbouwkundige vergunningen (publieke gebouwen en openbaar domein). Het adviesbureau screent infrastructuur op toegankelijkheid. Contacteer Enter vzw, het Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid: Belgiëplein 1, 3510 Hasselt, 011 26 50 30, info@entervzw.be."

"Vlaanderen: checklist en quickscan voor toegankelijkheid

Checklist: Vragenlijst om toegankelijkheid van (bouw)project te overlopen. Toe te voegen aan aanvraagdossier van omgevingsvergunning

Quickscan: hulpmiddel dat je inzet vanaf de start en tijdens volledige ontwerpproces. Je krijgt een leidraad en advies op maat van je project.

Meer info:

<https://www.toegankelijkgebouw.be/Regelgeving/Checklist/tabid/284/Default.aspx>

» **Agentschap Natuur en bos: draaiboek groenplan**

Het Agentschap voor Natuur en Bos stelt een gratis draaiboek ter beschikking aan steden en gemeenten om een groenplan op te maken. Een groenplan maakt het mogelijk om plekken met een tekort aan groen zichtbaar te maken, en opportuniteiten voor de uitbreiding of verbinding van het openbaar groen in beeld te brengen. Het groenplan zorgt ervoor dat er een brede visie op groene ruimte in de gemeente ontstaat. Het ontwikkelen van een visie op groen is een opportuniteit om allerlei aspecten, waaronder gezondheid, mee te nemen in het ruimtelijk beleid.



Meer info:

<https://www.vlaanderen.be/publicaties/draaiboek-groenplan-richtlijnen-bij-het-opmaken-van-lokale-groenvisie>

» **Lennik: Het project 'Koester je kern'**

Koester je Kern", geleid door vier inwoners van Lennik, wil de dorpskern vergroenen en verbinden met de natuur. Met ondersteuning van Zonnestraal vzw en de Gemeente Lennik, starten ze met tegeltuinen bij particulieren en handelszaken. Dit initiatief reageert op verstedelijking en klimaatuitdagingen, met plannen om later ook gemeentelijk patrimonium te vergroenen. De aanpak in Sint-Kwintens-Lennik kan worden uitgebreid naar andere dorpskernen in de regio Pajottenland.

Meer info: <https://koesterjekern.weebly.com>



Waarom inzetten op mobiliteit en transport?

Openbaar vervoer dat beschikbaar, betaalbaar, betrouwbaar en frequent is, speelt een cruciale rol in het verhogen van de mobiliteit van oudere inwoners. De kost van het openbaar vervoer is een belangrijke drempel voor ouderen. Een uitgebreid gamma aan vervoersmiddelen is van belang, een mix van: bussen, treinen, trams, taxi's, vrijwilligers, ander georganiseerd vervoer (Mobitwin,...). Een mogelijkheid is om iemand die een oudere persoon begeleid gratis te laten meerijden op de bus.

Tips

- **Afstemming met vervoersmaatschappij rond verschillende aspecten om een beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar openbaar vervoer te garanderen:**

Toegang en comfort openbaar vervoer

Openbaar vervoer dat aangepast is met een lage vloer in de bus om zo makkelijk op en af te stappen samen met een goede inrichting van de opstapplaats op het openbaar domein dat makkelijk in- en uitstappen bevordert. Een chauffeur die dicht bij de stoeprand parkeert waardoor op- en afstappen makkelijker wordt, en wacht tot de passagiers zitten draagt bij tot een toegankelijk openbaar vervoer. Haltes die visueel en auditief aangekondigd worden op bus, tram en trein verhogen de gebruiksvriendelijkheid.

Aanbod

Voldoende bussen op piekmomenten zodat de bus niet overvol zit.

Duidelijke uurroosters, uurrooster dat aangeeft of de bus toegankelijk is voor mensen met een beperking (rolwagen, slechthorenden). De uurregeling voor het openbaar vervoer moet rekening

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

Prijs

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

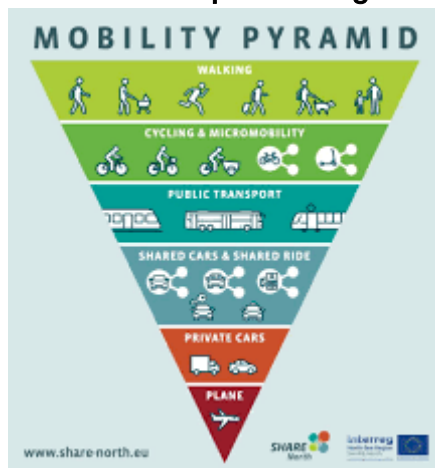
Inrichting stopplaats openbaar vervoer

Het is belangrijk dat de stopplaats leeftijdsvriendelijk is: een fietsenstalling bij de schuilhokjes, overdekte schuilhokjes die voldoende verlicht zijn zodat men in het donker de dienstregeling kan lezen en over bankjes beschikt om te zitten terwijl men wacht.

- **Voldoende parkeerplaatsen en kiss and ride zones**

Zorg voor voldoende parkeerplaatsen, voorbehouden voor ouderen en mensen met een beperking nabij belangrijke locaties, zoals apotheek, gemeentehuis, bank,... Zorg dat de parkeerplaatsen voldoende ruim zijn zodat mensen vlot hun rolstoel kunnen uit- en inladen. Let erop dat deze parkeerplaatsen gratis of niet te duur zijn.

- **Zet in op fietsveiligheid**



Zorg er ook dat voetgangers en fietsers prioriteit krijgen in het verkeer. Houd hierbij rekening met het STOP principe:

STOP staat voor Stappen (wandelen), Trappen (fietsen), Openbaar vervoer (bus, trein of tram) en Privévervoer (de auto). Bij het ontwerp en de aanleg van nieuwe straten maken het gemeentebestuur, architecten en ontwerpers best keuzes in functie van dit principe: eerst rekening houden met de voetgangers, de fietsers en het openbaar vervoer. De wagen komt pas als laatste aan bod.

Om rekening te houden met de nieuwe vervoersmodi werd het STOP principe aangevuld tot de mobility piramide.

Organiseer samen een cursus elektrisch fietsen met een opfrissing van het verkeersreglement.

- **Mix aan vervoersmiddelen**

Naast toegankelijk openbaar vervoer zijn taxi's ook belangrijke alternatieven voor ouderen om zich te verplaatsen. Taxi's moeten betaalbaar zijn en de mogelijkheid hebben om een eventuele rolstoel in de koffer te plaatsen. Vervoer geregeld door vrijwilligers in de buurt is een goede aanvulling op het georganiseerde aanbod. Inzetten op deelsystemen (auto, fiets, ...) wint steeds meer en meer aan belang.



- **Opfriscursus om met de auto te rijden**

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

Cursussen die inzetten op het verbeteren van rijvaardigheden en huidige verkeersregels opfrissen kunnen het zelfvertrouwen van ouderen om met de wagen te rijden en de veiligheid van de weggebruikers verhogen. Er mag niet vergeten worden dat op het platteland de auto voor ouderen aan noodzakelijk vervoersmiddel is opdat ouderen aan het sociaal en maatschappelijk leven zouden kunnen blijven deelnemen.

Inspirerende voorbeelden

- » **Turnhout: toegankelijke haltes**

Turnhout wil helft van haltes toegankelijk tegen 2030.

Turnhout schreef zich in voor het coachingstraject Toegankelijke haltes en ondertekende het charter met het departement Mobiliteit en Openbare Werken. Tegen 2030 moet de helft van de Vlaamse bushaltes namelijk toegankelijk zijn voor iedereen. In 2022 was al 15% van de Turnhoutse haltes toegankelijk. Dat lijkt misschien niet zo veel, maar het is hoger dan gemiddeld. Inter screende alle bushaltes die de stad in eigen beheer heeft. Daarop volgde een actieplan met voorstellen voor aanpassingen zodat tegen 2030 minstens 50% van de Turnhoutse bushaltes volledig zelfstandig toegankelijk is voor mensen met motorische en visuele beperkingen. Het stadsbestuur zal ieder jaar 6 bushaltes aanpakken.

