

# 50+? START TO TALK!

EEN INSPIRATIEGIDS VOOR GESPREKKEN  
OVER LATERE LEVENSJAREN



## COLOFON

**Reeks** Vroeger nadenken over later:  
een dialoog tussen generaties over de latere levensjaren

**50+? Start to talk!**

*Een inspiratiegids voor gesprekken over latere levensjaren*

Cette publication est également disponible en français sous le titre:

**50+: et si on en parlait?**

*Guide d'inspiration pour discuter de la préparation des vieux jours*

Een uitgave van de Koning Boudewijnstichting,  
Brederodestraat 21 te 1000 Brussel.

**Auteur** Ria Goris

**Redactionele bijdragen** Nathalie Cobbaut

**Coördinatie voor de Koning  
Boudewijnstichting** Gerrit Rauws  
Saïda Sakali  
Yves Dario  
Els Heyde

**Grafisch concept en vormgeving**  Kaligram

Deze uitgave kan gratis worden gedownload  
van onze website [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

Een printversie van deze uitgave kan (gratis)  
online besteld worden via [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

**Wettelijk depot** D/2893/2014/21

**Bestelnummer** 3238

Oktober 2014

Met de steun van de Nationale Loterij

## VOORWOORD

Door de demografische evolutie wordt ons een surplus aangereikt: een extra 25 à 30 jaar van leven die door een groot deel van de bevolking in relatief goede gezondheid kan worden beleefd. Meer dan ooit is het nuttig om vooruit te kijken want studies tonen aan dat wie zich tijdig voorbereidt op de latere levensjaren met zijn of haar omgeving ook anticipeert op een periode die voldoening en een goede gezondheid brengt. Dit biedt kansen en nieuwe perspectieven om zich bewust voor te bereiden op deze fase en de positieve invulling van de latere levensjaren. Bij dit alles is het van belang om de diversiteit (ook wat de sociaaleconomische positie, afkomst, handicap... betreft) binnen de bevolking niet uit het oog te verliezen.

Zo vinden twee op de drie Belgen (66%) dat het informeren van naaste familieleden en vrienden over de keuzes voor zijn of haar laatste levensjaren ook moet deel uitmaken van de voorbereiding van het leven na het pensioen: 72% van de vrouwen en 60% van de mannen.

Ouder worden biedt ook kansen die jongere generaties niet hebben in de meest hectische periode van hun leven. Ouderen hebben ervaring en tijd en weten over het algemeen wat goed is voor hen. Door tijdig na te denken over het leven na het pensioen en in gesprek te gaan met vrienden, kinderen en zorgverleners, kunnen we ongetwijfeld bijdragen aan onze levenskwaliteit. Door als jongere een dialoog aan te gaan met zijn of haar ouders of andere oudere personen uit de omgeving, kan er een sterkere bijdrage geleverd worden aan de levenskwaliteit in de latere levensjaren.

In 2012 lanceerde de Koning Boudewijnstichting een oproep om projecten in te dienen die burgers kunnen stimuleren om na te denken over de latere levensfase, erover te praten en te plannen. 32 stakeholders hebben hierop ingetekend en gingen mee op zoek naar kansen en nieuwe perspectieven om zich bewust voor te bereiden op de latere levensjaren. De 32 projecten hadden vooral te maken met het actief blijven, wonen, financiën, werk, zorg en levenseinde.

Met daarnaast de campagne 'www.maakplannen.be' wil de Koning Boudewijnstichting een cultuur van dialoog stimuleren bij het brede publiek door het opzetten van een dialoog rond de verdere planning van de latere levensjaren. Dit alles resulteert in deze inspiratiegids met goede praktijken en een aantal do's en don'ts over het aangaan van dialoog over de latere levensjaren. Met deze gids wil de Koning Boudewijnstichting professionals aanzetten om hierin verder te gaan en zich te laten inspireren door de ervaringen en praktijken van de verschillende projecten. De boeiende initiatieven in het kader van de campagne 'Vroeger nadenken over later' zijn dan ook een concrete uitnodiging om de toekomst ook op een goede manier tegemoet te gaan.