- » **West-Vlaanderen: Navigeer en parkeer**

Navigeer en Parkeer is een opdracht van de provincie West-Vlaanderen, in samenwerking met GIS West en de West-Vlaamse gemeenten. Het begon eerst in de kuststeden en Brugge en groeide daarna uit naar een overzicht van alle voorbehouden parkeerplaatsen in West-Vlaanderen. Dat zijn alle plaatsen waar u mag parkeren met een parkeerkaart voor personen met een handicap.

Meer info: <https://www.navigeerenparkeer.be>

- » **Kortrijk: Actieplan Kortrijk Fietst**

Het actieplan bevat een 40-tal acties van de stad Kortrijk om fietsen te faciliteren.

ACTIEPLAN KORTRIJK FIETST

40 grote en kleine acties om te werken
aan de fietsstad van morgen



Stad KORTRIJK

Deze acties focussen op:

fietsroutes (bereikbaarheid, trage wegen, slimme doorsteken, fietsstraten, maar ook onderhoud en veiligheid, bewegwijzering);
fietscomfort (fietsroutekaart, fietsservices op strategische locaties);
veiligheid (verkeerseducatie, aanpak gevaarlijke kruispunten, herinrichting schoolomgeving);
fietsparkeren;
deel- en studentenfietsen (bv. Blue-bike);
fietscultuur (campagnes).

Meer info:

https://issuu.com/communicatie_kortrijk/docs/actieplan-kortrijk-fietst-issuu

» Vlaanderen: Hoppinpunten

Een Hoppinpunt is een punt waar verschillende vervoermiddelen samenkomen en op elkaar zijn afgestemd. Vlot overstappen van het ene op het andere vervoermiddel doe je op een Hoppinpunt. Op 30 mei 2021 werd in het bijzijn van Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Lydia Peeters het eerste Hoppinpunt in Limburg geopend. Mobipunt vzw was hierin partner en zorgde voor de informatiedoorstroming van de aanwezige diensten en de mobipuntendatabank. Ook leverde en plaatste Mobipunt vzw de digitale Hoppinzuil.

Naast het vormgeven van en adviseren bij de inrichting van Hoppinpunten staat Mobipunt vzw ook in voor het in kaart brengen van het netwerk van Hoppinpunten in jouw gemeente. Want hoe beter dat het netwerk van Hoppinpunten is afgestemd om de noden van inwoners en bezoekers, hoe meer mensen er gebruik van zullen maken.

Voorbeeld Leuven:

De stad Leuven maakt werk van meer dan 50 Hoppinpunten. De merknaam 'Hoppin' werd ontwikkeld om de Mobipunten herkenbaar te maken. Je kan er vlot van het ene op het andere vervoersmiddel overschakelen en onder meer deelauto's en deelfietsen gebruiken. De gemeente Glabbeek was de eerste landelijke gemeente om in te zetten op Hoppinpunten.

Meer info:

<https://www.mobipunt.be/uitrusting-van-hoppinpunten-aankoopcentrales-en-raamcontracten/>

<https://hoppin.be/nl/hoppinpunten>

» Vlaanderen: Mobitwin: vrijwilligersvervoer voor minder mobiele mensen

In iedere gemeente zijn er mensen die door ouderdom of een laag inkomen beperkt mobiel zijn. Mobitwin is de sociale mobiliteitsdienst van Mpact vzw (oude naam: de Minder Mobielen Centrales). De dienst biedt een betaalbaar alternatief voor mensen met een laag inkomen en een beperkte mobiliteit. Mobitwin helpt mensen om in beweging te blijven. Ze zorgen ervoor dat mensen met een handicap, een laag inkomen, ouderen, ... kunnen blijven deelnemen aan het dagelijkse leven.

Meer info: <https://www.mobitwin.be/nl/een-centrale-opstarten/>

» Vlaanderen: autodelen

Autodelen.net begeleidt lokale overheden bij de opmaak van een 'actieplan gedeeld vervoer'. Je analyseert de situatie zoals die nu is, en maakt een voorstelling van de gewenste situatie. Samen kies je doelstellingen die meetbaar, ambitieus en realistisch zijn. Vervolgens stippel je concrete maatregelen uit, bijvoorbeeld op vlak van parkeerbeleid, communicatie en horizontale beleidsintegratie op lokaal niveau."

» Gent: circulatieplan

Het circulatieplan ontlast het stadscentrum van doorgaand verkeer, door het gebied binnen de stadsring in sectoren op te delen en door rijrichtingen te veranderen. Daardoor kunnen weggebruikers die toch in het centrum moeten zijn, hun bestemming vlot bereiken. Tegelijk wordt het autovrij gebied aanzienlijk groter. Het gevolg hiervan is dat alternatieve manieren van verplaatsing meer aandacht krijgen.

Sinds de invoering van het circulatieplan is het fietsgebruik met 60% toegenomen. Het circulatieplan heeft een positief effect op de leefbaarheid in de stad.



Meer info:

<https://stad.gent/nl/mobiliteit-openbare-werken/plannen-en-realisaties-mobiliteit/mobiliteitsplan-circulatieplan-en-parkeerplan-gent/circulatieplan-gent>

» Nederland: Doortrappen

Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen zorgt ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen, oftewel 'veiliger fietsen tot je 100ste'. Provincies en gemeenten zetten allerlei acties en activiteiten op, denk aan: fietsvalpreventietrainingen, seniorenfietsclubs, driewielfietsontdekday, fiets-check, ...

Meer info: <https://doortrappen.nl/>



DOMEIN 3 WONEN

Waarom inzetten op wonen?

Het is duidelijk dat geschikte huisvesting die toelaat dat inwoners veilig oud kunnen worden in hun eigen buurt van grote waarde is.

Het voorzien van een uitgebreid en betaalbaar aanbod van ondersteunende gemeenschapsdiensten zoals bv. groendienst, poetsdienst, ... draagt ertoe bij dat ouderen langer zelfstandig in hun eigen woning kunnen blijven en zorgt zo voor een toegenomen kwaliteit van leven.

Tips

- **Betaalbare aangepaste woningen**

De kostprijs van een woning zorgt er soms voor dan ouderen hun eigen woning die vaak te groot en soms onaangepast is, niet kunnen verlaten om naar een geschikte flat of woning te verhuizen.

Subsidies voorzien voor kleine woonaanpassingen voorzien zodat de oudere in de eigen woning kan blijven kan ondersteunend werken. Als gemeente kun je een gemeentelijk subsidiereglement opstellen voor kleine woningaanpassingen Maak groepsrenovaties in het kader van valpreventie en langer thuis wonen toegankelijk. Zo krijgt iedereen de kans om te wonen in een gezond huis.

- **Onderhoud eigen woning**

Ouderen willen vaak in hun eigen woning blijven, maar het vele onderhoud zorgt ervoor dat ze toch moeten verhuizen. Een klusjesdienst, poetsdienst, tuindienst van de gemeente dat aan een voordelig tarief werkt kan een positieve impact hebben op langer thuis blijven wonen.

- **Ondersteuning alleenwonende ouderen**

Als lokale overheid kun je ouderen ondersteunen door het aanbieden van educatie rond alleen wonen bv tips rond valpreventie, personenalarm systeem. Ook kan er informatie gegeven worden over diensten aan huis zoals klusjesdiensten, maaltijden aan huis. Ook het stimuleren van kangoeroewoningen kan een oplossing zijn voor ouderen die angst hebben om alleen te wonen.

- **Aangepast ontwerp van woningen**

Bij het bouwen van woningen voor ouderen zijn volgende aspecten belangrijk: effen vloer, aanwezigheid van lift bij meerdere etages, goed uitgeruste keuken en badkamer, voldoende ruimte om te bewegen (met rollator en/of rolstoel).

Bij appartementsgebouwen is het belangrijk om een hellend vlak te voorzien naar de voordeur.

Om dit mee te stimuleren kan gedacht worden aan incentives voor architecten die leeftijdsvriendelijk bouwen.

- **Oog hebben voor verschillende woonvormen**

Bij de aanleg van nieuwe verkavelingen kan er oog zijn voor een mix van woningen. Een goede mix tussen woningen voor jonge gezinnen, serviceflats stimuleert het intergenerationeel contact.