*“Het is een formidabele prestatie dat onze ouders en grootouders de afgelopen honderd jaar hebben geleerd langer en langer gezond te leven. De uitdaging voor ons is te leren hoe we dat langere leven vormgeven. Daarom zouden we er veel vaker dan nu het geval is met elkaar over moeten spreken hoe je van het leven op hoge leeftijd iets moois kunt maken.”*

**Rudi Westendorp,**  
hoogleraar ouderengeneeskunde Leiden

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Tijdig plannen voor uw oude dag. Waarom? . . . . .</b>	<b>5</b>
Lezen voor gebruik. . . . .	5
<b>2. Uitkijken naar een ‘goede oude dag’?. . . . .</b>	<b>7</b>
Hoe oud zullen we worden?. . . . .	8
Een gelukkige of ongelukkige oude dag? . . . . .	10
Taboes in het praten over ouder worden. . . . .	12
Obstakels voor wie worstelt met armoede of een beperking, of een migratieachtergrond heeft . . . . .	14
<i>Van dag tot (oude) dag: een worsteling met armoede.</i> . . . . .	16
Hardnekkige stereotypes en nieuwe beelden over ouder worden . . . . .	18
<b>3. Inspiratie uit binnen- en buitenland . . . . .</b>	<b>21</b>
Context. . . . .	21
De projecten. . . . .	22
<i>Actief blijven: ja, maar hoe?</i> . . . . .	22
<i>Anders wonen.</i> . . . . .	30
<i>Financiën: goede regelingen geven rust</i> . . . . .	37
<i>Zorg: verken tijdig de mogelijkheden.</i> . . . . .	40
<i>Levens einde: praat erover</i> . . . . .	47
<b>4. Aanbevelingen . . . . .</b>	<b>51</b>
Algemene aanbevelingen . . . . .	51
Specifieke aanbevelingen . . . . .	53
Tips door betrokkenen zelf . . . . .	54
Samenvatting . . . . .	56
Bijlage 1: partners en hun projecten 50+ . . . . .	57
Bijlage 2: publicaties. . . . .	62

# 1. TIJDIG PLANNEN VOOR UW OUDE DAG. WAAROM?

- > Omdat we met zijn allen steeds ouder worden
- > Omdat ook het aantal jaren met een gezonde levensverwachting stijgt en we dus heel wat actieve jaren voor de boeg hebben na onze pensionering
- > Omdat we een goede invulling willen geven aan deze extra jaren
- > Omdat we niet willen dat anderen later moeten beslissen wat er met ons dient te gebeuren

Internationaal onderzoek over de ervaring van ouderdom<sup>1</sup> concludeert dat het vaak negatief gebracht beeld van ouderdom als een periode van kommer en kwel niet overeenkomt met de werkelijkheid. Integendeel: volgens diverse studies blijkt de groep oudere mensen zich net het gelukkigst te voelen van alle leeftijdscategorieën. Bovendien wordt ons door de demografische evolutie van de voorbije 100 jaar een heel nieuwe periode van leven aangereikt, een extra 25 tot 30 jaren die een groot deel van de bevolking in relatief goede gezondheid beleeft. Er zijn heel wat argumenten voorhanden om te besluiten dat met het ouder worden het glas veeleer halfvol dan halfleeg is, meer dan halfvol zelfs. Het is goed om tijdig na te denken en te praten over hoe we de latere levensjaren dan willen organiseren.

## Lezen voor gebruik

1. Deze gids richt zich tot iedereen die mensen wil stimuleren om tijdig na te denken over allerlei aspecten van de steeds langer wordende ‘oude dag.’
2. In deze inspiratiegids kunt u grasduinen: u hoeft niet alles te lezen om ideeën op te pikken. Deze gids wil op diverse terreinen – actief blijven, wonen, financiën, werk, zorg, levenseinde – voorbeelden van goede praktijken uit binnen- en buitenland aanreiken. Het zijn voorbeelden waarin de dialoog doorgaans een centraal element vormt. De beschrijving van de projecten volgt vaak het volgende stramien: wat houdt dit project in een notendop in? Voor wie is het bedoeld? Wat zijn de concrete acties of instrumenten? Wat zijn de resultaten? Wat valt eruit te leren?
3. Projecten zijn doorgaans in voortdurende ontwikkeling. Deze gids is dan ook een momentopname. We geven bij elk project de naam en de gegevens van een contactpersoon, die meer informatie kan geven over de werking ervan.

---

1 Carstensen, Laura, A long bright future; happiness, health and financial security in an age of increased longevity, uitg. Public Affairs, New York, 2009.  
Westendorp, Rudi, Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering, uitg. Atlas Contact, 2014.  
Baars, Jan, Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd, Uitg. SWP, 2007.



## 2.

# UITKIJKEN NAAR EEN ‘GOEDE OUDE DAG’?

Op de volgende bladzijden vindt u meer informatie over:

### 1. De demografische evolutie: hoe oud zullen we worden?

Klopt het dat onze levensverwachting op een eeuw tijd zowat verdubbeld is of is dit een fabeltje? En hoe oud zullen onze kinderen en kleinkinderen worden? De cijfers van het Federaal Planbureau werpen hier licht op.

### 2. Zijn oudere mensen gelukkig of ongelukkig: wat zeggen de studies?

Over het algemeen hebben we niet zo'n positief beeld over ouder worden: zullen we niet op de sukkel raken en ongelukkig worden? Wetenschappers komen met verrassende bevindingen die dit beeld onderuit halen.

### 3. De schroom om te praten over ouder worden

Over reisplannen of meer tijd voor hobby's wanneer men met pensioen gaat, is het licht praten. Maar over ziekte of achteruitgang, laat staan over regelingen rond het levenseinde, is het veel lastiger praten, zo wijst een studie uit. Nochtans geeft praten rust en innerlijke vrede.

### 4. Obstakels voor wie worstelt met armoede of een beperking, of een migratiegeschiedenis heeft

De meeste mensen aarzelen om vooruit te denken over de invulling van hun oude dag, maar de drempel om dit te doen ligt doorgaans een stuk hoger voor kwetsbare groepen in onze samenleving. Ze botsen op specifieke hindernissen.

### 5. Hardnekkige stereotypes en nieuwe beelden over ouder worden

Het ontbreekt in de beeldvorming over ouder worden in de media niet zelden aan gevoel voor nuance: vaak is het kommer en kwel, of er wordt net de nadruk gelegd op de dynamische en fantastische aspecten van ouder worden. De waarheid ligt ergens in het midden.

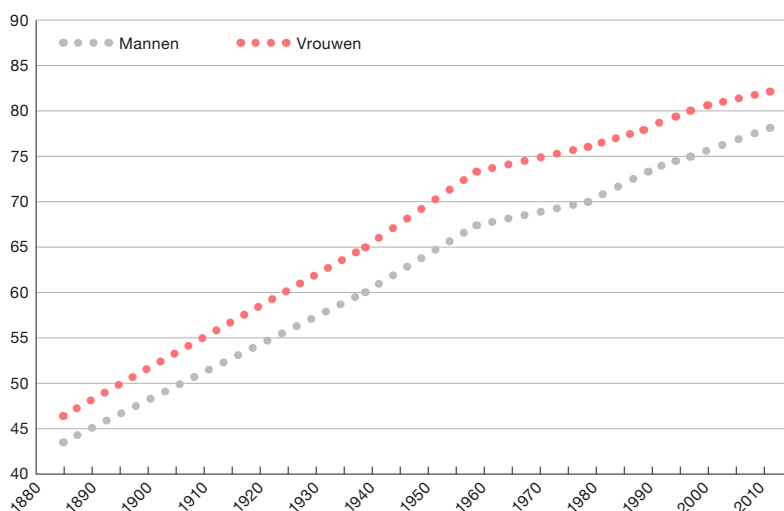
*“Research brengt keer op keer aan het licht dat de meeste oude mensen tevredener zijn dan twintigers die toch verondersteld zijn in de bloei van het leven te zijn.”*

**Laura Carstensen,**  
Stanford Center on Longevity

## HOE OUD ZULLEN WE WORDEN?

Onze levensverwachting is op een eeuw tijd weliswaar niet verdubbeld, maar wel met meer dan een derde toegenomen, namelijk met ongeveer 35 jaar. Dat blijkt uit de statistieken van het Federaal Planbureau over het verloop van de sterfgevallen in ons land. Ze laten toe prognoses te maken over de levensverwachting van een boreling.

Levensverwachting bij geboorte van mannen en vrouwen: evolutie 1880 – 2011.