Organiseer infosessies over alternatieve woonvormen. Motiveer de omgevingsdienst om nieuwe woonvormen aan te moedigen (kangoeroewonen, cohousing ...). Zo geef je de sociale ondersteuning en vermaatschappelijking van de zorg een stevig duwtje in de rug. Zorg voor extra ondersteuning bij ouderen in kwetsbare situaties door hen te informeren over samenhuizen.

Inspirerende voorbeelden

- » **Vlaanderen: lang zal U wonen**

Op deze website vind je informatie over woonaanpassingen, premies, verschillende woonvormen en kan de burger via de Woningscan nagaan in welke mate zijn of haar woning levensloopbestendig is.

Meer info:

<https://langzaluwonen.be/woningscan/>

- » **Vlaanderen: Meegroeiwonen**

Om kosten voor het aanpassen van de woning te vermijden, is het beter om aanpasbare en levensbestendige woningen te bouwen. Deze woningen hebben bijvoorbeeld geen niveauverschillen en voldoende hoge en brede deuren. Er zijn zelfs aanpassingen mogelijk zonder bouwtechnische ingrepen. Zo kan je bijvoorbeeld het keukenblok wegnemen zodat je zittend aan het aanrecht kan werken. Levensloopbestendige woningen zijn dan toegankelijk en bruikbaar voor alle bewoners, jong en oud, meer en minder mobiel. Mensen kunnen er hun hele leven doorbrengen, ook indien zorg nodig is.

Meer info:

<https://www.vlaanderen.be/inter/toolbox-toegankelijke-steden-en-gemeenten/wonen/ontwerpgids-meegroeiwonen>



» Vlaanderen: Woonaanpassing door FERM

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

Meer info: <https://www.samenferm.be/diensten/thuiszorg/woningaanpassing>

» Amsterdam: buurtteams

Vanaf 1 april 2021 zijn er in Amsterdam buurtteams. Je kunt bij een buurtteam binnenlopen of een afspraak maken. Je kunt ook bellen, een e-mail sturen of het contactformulier invullen om een afspraak te maken. U kunt met het buurtteam afspreken op één van de buurtteam locaties, of bij u thuis, of op een andere plek.

In elk buurtteam zitten verschillende hulpverleners bij elkaar met specialistische kennis. Ook werken ervaringsdeskundigen in het buurtteam: mensen die zelf veel ervaring hebben op het gebied van zorg- en ondersteuning.

Buurtteammedewerkers ondersteunen je wanneer u dat nodig heeft. Bijvoorbeeld als u zo lang mogelijk zelfstandig wilt wonen. Of moeite hebt om rond te komen. Maar ook als u graag meer sociale contacten wilt. Het buurtteam kijkt wat er nodig is en wie u daarbij kan helpen zodat u weer verder kunt.

Meer info: <https://www.buurtteamamsterdam.nl/over-buurtteam/>

» Izegem: premiebezoeken

In Izegem doet men premiebezoeken. Wanneer er een verbeteringspremie wordt aangevraagd bij de huisvestingsdienst wordt de volledige woning gescreend. Bij de aanvraag van een aanpassingspremie wordt naar verschillende categorieën gekeken. Zo wordt duidelijk welke van de aangevraagde werken in aanmerking komen voor de premie, maar ook welke problemen en gevaren er zijn in de woning. Bij reëel gevaar worden werken opgelegd om deze weg te nemen, anders wordt de premie niet uitbetaald.

Meer info:

<https://www.woondienst.be/nl/renoveren/premies-gemeenten/izegem/verbeteringspremie/>

» Vlaanderen: Samenhuizen vzw, alternatieve woonvormen

Samenhuizen vzw ijvert voor meer gemeenschappelijk wonen. Hiertoe bevraagt ze de huidige wooncultuur en ondersteunt de keuze voor woonvormen in eigen beheer met meer gemeenschappelijkheid en delen als kernbegrippen.

Hiertoe zal de vzw o.m. volgende activiteiten ontwikkelen:

- Het ter beschikking stellen van praktische tools, vorming en informatie
- Het aanbieden van een forum waar elke geïnteresseerde - absolute beginner, starter, initiatiefnemer, (lokale) overheden etc. - terecht kan.
- Het ondersteunen van inclusief en betaalbaar gemeenschappelijk wonen



- Het stimuleren van interactie tussen bestaande woongemeenschappen
- Het rechtstreeks activeren van actoren die een rol (kunnen) spelen bij de ontwikkeling van meer gemeenschappelijk wonen
- Het sensibiliseren van overheden, het ondersteunen van beleidsontwikkeling op het gebied van wonen in ruime zin

Meer info: <https://www.samenhuizen.be/nl/voorbeelden>

» **Mechelen, Gent, Leuven, Malle: woonproject Abbeyfield**

Het Abbeyfieldwonen van ouderen is een kleinschalig woonproject waarbij een tiental (alleenstaande) ouderen in goede gezondheid bewust kiezen om zelfstandig samen te wonen. De bewoners beheren het reilen en zeilen in het huis, zijn zelfstandig en toch niet alleen. Zij scheppen de sfeer in hun huis en beslissen wat zij samen wensen te doen en wanneer. Ieder huis heeft hierdoor zijn eigenheid. De bewoners worden actief ouder doordat ze bijdragen aan het eigen welzijn en dat van het huis. Zij nemen zelf initiatief in het huis. De nodige mantelzorg onder bewoners wordt ook georganiseerd door de bewoners zelf, wanneer één van hen even uit de running is door ziekte of hospitalisatie.

Meer info: <https://www.abbeyfieldvlaanderen.be>

» **Antwerpen: 't Groen Kwartier**

In Antwerpen werd het leegstaand Militair Hospitaal omgetoverd tot een duurzaam woonproject: 't Groen Kwartier. Nu zijn er zo'n 450 wooneenheden in de vorm van lofts, nieuwbouwappartementen en gezinswoningen. Er is ook sociale woningbouw voorzien. De bewoners delen een gemeenschappelijke tuin en een groen dak. De wijk is bijna autovrij. De fietser en voetganger krijgen voorrang. Openbaar vervoer en deelsystemen voor fiets en auto zijn vlot bereikbaar.

Meer info: <https://www.antwerpenmorgen.be/nl/projecten/t-groen-kwartier/over>

» **Nederland: seniorencomplex Middelburg**

In Middelburg stond een oud verzorgingstehuis Roggeveen, dat dringend aan vernieuwing toe was. In plaats van te investeren in een nieuw grootschalig complex, koos men ervoor om het geheel op te splitsen in drie entiteiten. Het complex ligt in een leuke, levendige stadswijk aan de rand van het pittoreske centrum van Middelburg. Bovendien ligt het complex naast het mooie park Jacob Roggeveen.

De woningen zijn bedoeld voor 55+ers. Uitgangspunt is dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Mocht er behoefte aan zijn, kunnen bewoners ondersteuning krijgen in de vorm van zorg en diensten. In samenwerking met Zorgstroom wordt een breed pakket op het gebied van wonen, zorg en service samengesteld.

Door de woningen te voorzien van zadeldaken en andere eigentijdse accenten, doen ze niet meteen aan een verzorgingshuis denken. In het complex is er een gemeenschapsruimte. In het appartement kan de bewoner rekenen op een ruimte van 75m². Het systeem is flexibel en aanpasbaar genoeg om in te spelen op de veranderende behoeften van de bewoner.

Meer info: <https://www.bouwwereld.nl/bouwtechniek/seniorencomplex-middelburg>



» **Maldegem: senioren onder de toren**

In de Oost-Vlaamse provincie Maldegem vormde het OCMW twee pastorijen om tot woningen voor ouderen. Dat gebeurt vanuit een vrij uniek concept: groepswonen met dienstverlening. De gemeenschappelijke ruimtes maken het mogelijk om samen te koken, eten en allerlei activiteiten te organiseren. De maaltijden worden steeds samen genuttigd. De huishoudelijke taken, alsook het koken, worden maximaal ondersteund en begeleid door de OCMW-thuiszorgdiensten. De bewoners worden aangemoedigd zo lang mogelijk zelfstandig te functioneren, wat de zelfredzaamheid van de ouderen stimuleert.