*“De eerste mens  
die 135 jaar wordt,  
is nu al geboren.”*

**Rudi Westendorp,**

*hoogleraar ouderengeneeskunde Leiden*

Enkel al tussen 1880 en 1950 werden de levens met een kwart tot een derde verlengd. Van gemiddeld minder dan 45 jaar werden mannen tussen de 60 en 65 jaar oud, en de levensverwachting van vrouwen evolueerde van iets meer dan 45 jaar naar 65 tot 70 jaar. Een spectaculaire vooruitgang die vooral te maken had met de aanleg van riolering, proper drinkwater, goede voeding, verbeteringen in werkplaatsen en in fabrieken, en ontwikkelingen in de geneeskunde. De zuigelingensterfte werd in belangrijke mate teruggedrongen, waardoor de levensverwachting van hen die de eerste jaren overleefden sterk steeg.



Vanaf 1948 hebben we zeer goede en consistente cijfers en valt de vooruitgang nog exacter te meten. In 2011 zijn we beland bij een levensverwachting van 78,2 jaar voor mannen, en 83,4 jaar voor vrouwen. En het zal hierbij niet blijven. Volgens het Federaal Planbureau, dat onder meer demografische prognoses maakt, mogen we verwachten dat mannen in 2060 gemiddeld 86,7 jaar en vrouwen 89,1 jaar oud worden. Dit is een voorzichtige schatting volgens sommige experts, want ze houdt slechts in beperkte mate rekening met de voortschrijdende techniek en medische innovatie, waardoor de levensduur in de toekomst mogelijk nog meer zal toenemen.

De consequentie van deze evolutie is dat onze samenleving steeds grijzer kleurt. Terwijl de actieve bevolking van ruim een eeuw geleden zich vooral zorgen maakte of ze de vele kleine mondjes wel zou kunnen voeden en groot krijgen (zorg voor de vergroening), is de bekommernis nu verschoven naar het oudere segment van de bevolking (zorg voor de vergrijzing). Het aandeel van de 65-plussers ten opzichte van het aantal 15- tot 65-jarigen zal tussen 2012 en 2060 toenemen van 26,6 procent naar 44,4 procent, nog volgens prognoses van het Federaal Planbureau. Dit verklaart meteen waarom er heel wat discussie is over het optrekken van de pensioenleeftijd. Als elke 65-plusser door slechts één andere persoon die nog actief is op de arbeidsmarkt moet worden onderhouden, dan wordt de uitdaging wel erg groot. Daar zitten we nu nog niet aan, maar we evolueren duidelijk in die richting.

Ten slotte nog een interessant gegeven: de levensverwachting stijgt momenteel sneller voor mannen dan voor vrouwen, waardoor het verschil in levensverwachting tussen de geslachten op termijn wellicht zal uitvlakken. Dat dit momenteel nog niet echt het geval is blijkt uit de gegevens van 100-jarigen in ons land. Op 1 januari 2013 telden we bijna 2 000 eeuwelingen, maar het leeuwendeel ervan bestond uit vrouwen: 1 615 vrouwen tegenover 217 mannen om precies te zijn. De mannen hebben nog wat in te halen.



*“Ouder worden kenmerkt zich door een toenemende kwetsbaarheid én een zich verdiepende en toenemende ervaringsrijkdom.”*

**Jan Baars,**  
sociaal gerontoloog,  
Universiteit Tilburg

## EEN GELUKKIGE OF ONGELUKKIGE OUDE DAG?

De leeftijd van 40 of 50 jaar vormt vaak aanleiding tot grappen of zuchten binnen de vriendenkring: ‘Van nu af kan het alleen maar bergaf gaan!’ Is dat ook zo?

Wetenschappers maken een onderscheid tussen onze fysieke capaciteiten en de manier waarop we in het leven staan. Ontegensprekelijk gaan onze fysieke capaciteiten langzaam achteruit: de 10 of 20 kilometerloop die we mogelijk met 30 ongestraft en geregeld konden doen, kan misschien nog steeds als we 55 of 65 zijn maar de kans dat we dit moeten bekopen met stramme spieren of botten of een of ander sportletsel verhoogt wel.

Onze tevredenheidsscore vertoont een heel andere curve. Eigenaardig maar waar: volgens internationale studies voelt de groep oudere mensen zich net het gelukkigst van alle leeftijdscategorieën. In ons land kwam de socioloog, nu professor emeritus, Marc Elchardus tot die bevinding. “De groep van 66 tot 77 jaar is de meest gelukkige. De mythe van de ongelukkige oudjes mag dus worden opgeborgen”, concludeerde hij na een grootscheepse geluksbevraging onder alle leeftijdscategorieën. Na 75 jaar neemt de gelukservaring weer af, maar het gemiddelde van de leeftijdsgroep van 75 tot 81 jaar ligt nog steeds hoger dan die van de 18- tot 25-jarigen en aanmerkelijk hoger dan die van de 46- tot 55-jarigen. In andere landen stelden wetenschappers eveneens hoge gelukscores vast onder de oudere bevolking.<sup>2</sup>

Hoe valt die hoge tevredenheidsscore te verklaren? Om te beginnen biedt ouder worden kansen die vaak niet genomen kunnen worden in de meest hectische periode van ons leven: kansen om te onthaasten en bewust te genieten van het leven, en van de relaties met onze dierbaren. Meer tijd ook om een eigen invulling te geven aan onze dagen, zij het in de vorm van hobby’s, reizen, bijleren of inzet in onze onmiddellijke omgeving of gemeenschap. Ouderen hebben verder minder negatieve emoties dan jongeren en gaan er beter mee om, stelt Laura Carstensen, psychologieprofessor aan Stanford University en gespecialiseerd in onderzoek over ouder worden. Zij wijst erop dat ouderen bewust genieten van de tijd die hen rest, focussen op de diepgang van ervaring en van intimiteit, en op een beperkt aantal doelstellingen. Ouderen hebben de keuzes die jongeren erg onder stress kunnen zetten, al achter de rug, en ze maken zich minder druk om wat anderen over hen zeggen. Ze kunnen veelal hun verwachtingen aanpassen aan hun mogelijkheden, meent ook de Nederlandse hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp.

<sup>2</sup> Carstensen, Laura, A long bright future; happiness, health and financial security in an age of increased longevity, uitgeverij Public Affairs, New York, 2009. Elchardus, Marc & Smits, Wendy, Het grootste geluk, LannooCampus, 2007. Westendorp, Rudi, Oud worden zonder het te zijn, uitgeverij Atlas Contact, 2014.



Wie zich stapje voor stapje op veranderende omstandigheden instelt, voelt zich vaak niet ouder worden. Wie zich kan aanpassen, en dat kunnen heel wat ouderen, voelt zich niet ongelukkiger dan wie nog zonder enige fysieke beperkingen door het leven gaat. Integendeel: kleine geneugten vormen vaak een bron van grote voldoening. Genieten van wat mogelijk is, is een bron van voldoening en geluk, zeker voor wie omringd is door een goed sociaal netwerk.

## TABOES IN HET PRATEN OVER OUDER WORDEN

*“Gevoelsmatig ga je er vaak vanuit dat ouders altijd zullen blijven leven. Je kunt met het spreken of het zwijgen over deze twee onderwerpen (overlijden en erfenis) verbondenheid versterken of breken.”*

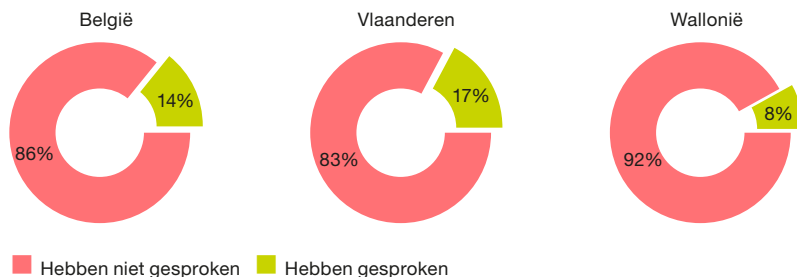
**Manu Keirse,**

emeritus hoogleraar Universiteit Leuven

Ouder worden is dus lang niet zo erg als sommigen vrezen, zo blijkt uit de bovenstaande gegevens. Toch heerst er nog veel schroom onder de Belgische bevolking om te praten over ouder worden en om tijdig plannen te maken voor deze levensfase. Dit wordt bevestigd door een studie van het onderzoeksbureau IPSOS<sup>3</sup> in opdracht van de Koning Boudewijnstichting. Onderzoekers bevroegen 1 009 Belgen over hoe ze keken naar later. Een deel van de bevrageden was tussen 40 en 59 jaar oud en zullen we ‘de jongere groep noemen’. Een ander deel, ‘de oudere groep’, was tussen 60 en 75 jaar oud.