Het is die formule -waarbij ouderen zowel op elkaar als op professionele zorg kunnen terugvallen- die ervoor zorgt dat de pastorijen in Maldegem verschillen van klassieke serviceflats. Maar samenleven is niet altijd evident. Ouderen met een sociale ingesteldheid vormen dan ook een voorwaarde voor het goed functioneren van deze leefvorm.

Niet enkel binnen de muren van de pastorijen zijn de sociale banden belangrijk. Doordat de centra zich binnen de dorpskern bevinden (deelgemeente Adegem en Kleit) blijven de ouderen betrokken bij de samenleving. De centra zijn kleinschalig opgevat met respectievelijk 12 en 7 flats in Adegem en Kleit.

Meer info: <https://www.zorgbedrijfmeetjesland.be/woonzorg/senioren-onder-de-toren/>

DOMEIN 4

SOCIO-CULTURELE PARTICIPATIE



Waarom inzetten op socio-culturele participatie?

Sociale participatie en sociale steun zijn heel sterk gerelateerd aan een goede gezondheid en aan het algemeen welbevinden. Participatie aan het vrijetijdsaanbod, sociale en culturele activiteiten zorgt ervoor dat ouderen zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen. Ook draagt het bij aan hun gevoel van competentie.

Tevens leidt het tot het ontwikkelen en onderhouden van sociale contacten van waaruit ouderen steun kunnen ervaren. Een voldoende aanbod aan activiteiten op maat van de oudere is dus van belang, maar ook de mate waarin deze activiteiten toegankelijk zijn, zoals op vlak van verplaatsing, accommodatie en informatie, is minstens even belangrijk.

Tips

- **Organisatie van activiteiten**

Houdt bij de organisatie van activiteiten rekening met volgende zaken: let op de bereikbaarheid van de locatie waar de activiteit doorgaat en de toegankelijkheid van het gebouw. Er kan eventueel transport worden voorzien naar de locatie (vb. beroep op vrijwilligers, carpoolstelsel uitwerken). Een locatie kiezen die gekend is door de ouderen kan drempelverlagend werken.

Zorg dat de activiteit doorgaat op een uur dat goed uitkomt voor ouderen.

De prijs van activiteiten is belangrijk, zorg voor betaalbare activiteiten. Biedt ook een maaltijd of koffiemoment aan bij de activiteit, dit stimuleert het sociaal contact.

Biedt de optie om samen met een vriend te komen.

Bij pensionering informatie sturen naar de inwoners omtrent het aanbod van activiteiten.

- **Type van activiteiten**

Probeer zeker activiteiten te organiseren die de integratie met de buurt verhogen en interactie met andere leeftijdsgroepen en culturen stimuleert.

Buitenactiviteiten zoals wandelen verhoogt het contact met de buurt en is een betaalbare activiteit. Zorg voor een mix aan activiteiten, gevarieerd aanbod van activiteiten: cultuur, educatief, ontspannende activiteit en zorg voor een mix tussen een aanbod specifiek voor ouderen en een aanbod voor verschillende doelgroepen. Zo kun je bv een vrouwenavond organiseren waarbij workshops vergezeld worden van een infomoment over de bevolkingsonderzoeken. Zo kunnen vrouwen op een interactieve, ludieke en ontspannen manier kennis maken met de bevolkingsonderzoeken en het belang van vroegtijdige opsporing. Organiseer bv eens een fototentoonstelling die vitaliteit bij ouderen in beeld brengt om zo het stereotiep beeld van ouderen te doorbreken.

- **Intergenerationele activiteiten**

Stimuleer het gemengd gebruik van verschillende ruimtes om zo verschillende leeftijdsgroepen met elkaar in contact te brengen vb. scholen die ruimtes delen.

Verschillende generaties samenbrengen is een goede manier om ageism in de maatschappij tegen te gaan. Het aanbieden van activiteiten op maat van verschillende leeftijdsgroepen of met een verschillende moeilijkheidsgraad kan deze interactie stimuleren. Ook het aanbieden van familieactiviteiten kan dit ondersteunen vb. familieontbijt.

Door verschillende generaties samen te brengen kan er meer begrip ontstaan voor ouderen en wat ouder worden inhoudt. Kennis en ervaring van de oudere kan worden gedeeld met de jongere generaties, terwijl de jongere generaties ouderen kunnen helpen in het wegwijs geraken in nieuwe ontwikkelingen, technologieën, en in de snel veranderende maatschappij in zijn geheel.

- **Rol van de buurthuizen en ouderenverenigingen**

De buurthuizen spelen een cruciale verbindende rol. Zorg dat deze centraal in de buurt gelegen zijn, goed bereikbaar, toegankelijk. Zij kunnen de ideale locatie zijn voor een groot deel van de activiteiten. Om interactie tussen verschillende leeftijdsgroepen te stimuleren kan er naast een buurthuis een speelplein worden voorzien.

Buurthuizen en ouderenverenigingen zijn belangrijke actoren om in de buurt een gevarieerd aanbod aan activiteiten te voorzien. Een gemeente kan hier een duwtje in de rug geven door openbare gebouwen ter beschikking te stellen aan verenigingen. Hierbij denken we niet alleen aan een feestzaal, maar ook aan een school die tijdens of na de schooluren kan gebruikt worden door de buurt. Een lokale overheid kan ouderenverenigingen ondersteunen die sessies geven over verschillende topics relevant voor ouderen.

- **Speciale aandacht voor alleenstaanden**

Ouderen raken vaak geïsoleerd, zeker alleenstaanden. Het sociaal contact vermindert sterk als de partner sterft, of als familieleden en vrienden overlijden. De gezondheid neemt af en dit heeft een negatieve impact op de mogelijkheden om aan het sociaal leven deel te nemen. Heb aandacht voor organisaties die outreachend werken en tot bij de ouderen thuis komen om hen zo kennis te laten maken met het aanbod en uit te nodigen om deel te nemen aan verschillende activiteiten.



- **Promotie van activiteiten**

Zorg dat de activiteiten duidelijk gecommuniceerd worden naar ouderen (inclusief info over de toegankelijkheid, vervoersmogelijkheden,)

Verstuur persoonlijke uitnodigingen (vb. bij pensionering) om deelname te verhogen.

Werk outreachend: ga langs, bel op.

Inspirerende voorbeelden

- » **Vlaanderen: Toneelstuk 'Dokter, ik beweeg weer'**

Organiseer het toneelstuk 'Dokter, ik beweeg weer!', een educatief theaterstuk over meer bewegen en minder zitten bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Dit ludieke toneelspel maakt ook een mooie link met het Vlaamse project 'Bewegen Op Verwijzing'.

Meer info: <https://www.gezondleven.be/files/Toneelstuk-dokter-ik-beweeg-weer.pdf>

- » **Brugge: Bib aan huis**

Organiseer een bib-aan-huis voor ouderen of breng minder mobiele ouderen naar de bib met de Minder Mobielen Centrale, zodat ook minder mobiele ouderen de kans krijgen om boeken te lezen.

Meer info:

<https://www.hln.be/brugge/bib-aan-huis-voortaan-vanuit-elk-brugs-filiaal~ad92ad24>

Ook in o.a. Antwerpen, Hasselt, Kortrijk, Zwevegem, Gent, Damme, Oostkamp, Wevelgem, Winge (lijst niet exhaustief).

- » **Vlaanderen: De UiTPAS**

Introduceer de UiTPAS in de gemeente. Dit is een niet-stigmatiserende kortingskaart die het volledige lokale vrijetijdsaanbod omvat. – Zorg voor een rijk vrijetijdsaanbod, zowel 's avonds als overdag en werk drempels van kostprijs tot vervoer weg.

- » **Poperinge: Buurtsalon**

Het buurtsalon wil een gezellige ontmoetingsplaats zijn voor en door inwoners van Roesbrugge. Het is een multifunctionele en centrale plaats in het dorp waar dienstverlening, ontmoeting én mobiliteitsvoorzieningen geconcentreerd worden op schaal van het dorp.

Meer info: <https://www.poperinge.be/buurtsalon-roesbrugge>



Waarom inzetten op respect en sociale inclusie?

Binnen de samenleving hebben ouderen nog te vaak een negatief imago. Ze komen te vaak negatief of op een stereotiepe manier in beeld. Langs de ene kant worden ouderen gezien als kapitaalkrachtige consumenten die genieten van het pensioen door grote reizen te maken en aan de andere kant worden ze afgebeeld als nutteloos, wachtend op de dood. Nog te veel worden ouderen gezien als een aparte groep in de samenleving, heel verschillend van andere generaties en is er weinig oog en respect voor de diversiteit binnen de groep van ouderen.

Ouderen ervaren soms gemende reacties ten aanzien van hen. Aan de ene kant voelen ze zich gerespecteerd en gewaardeerd, aan de andere kant ervaren ze weinig begrip en erkenning vanuit de maatschappij. Dit kan een stuk verklaard worden vanuit de snel veranderende maatschappij met wijzigende normen, maar ook vanuit een gebrek aan contact tussen de generaties en vanuit een algemeen gebrek aan kennis rond ouderen worden en de oudere populatie.

De mate waarin ouderen gerespecteerd worden en deelnemen aan het sociale, publieke en economische leven van de stad of gemeente waarin ze wonen is sterk gelinkt aan de mate waarin ze zich geïnccludeerd.

Tips

- **Organisatie van intergenerationale activiteiten**

Ouderen worden vaak vanuit een negatief beeld benaderd wat kan bijdragen tot een gebrek aan respect voor ouderen en ageïsm.

Het samenbrengen van generaties kan vooroordelen wegnemen. Dit kan door samen te werken, intergenerationale activiteiten, ouderen die voor de kleinkinderen zorgen, jongeren die ouderen

helpen op vrijwillige basis, ouderen die betrokken worden in schoolactiviteiten (vb grootoudervoorstelling, grootouders die voorlezen, helpen bij schoolmaaltijd, grootouders die rijden met kinderen naar schoolactiviteiten).

Ook educatie rond ouder worden voor de jongere generaties en zelf van jongs af aan (lagere school) kan bijdragen aan een betere kennis en begrip van ouder worden.

- **Realistisch beeld van ouderen**

Een positieve, realistische en niet stereotype beeldvorming van ouderen is eveneens een belangrijk aspect om ageism tegen te gaan. Reclame, posters en andere afbeelding met attractieve, realistische en een niet karikaturale afbeelding van ouderen kan bijdragen tot een beter begrip van ouder worden en het helpt tevens de jongere generaties zich beter voor te bereiden op die levensfase. Zorg met de communicatiedienst van de gemeente voor een positieve beeldvorming van ouderen en hun routine. Gebruik foto's van ouderen uit de lokale gemeenschap. Daarnaast stelt De Vlaamse Ouderenraad een fotodatabank ter beschikking met realistisch beeldmateriaal van ouderen.

- **Beter begrip van ouderen**

Het aanbieden van een training aan openbare dienstverleners om beter in te spelen op de noden van de oudere inwoners kan helpen om de oudere beter te begrijpen.

- **Vertegenwoordiging**

Zorg voor voldoende vertegenwoordiging van ouderen in verschillende raden (Seniorenadviesraad (SAR), ...) en luister oprecht naar hun mening. Ga met de SAR na waar en hoe je ouderen en hun expertise kunt inzetten in de lokale gemeenschap. Ouderen bezitten heel wat ervaring en expertise, waardering hiervan door vertegenwoordiging is een manier om het gevoel van respect en inclusie te vergroten. Zorg voor voldoende mogelijkheden om hun kennis en ervaring te delen.

Inspirerende voorbeelden

- **Brussel: 'Het Kleine Paradijs' in woonzorgcentrum Anne-Sylvie Mouzon**



De tuin van het Brusselse OCMW-rusthuis Anne-Sylvie MOUZON werd, in samenwerking met GoodPlanet Belgium, omgetoverd tot 'Het kleine paradijs'. Kinderen uit de buurt komen de ouderen regelmatig halen om in de tuin van het rusthuis te tuinieren en te spelen. Zo werd deze tuin in de kleine en dichtbevolkte gemeente Sint-Joost-ten-Node het groene decor van diverse ontmoetingen en stil genieten. De tuin groeit en bloeit, net als de vriendschap tussen de bewoners en de kinderen.

Meer info: <https://www.goodplanet.be/nl/de-intergenerationale-tuin/>
<https://www.goodplanet.be/docs/de-intergenerationale-tuin/Leidraad-generatietuinen.pdf>

- **Meulebeke: De Warme Tuin**

In Meulebeke werd een ecologische buurtmoestuin 'De Warme Tuin' opgericht. In deze buurtmoestuin kunnen bejaarde bewoners van het woonzorgcentrum De Zonnewende een praatje kunnen maken met buurtbewoners en vrijwilligers van lokale verenigingen, terwijl ze vanop een bankje de leerlingen van een nabijgelegen school gadeslaan. Dit project werd gerealiseerd dankzij de begeleiding van Velt en met de hulp van zowat het hele dorp.



Meer info: <https://www.gemeentevoordetoekomst.be/artikel/de-warme-tuin-die-meulebeke-samenbrengt>.

- **Antwerpen: Biodroom**

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



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

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

Meer info: <https://biodroom.be/Linkeroever.html>

- **Kortrijk: buren voor buren**

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

Meer info: <https://buurtgerichtezorg.com/project/buren-voor-buren-2>

- **Vlaanderen: zorgzame buurt**

In een Zorgzame Buurt wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. In een zorgzame Buurt staat levenskwaliteit centraal, voorzieningen en diensten zijn er voor iedereen toegankelijk. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.

Meer info: <https://www.zorgenvoormorgen.be/zorgzamebuurten>

- **Blankenberge: buurtvrienden**

Het dienstencentrum De Bollaard van Blankenberge heeft een project 'buurtvrienden' waarbij men inzet op sociaal contact, een goed gesprek en het gevoel dat iemand 'om je geeft'.

Een buurtvriend komt langs voor een babbel of help met boodschappen, afgestemd om de noden van de oudere inwoner.

Meer info: <https://www.blankenberge.be/buurtvrienden>

- **Ninove: Mobiel Sociaal Huis**

Het project Mobiel Sociaal Huis loopt intussen al enkele jaren in Ninove. Waar in het begin een ploeg van Ninoofse vrijwilligers, ondersteund en gecoacht door professionals, op bezoek gingen bij senioren van 75 jaar en ouder die nog thuis wonen, trekken we nu het project open en contacteren we alle 65-plussers door middel van een belactie.

Meer info: <https://www.sociaalhuisninove.be/mobiel-sociaal-huis>

- » **Halen: De klapbus**

De Klapbus in Halen bevordert sociaal contact tussen buurtbewoners en ouderen. Het nieuw woonzorgdecreet legt de focus op goede interactie met de buurt. Die stimulans hadden ze in de gemeente Halen niet nodig. Met 'De Klapbus' slaan ze de nagel op de kop wat sociaal contact tussen buurtbewoners betreft.

Meer info: <https://www.halen.be/deklapbus>

- » **Poperinge: Buurtsalon**

Het buurtsalon wil een gezellige ontmoetingsplaats zijn voor en door inwoners van Roesbrugge. Het is een multifunctionele en centrale plaats in het dorp waar dienstverlening, ontmoeting én mobiliteitsvoorzieningen geconcentreerd worden op schaal van het dorp.

Meer info: <https://www.poperinge.be/buurtsalon-roesbrugge>

- » **Morkhoven: Warme kerstgroet**

In Morkhoven bezorgen medewerkers van de lokale dienstencentra kerstkaarten aan alleenstaande 60-plussers en 80-plussers. Een lokale instelling in Herentals maakt de kaarten. Tijdens persoonlijke huisbezoeken ontvangen de bewoners niet alleen een kerstgroet, maar ook een uitnodiging voor een ontmoetingsmoment. De medewerkers peilen naar de behoeften van de bewoners en verwijzen hen indien nodig door naar de dienstencentra of andere hulpdiensten.