Een van de markantste bevindingen is dat twee op de drie Belgen aangeven niet te praten over het leven na de actieve loopbaan. Wie tot een hogere sociale klasse behoort of een hogere opleiding genoten heeft praat wel iets vaker hierover, evenals samenwonenden. Wie al praat over het leven na het pensioen, doet dit vooral met zijn partner of met goede vrienden, minder vaak met zijn kinderen of met collega’s. Er wordt vooral gesproken over de aantrekkelijke aspecten van het leven na het pensioen: over meer tijd voor hobby’s bijvoorbeeld, en over reisplannen. Er wordt ook nog gesproken over gezondheid, inkomsten, waar men zal (blijven) wonen en over meer tijd voor familie. Praten over welke medische zorgen men wil op het einde van zijn leven ligt al een stuk moeilijker: dat komt slechts aan bod bij een derde van de minderheid die al praat over later.

### 1 op de 10 Belgen sprak met zijn ouders over het leven na hun actieve beroepsleven

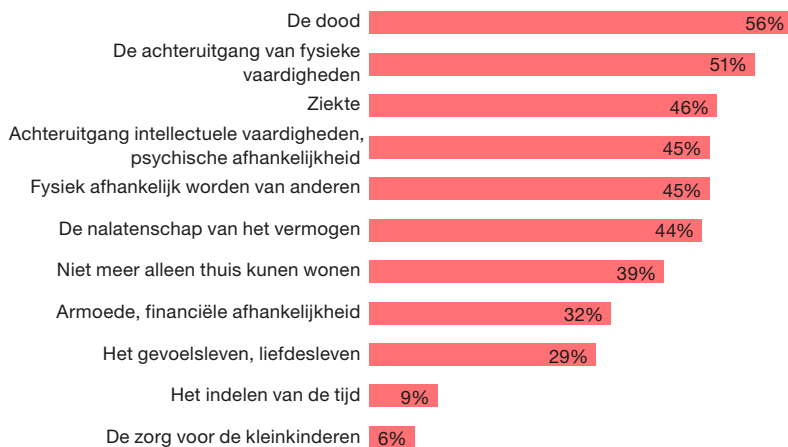


### Omstandigheden van het gesprek met ouders



3 ‘Vroeger nadenken over later. Positionering en verwachtingen van de algemene Belgische bevolking over de planning van de laatste levensjaren.’ Zie lijst publicaties achteraan.

### De dood is het eerste taboeonderwerp van het gesprek met de ouders



Dat bepaalde onderwerpen taboe zijn, kwam duidelijk tot uiting bij de vraag 'zijn er onderwerpen waarover het moeilijk is om te praten?' De lastigste gespreks- onderwerpen zijn: ziekte, fysieke en intellectuele aftakeling, afhankelijk worden en de dood. Deze onderwerpen worden dan ook massaal vermeden.

De studie van IPSOS peilde ook naar de mate waarin ouders en kinderen met elkaar praten over het ouder worden. Ruim vier op de vijf bevroegden in de oudere groep gaven aan dat ze dit niet deden. Slechts 14% zei hierover te praten met zijn kinderen, een opmerkelijk laag cijfer. Het taboe op spreken over gevoelige onderwerpen is duidelijk nog erg hoog. Wanneer er tussen ouders en kinderen toch gepraat werd, ging het initiatief wel beduidend vaker uit van een van de ouders dan van de kinderen. Het zijn vooral negatieve gebeurtenissen, zoals ziekte of het overlijden van een van de ouders of een ander familielid, die aanleiding tot dit soort gesprek vormen. De moeilijkste onderwerpen hierbij blijven de fysieke en intellectuele aftakeling, ziekte en afhankelijkheid. Ze zijn een stuk lastiger aan te kaarten dan woningaanpassingen of financiën. Er is duidelijk nog een weg te gaan in de dialoog tussen generaties. Nochtans geeft een goed gesprek vaak geruststelling en gemoedsrust. Men blijft immers niet meer alleen worstelen met thema's die bij het ouder worden toch door het hoofd gaan.