» **Herselt: Zorgzaam Herselt: Bank-contacten en zorgzame vrijwilligers**

In Herselt draait alles om verbinding, vooral in buurten waar sociale interactie niet vanzelfsprekend is. Het project 'Zorgzaam Bergom' maakt dit concreet met initiatieven zoals de Bank-contactenactie. Elke eerste donderdag van de maand zetten buurtregisseur Yentl Heylen en vrijwilligers koffie en koekjes klaar op een buurtbank. Inwoners worden uitgenodigd voor een praatje.

Meer info: [Zorgzaam Bergom](#) | [Zorgen voor Morgen](#)

» **Herselt: babbellijn en huisbezoeken**

Herselt zet in op eenzaamheid met acties zoals een babbellijn en huisbezoeken door vrijwilligers. Bij bezoeken aan 80-plussers polsen vrijwilligers naar hun behoeften en geven ze informatie over beschikbare diensten. De gemeente gebruikt deze input om nieuwe acties te ontwikkelen die aansluiten bij de noden van de inwoners.

» **Herselt: ondersteuning voor nabestaanden**

Een bijzonder project richt zich op nabestaanden van overleden partners. Vrijwilligers gaan standaard bij hen op huisbezoek en gebruiken een speciaal ontwikkelde gids met tips en informatie over lotgenotencontact. Bij signalen van extra zorg schakelen ze het zorgteam in.

- Bezoek van de buurtregisseur: bespreken specifieke zorgen.
- Ondersteuning vanuit de gezinszorg: Verzorgenden, getraind in rouwgesprekken, bieden begeleiding. Ze nodigen nabestaanden uit voor activiteiten die hen helpen opnieuw verbinding te maken met de gemeenschap.

» **Brugge: Vierkant tegen eenzaamheid**

In Brugge loopt al zeven jaar het project 'Vierkant tegen Eenzaamheid'. Het project maakt eenzaamheid bespreekbaar en groeit uit tot een warme gemeenschap waarin persoonlijke verhalen, artistieke projecten en concrete acties elkaar versterken.

Meer info: [Actieplan Vierkant tegen eenzaamheid](#) | [Stad Brugge](#)



DOMEIN 6 MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE

Waarom inzetten op maatschappelijke participatie?

Oudere inwoners kunnen ook na hun pensionering bijdragen tot de maatschappij. Vele ouderen nemen diverse rollen op: zorg voor kleinkinderen, vrijwilligerswerk, mantelzorg, actief in het verenigingsleven, een engagement in een bestuur ...

Dit alles draagt bij tot het gevoel zich gerespecteerd en gewaardeerd voelen. Een leeftijdsvriendelijke gemeente zorgt voor voldoende opties voor ouderen om bij te dragen aan hun buurt of gemeente via betaald of onbetaald werk of door deelname aan het politieke proces.

Ouderen die zich engageren voor vrijwilligerswerk ervaren hier vele voordelen van. Ze hebben een groter gevoel van eigenwaarde, voelen zich actiever, voorkomt sociale isolatie omdat ze zo hun sociale contacten onderhouden, wat alles samen bijdraagt tot een betere gezondheid in het algemeen.

Tips

- **Bevorderen van burgerparticipatie**

Zorg voor voldoende vertegenwoordiging van ouderen in verschillende raden (SAR, buurtraden, ...) en luister oprecht naar hun mening. Ga met de SAR na waar en hoe je ouderen en hun expertise kunt inzetten in de lokale gemeenschap. Ouderen bezitten heel wat ervaring en expertise, waardering hiervan door vertegenwoordiging is een manier om het gevoel van respect en inclusie te vergroten. Zorg voor voldoende mogelijkheden om hun kennis en ervaring te delen.

Informeer de oudere inwoner over de verschillende mogelijkheden tot burgerparticipatie.

- **Aanbod betaald en onbetaald werk**

Het is belangrijk dat er een ruim en gevarieerd aanbod is aan betaald en onbetaald werk. Ouderen moeten kunnen kiezen voor iets wat op maat is en afgestemd op hun noden en interesses. Ouderen



die interesse hebben om te werken na hun pensioen zouden ingeschakeld kunnen worden voor jobs in de gemeente.

Een centrale databank met alle mogelijkheden voor vrijwilligerswerk gecombineerd met een database waar ouderen zich kunnen registreren voor bepaalde types van (vrijwilligers)werk kan helpen om de juiste match te vinden. Flexibiliteit in termen van aantal uren, in bepaalde seizoenen, variatie in werkload kan helpen om de juiste job te vinden.

Het organiseren van een beurs met alle mogelijkheden rond vrijwilligerswerk of andere vormen van werk kan ouderen helpen een goed beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Ook bestaan er reeds uitzendbureaus specifiek gericht op de 55plusser.

Leg contacten met de scholen in de gemeente en zet samen met hen een vrijwilligerswerking op. Ouderen willen zich graag nuttig voelen. Zet een samenwerking met de scholen in de gemeente op: laat ouderen voorlezen op scholen, laat ze helpen bij schoolmaaltijden, schoolfeesten of jassen aan- en uitdoen. Of vraag ze om hulp bij het onderhouden van de schoolmoestuin. Ouderen met bijzondere kennis kan je vragen om hierover te vertellen aan de leerlingen.

- **Levenslang leren**

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

Organiseer samen met het volwassenonderwijs een ouderenacademie, zodat ouderen de mogelijkheid krijgen om levenslang te leren.

Inspirerende voorbeelden

- **Gent: wijkbudget Gent**

Wijkbudget Gent is een verhaal van co-creatie. Elke stap, van het verzamelen van ideeën tot het kiezen en uitvoeren van projecten, gebeurt in overleg met de wijk. Dialoog en samenwerking tussen Gentenaars staan centraal. En uiteraard denkt en doet de Stad mee. Als initiatiefnemer kan je rekenen op juridische en administratieve ondersteuning.

Een Dialoogkamer met verschillende experts uit diverse domeinen waakt over de kwaliteit van het volledige traject. Het wijkbudget Gent bestaat uit vier stappen:

1. Idee
2. Plan
3. Project: selectie
4. Uitvoering

De bedragen variëren van 150.000 euro tot 350.000 euro per wijk, afhankelijk van het aantal inwoners en de mate van kwetsbaarheid van de wijk.

Meer info: <https://participatie.stad.gent/nl-BE/pages/wijkbudget>



- **Brussel: overlegcommissies**

Een overlegcommissie is een plaats voor debat tussen parlementsleden en bij loting gekozen burgers (1/4 parlementsleden, 3/4 burgers). Deze commissie wordt opgericht om een welbepaald thema te behandelen dat kan worden voorgesteld door de Brusselaars (burgervoorstel) of door de parlementsleden.

Na verscheidene vergaderingen van de overlegcommissie, stellen de parlementsleden en de burgers samen aanbevelingen voor die in het Parlement zullen worden behandeld. Uiteindelijk kunnen de aanbevelingen leiden tot wetgeving, vragen aan de Regering... en zullen zij de politieke beslissingen kunnen sturen.

Meer info: <https://democratie.brussels/pages/cd?locale=nl>

- **Gent: Nestor uitzendbureau**

Het uitzendkantoor voor 60+ en gepensioneerden. Je kunt er terecht voor een interim-opdracht, flexi-job of vaste baan bij een bedrijf. Motivatie en maturiteit wegen zwaarder door dan leeftijd.

Meer info: www.Nestor.be

- **Drongen: uitzendbureau Sixie**

Sixie vindt tijdelijke opdrachten bij bedrijven of publieke besturen op maat van actieve 60-plussers die hun loopbaan beëindigd hebben. Zij kiezen zelf of ze als freelancer of als uitzendkracht aan de slag gaan. Sixie begeleidt hen intensief. Het bedrijf of publiek bestuur betaalt een vooraf overeengekomen dagfee.

Oprichters Elisabeth Meuleman, Pieter Marechal en Axel Ronse vonden elkaar in een gemeenschappelijk doel. "Nog al te vaak wordt de ervaring, de kennis en het netwerk van 60-plussers na hun actieve loopbaan vergeten. Dat is iets bizars in onze cultuur. Het is zonde dat we die expertise en dat talent gewoon laten liggen. Onze startup Sixie zet die kennis en expertise opnieuw centraal.