*“Het is belangrijk om in te zetten op de behoeften van kwetsbare ouderen en op lange termijn een vertrouwensband op te bouwen, waarbij vooral het wantrouwen vanwege het gevoel van opgedrongen hulp wordt weggewerkt.”*

*Uit ‘Voorbereiding van de latere levensjaren: verwachtingen van kwetsbare groepen’*

## OBSTAKELS VOOR WIE WORSTELT MET ARMOEDE OF EEN BEPERKING, OF EEN MIGRATIEACHTERGROND HEEFT

Is het al moeilijk om tijdig over later na te denken en hiervoor te plannen voor Belgen die hun landstaal machtig zijn, voldoende bemiddeld zijn en geen specifieke beperkingen hebben, hoeveel moeilijker is dit dan voor kwetsbare groepen in onze maatschappij? Deze vraag was aanleiding voor de Koning Boudewijnstichting om een studie te bestellen over hoe mensen met een fysieke of mentale beperking hiermee omgaan, en burgers die arm zijn of een migratiegeschiedenis hebben. In focusgroepen en in diepte-interviews met deskundigen werden hun beleving en bekommernissen in kaart gebracht.<sup>4</sup> Mensen met een migratiegeschiedenis ervaren vaak verschillende obstakels: ze beheersen onvoldoende de taal van het land en kennen hun rechten niet of onvoldoende, en ze hebben niet altijd een complete loopbaan gehad in dit land, met als gevolg lage inkomsten. In het nadenken over later voelen ze zich vaak verscheurd: hier blijven of terugkeren naar het land van herkomst? Ginds is de heimat, maar hier zijn de kinderen en kleinkinderen, en betere geneeskundige zorgen. Vooral mensen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond gaan er vaak stilzwijgend van uit dat hun kinderen hen thuis zullen opvangen. Dat gebeurt doorgaans ook, maar een te kleine behuizing met verschillende generaties wil al eens huiselijke conflicten geven. Ouderen met een migratieachtergrond vinden het verder belangrijk dat ze verzorgd worden door de eigen kinderen of minstens door iemand van hetzelfde geslacht. Ze raken nog te vaak geïsoleerd, zeker de vrouwen die doorgaans erg gericht waren op de zorg binnen het eigen gezin. Ontmoetingskansen met ouderen van de eigen cultuur kunnen een goede stap zijn om dit isolement op te heffen.

Wie kampt met armoede, ziet ‘later’ bezorgd tegemoet. Om goed je toekomst te kunnen plannen, moet je immers een bepaalde keuzevrijheid hebben, en die is vaak heel beperkt bij mensen in armoede. Een aantal zaken bemoeilijkt het praten en plannen over de oude dag. Nogal wat mensen kampen niet enkel met geldgebrek maar hebben ook een moeilijke relatie met hun kinderen. De ouders willen van niemand afhankelijk zijn, zeker niet van hun kinderen, en deze ook niet belasten. Om deze reden regelen ze soms met zeer bescheiden middelen toch een uitvaartverzekering. Eerdere negatieve ervaringen met het maken van plannen vergemakkelijken de zaken ook niet: welk nut heeft dit, als de kans erin zit dat het plan toch weer mislukt?

<sup>4</sup> ‘Voorbereiding van de latere levensjaren: verwachtingen van kwetsbare groepen’ Robbie Dumoulin, Jean-François Reynaert, Leen Heylen en Laurent Nisen. Zie lijst publicaties achteraan.



Dit creëert angst om iets te ondernemen. Veel mensen in armoede vrezen ook dat hulpverleners beslissingen in hun plaats zullen nemen, zoals hen dwingen een onaangepaste woning te verlaten. Zelfs over of men oud zal worden heerst onzekerheid in deze groep, want gezondheidszorgen worden soms uitgesteld of genegeerd uit geldgebrek. Dit alles maakt dat het maar beter lijkt in het hier en nu te leven of te overleven. 'Later' is voor later.