- **Vlaanderen: Digitaal vrijwilligersloket**

Lokale besturen zien steeds meer het belang in van het vrijwilligerswerk dat in hun buurten gebeurt. Vrijwilligerswerk zorgt voor een warme en solidaire samenleving, en speelt zich bij uitstek lokaal af. De meeste mensen vrijwilligen in hun eigen buurt of stad. Om op die tendens in te spelen, zetten heel wat lokale besturen een digitaal of zelfs fysiek vrijwilligersloket op, of ze denken hier over na.

Hoe begin je nu aan zo'n laagdrempelig online vrijwilligersloket? Als Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk helpen we je hierbij graag een handje. Daarom deze digitale toolbox 'Digitaal vrijwilligersloket'.

Meer info:

<https://www.vlaanderenvrijwilligt.be/wp-content/uploads/2021/11/Toolbox-Digitaal-Vrijwilligersloket.pdf>



» Vlaanderen: Give a Day

Give a Day is de nieuwe matchingwebsite voor vrijwilligerswerk, waar we vrijwilligers en organisaties matchen. Daarom werken we samen met gemeentes via een gemeentelijke vrijwilligersmatcher en de 360°-vrijwilligersmanager voor het beheer van vrijwilligers.

Meer info: www.giveaday.be



DOMEIN 7 COMMUNICATIE EN INFORMATIE

Waarom inzetten op communicatie en informatie?

Wie op pensioen gaat, verliest een aantal communicatiekanalen. Het werk was immers een bron van informatie. Toch is het belangrijk dat je over heldere en actuele informatie blijft beschikken. Ouderen geven aan dat op de hoogte blijven van events en hier op frequente basis van op de hoogte worden gebracht belangrijk is om actief ouder te worden. Ouderen hebben schrik om informatie te missen en niet op de hoogte te zijn van wat er in hun gemeente gebeurt. Voor ouderen is het niet evident om alle informatie online te zoeken. Niet alle ouderen zijn vertrouwd met computers of hebben toegang tot het internet. Vooral kwetsbare ouderen zijn minder mee met de moderne informatiemaatschappij; zij zijn meer gebaat met directe, face-to-face-informatie.

Tips

- **Kies het juiste informatiekanaal**

Het is belangrijk om goed na te denken over het informatiekanaal waarlangs je informatie wilt verspreiden. Directe persoonlijke communicatie via telefoon of informatie verspreiden via de lokale dienstencentra, het gemeentehuis en de bibliotheek werkt ook goed om de oudere inwoners te bereiken. Daarnaast kunnen oudere inwoners ook bereikt worden via radio, tv, krant.

Heel wat ouderen maken ook gebruik van het internet. Als openbaar bestuur kun je dit verder faciliteren door gratis gebruik van computers en internet (in de bib, lokale dienstencentra, gemeentehuis, ...) aan te bieden. Ook het organiseren van laagdrempelige computercursussen of een digiloket kan helpen om ouderen meer vertrouwd te maken met het internet.

- **Ouderenloket**

Het oprichten van een ouderenloket waar de oudere inwoner terecht kan met al zijn vragen helpt om de juiste info bij de juiste persoon te brengen. Er bestaat een overload aan informatie wat voor de ouderen inwoner moeilijk te filteren is. Een ouderenloket kan hierbij helpen. Mondelinge communicatie blijft belangrijk voor oudere inwoners.

- **Gemeentelijke publicaties**

Houdt er rekening mee om in het gemeentelijke informatieblad voldoende aandacht te schenken aan zogenaamde ouderengerelateerde thema's. Een afzonderlijke ouderengids uitgeven kan ook helpen om specifieke informatie aan te reiken. Houdt rekening met praktische aspecten van informatieoverdracht zoals een voldoende groot lettertype, hoofzaken staat vet gedrukt,...

Heb daarnaast aandacht voor een realistisch beeld van ouderen. Een positieve, realistische en niet stereotype beeldvorming van ouderen is een belangrijk aspect om ageism tegen te gaan. Reclame, posters en andere afbeelding met attractieve, realistische en een niet karikaturale afbeelding van ouderen kan bijdragen tot een beter begrip van ouder worden en het helpt tevens de jongere generaties zich beter voor te bereiden op die levensfase. Zorg met de communicatiedienst van de gemeente voor een positieve beeldvorming van ouderen en hun routine. Gebruik foto's van ouderen uit de lokale gemeenschap.

- **Toegankelijke digitale dienstverlening**

Zorg dat de digitale dienstverlening vanuit de gemeente rekening houdt met de oudere inwoners. Zorg voor eenvoudige en duidelijke stappen. Voorzie voldoende uitleg.

Onderzoek daarnaast als gemeente, ook in tijden van e-government, welke gemeentelijke diensten en andere services opnieuw op wijkniveau aangeboden kunnen worden om de bereikbaarheid en toegankelijkheid te vergroten.

- **Betrekken van de buurt**

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

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

Inspirerende voorbeelden

- » **Roeselare: toegankelijkheid digitale kanalen**

Stad Roeselare neemt actieve stappen om te voldoen aan de toegankelijkheidsvereisten op al haar digitale kanalen, zodat de beelden en teksten toegankelijk zijn en online de weg vinden logisch is voor iedereen.



Meer info: <https://www.vlaanderen.be/inter/toolbox-toegankelijke-steden-en-gemeenten/algemeen-bestuur-dienstverlening-en-communicatie/dienstverlening-en-communicatie/een-digitaal-toegankelijke-ervaring-voor-iedereen-in-roeselare>

» **Tienen: digicheques voor kansarme doelgroepen**

Digitale assistentie aan huis wordt voorzien voor mensen die tot kwetsbare doelgroepen behoren en die ICT-begeleiding wensen. Deze doelgroepen krijgen digicheques om van deze dienstverlening gebruik te maken.

Meer info:
<https://beego.be/digicheque/>

» **Vlaanderen: digibanken**

In januari 2023 gingen de laatste digibanken van start. Maar liefst 19 nieuwe digibanken werden goedgekeurd. Onder andere in het Maasland, de Zuidostrand van Antwerpen, de Westhoek, het Waasland, Leuven-Noord, de Voorkempen en het Meetjesland zijn nieuw initiatieven gestart. Ook in de regio's van Dendermonde, Hasselt, Genk, Deinze, Poperinge, Diksmuide kunnen binnenkort mensen terecht met hun digitale vragen.

Meer info: <https://digibanken.vlaanderen.be/inspiratie/19-nieuwe-digibanken-brengen-het-totaal-op-54>

» **Vlaanderen: website de rechtenverkenner**

De Vlaamse overheid heeft een website ontwikkeld waar je kan nagaan wat je sociale rechten zijn. Via de site www.rechtenverkenner.be krijg je online een overzicht van sociale rechten:

- premies en andere voordelen op het vlak van onderwijs, arbeid, wonen, welzijn, energie ...
- per doelgroep: ouderen, chronisch zieken, personen met een handicap, werkzoekenden ...
- door verschillende overheden: federale, Vlaamse, provinciale en lokale overheid

Meer info: <https://rechtenverkenner.be/Pages/Home.aspx>

» **Amsterdam: buurtteams**

Vanaf 1 april 2021 zijn er in Amsterdam buurtteams. Je kunt bij een buurtteam binnenlopen of een afspraak maken. Je kunt ook bellen, een e-mail sturen of het contactformulier invullen om een afspraak te maken. U kunt met het buurtteam afspreken op één van de buurtteam locaties, of bij u thuis, of op een andere plek.

In elk buurtteam zitten verschillende hulpverleners bij elkaar met specialistische kennis. Ook werken ervaringsdeskundigen in het buurtteam: mensen die zelf veel ervaring hebben op het gebied van zorg- en ondersteuning.

Buurtteammedewerkers ondersteunen je wanneer u dat nodig heeft. Bijvoorbeeld als u zo lang mogelijk zelfstandig wilt wonen. Of moeite hebt om rond te komen. Maar ook als u graag meer sociale contacten wilt. Het buurtteam kijkt wat er nodig is en wie u daarbij kan helpen zodat u weer verder kunt.

Meer info: <https://www.buurtteamamsterdam.nl/over-buurtteam/>

» **Bornem: Mobiele buurtkar**

De Buurtkar is een mobiele buurtwinkel die volgens een vaste route door de straten van Bornem rijdt. Daarnaast is De Buurtkar een mobiel dienstencentrum: mensen kunnen er terecht voor allerlei vragen over zorg en welzijn of voor gemeentelijke dienstverlening. De kans is groot dat ze aan de kar andere buurtbewoners ontmoeten.

Meer info: <https://www.bornem.be/de-buurtkar>

» **Poperinge: Buurtsalon**

Het buurtsalon wil een gezellige ontmoetingsplaats zijn voor en door inwoners van Roesbrugge. Het is een multifunctionele en centrale plaats in het dorp waar dienstverlening, ontmoeting én mobiliteitsvoorzieningen geconcentreerd worden op schaal van het dorp.

Meer info: <https://www.poperinge.be/buurtsalon-roesbrugge>



DOMEIN GEZONDHEID EN ZORG

Waarom inzetten op Gezondheid en zorg?

Een goede gezondheidszorg is cruciaal om gezond, vitaal en actief ouder te worden. Toegankelijke, kwaliteitsvolle en betaalbare zorg is hierbij belangrijk.

De gezondheidszorg en de sociale voorzieningen worden voornamelijk nationaal geregeld, wat niet wegneemt dat een lokale overheid toch een rol kan spelen.

Heel wat ouderen wensen thuis te blijven wonen wat diverse uitdagingen met zich meebrengt op vlak van zorg. Inzetten op preventieve gezondheid draagt bij tot gezond en actief ouder worden. Op een gezonde manier eten, voldoende bewegen, goede slaaphygiëne, ... het belang van dergelijke preventieve acties is groot. Ze hebben een positieve invloed op lichaam en geest en kunnen je levenskwaliteit verbeteren. Bovendien wordt zo de kans op vallen verkleind en wordt de eigen veiligheid verhoogd.

Tips

- **Heb aandacht voor toegankelijkheid van de zorg**

Toegankelijkheid en betaalbaarheid van de zorg zijn twee belangrijke aspecten. Het lijkt er misschien op dat een gemeente geen grote invloed kan uitoefenen op de toegang tot zorg voor haar burgers. Het Vlaamse (en bij uitbreiding het federale) bestuursniveau is hiervoor immers bevoegd. Toch kan een gemeente iets ondernemen. Zo kan het gemeentebestuur zelf het initiatief nemen om een wijkgezondheidscentrum op te richten. Dit is een centrum waarin bijvoorbeeld een huisarts, verpleegkundige en kinesist samen aan het werk zijn. Het is een laagdrempelige dienstverlening, want je betaalt niet per raadpleging, maar valt onder een forfaitair betalingssysteem. Bovendien legt een wijkgezondheidscentrum sterk de nadruk op preventie en gezondheidsbevordering. Zorg voor een goed geregeld openbaar vervoer en/ of transport door vrijwilligers om de toegankelijkheid van de gezondheidszorgdiensten te vergroten.

De manier waarop zorgverleners met oudere inwoners omgaan is ook van belang, vaak is dit betuttelend wat ouderen als neerbuigend en onrespectvol ervaren. Onderzoek heeft aangetoond dat dit tot een negatief zelfbeeld kan leiden en dat het slecht is voor het zelfvertrouwen. Sensibilisering en training voorzien voor zorgpersoneel kan de bewustwording van probleem vergroten."

"Informeert rond verschillende gezondheidszorgdiensten

Een gebrek aan kennis rond de verschillende gezondheidszorgdiensten is vaak een barrière, neem dus initiatieven om de kennis van gezondheidszorgdiensten te verhogen.

- **Zet ook in op actief ouder worden in residentiële settings**

Ook ouderen die in een residentiële setting zoals een woonzorgcentrum verblijven hebben baat bij acties rond gezond en actief ouder worden. Stimuleer woonzorgcentra in de gemeente om aandacht te schenken aan preventieve gezondheid. Blijf hier ook inzetten op preventiecampagnes en gezondheidsbevordering. Promoot actief acties rond vroegtijdige opsporing van diverse gezondheidsproblemen zoals borstkanker, darmkanker, Zet in op thema's zoals gezonde voeding, voldoende beweging, val-en fractuurpreventie, een goede slaaphygiëne, mondgezondheid, gebruik van psychofarmaca, ondervoeding, ... Heb ook oog voor de mentale gezondheid van oudere inwoners. Ondersteun het plaatselijke woonzorgcentrum met beweegprogramma's, sportdagen en andere initiatieven.

- **Zet in op preventie**

Zet in op preventiecampagnes en gezondheidsbevordering. Promoot actief acties rond vroegtijdige opsporing van diverse gezondheidsproblemen zoals borstkanker, darmkanker, Zet in op thema's zoals gezonde voeding, voldoende beweging, valpreventie, een goede slaaphygiëne, ... Heb ook oog voor de mentale gezondheid van oudere inwoners. Men zegt niet voor niets, voorkomen is beter dan genezen. De huidige druk op de huisartsen kan op lange termijn ook verlicht worden door meer in te zetten op preventie, ook bij de oudere leeftijdsgroep.

- **Waardeer de mantelzorger en de vrijwilliger**

Mantelzorgers en vrijwilligers vullen voor een groot deel het gat op dat bestaat in de gezondheidszorg en sociale voorzieningen. Het gaat hierbij van brengen van ouderen naar het ziekenhuis, transport naar de winkel, wandelen met huisdieren, ... en zoveel meer. Stimuleer deze vorm van hulp en ga na hoe de 50-plussers, studenten alsook schoolkinderen kunnen helpen. Ga na waar intergenerationeel vrijwilligerswerk mogelijk is.

Stel een gemeentelijk subsidiereglement op voor mantelzorgers en voorzie in bijkomende ondersteuning, bv via mantelzorgpremie.

Inspirerende voorbeelden

» **Zedelgem: Voetgangscirkels voor Zorg Vrij Wonen**

De gemeente Zedelgem in West-Vlaanderen realiseert voetgangscirkels die belangrijke voorzieningen op een veilige manier verbinden. Het zijn toegankelijke wandelroutes waar voetgangers zich op eigen snelheid zelfstandig kunnen verplaatsen.

Meer info: <https://www.zedelgem.be/voetgangscirkel>



» **Vlaanderen: Bewegen op Verwijzing**

Met het project Bewegen op Verwijzing kunnen ouderen met een verwijsbrief van de huisarts terecht bij een Bewegen op Verwijzing-coach die hen helpt om een actieve levensstijl op te bouwen.

Meer info: <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>

Bronnen

Van Acker Ragnar & Vlaamse Ouderenraad (2018). Samen sterk voor ouderen in beweging: in de vrije tijd inclusief sport, thuis, tijdens verplaatsingen en op het (vrijwillers)werk. Basisvisie, werkkader en inspiratie voor Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren. Vlaams Instituut Gezond Leven en Vlaamse Ouderenraad. Brussel.

Vandekerckhove B., N. De Luyck, E. Volckaert, N. De Witte & P. De Decker (2015). Ook de aangespoelden blijven. Woon- en zorgperspectieven van 80-plussers aan de Kust, Garant, Antwerpen.

Vlaamse ouderenraad (2013). Leeftijdsvriendelijke gemeente: een hefboom voor actief ouder worden. <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/sites/default/files/downloads/2018-03/OW2013-web.pdf>

Vlaams Instituut Gezond Leven (2024) e-learning Gezonde publieke ruimte. <https://www.gezondleven.be/projecten/gezonde-publieke-ruimte-interactief>

Vlaams Instituut Gezond Leven (2018). Op gezondheid staat geen leeftijd. <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-ouder-worden>

VVSG (S.Vanhuynegem) presentaties Lerend Netwerk Leeftijdsvriendelijkheid.

VVSG: de VVSG-kennisbank: Aanpak van eenzaamheid. [Aanpak van eenzaamheid | VVSG](#)



***Interesse in een
begeleidingstraject
'Leeftijdsvriendelijke gemeente
op maat?***

HOWEST
Veerle.Dubuy@Howest.be
Nijverheidsstraat 122
8310 BRUGGE