Binnen de groep mensen met een fysieke of mentale beperking zijn er zoveel verschillen dat er moeilijk algemene pijnpunten vast te stellen zijn. Ouders van een kind met een verstandelijke beperking hebben vaak zeer goed nagedacht over de toekomst van hun kind. Het liefst zetten ze alles op papier, van de financiële aspecten tot waar hun kind zal wonen, wie ervoor gaat zorgen en welke activiteit het nog mag uitvoeren. Soms gaan ze zelf op zoek naar een serviceflat of woning in de buurt van de voorziening van hun kind, en doen er ook vrijwilligerswerk. Over hun wensen inzake de zorg voor hun kwetsbare kind praten ze vaak met hun andere kinderen, financiële regelingen worden eerder besproken met de zorgvoorziening. Wie zijn kind thuis verzorgt, beseft de nood om tijdig een voldoende groot sociaal netwerk uit te bouwen of dagactiviteiten te zoeken voor hun kind. Wie kampt met een fysieke beperking heeft zijn woning doorgaans al aangepast, wat de mogelijkheden vergroot om ook daar oud te worden. Maar indien dit niet volstaat of er meer nood rijst aan sociaal contact, staan heel wat personen met een beperking niet afkering tegen een woonzorgcentrum. Dat is een duidelijk verschil met personen in armoede of met een migratiegeschiedenis.



### Van dag tot (oude) dag: een worsteling met armoede

We hebben meer jaren van leven dan ooit tevoren, maar voor wie elke euro in twee moet bijten biedt de vooruitblik op deze extra jaren niet noodzakelijk een geruststelling. Ongeveer 15 procent van de Belgische bevolking heeft een verhoogd armoederisico.<sup>5</sup> Vanaf 65 jaar stijgt dit risico tot ruim 20 procent volgens het jaarlijkse armoedeverslag van de Universiteit Antwerpen. Nele Lenaerts van het Netwerk tegen Armoede ging, in het kader van de projectoproep van de Koning Boudewijnstichting, een gesprek aan over ouder worden met 42 mensen, zowel senioren als jongere mensen die worstelen om de eindjes aan elkaar te knopen. Hoe beleven ze het ouder worden, of hoe kijken ze ernaar?

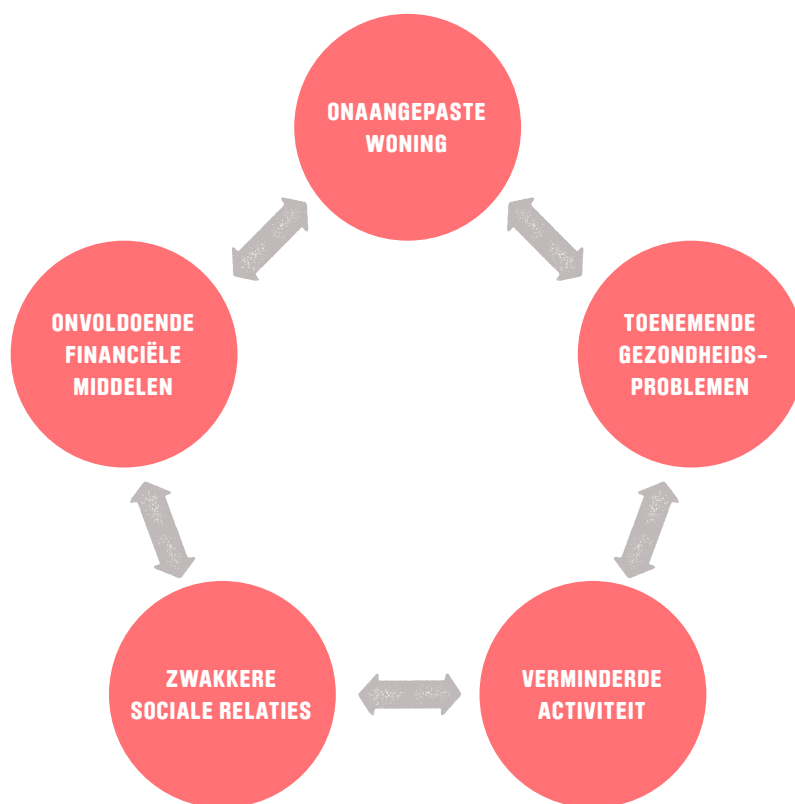
“Van dag tot dag, zo doe ik dat. Echt plannen, dat doe ik niet,” vertelt iemand van 74. Hij ziet hier ook iets goeds in: “Ik pluk de dag. Voor mij is het belangrijk dat ik nog naar de vereniging (Vereniging waar armen het woord nemen, *nvdv*) kan gaan, erbij kan horen.” Aan oud worden zien de meesten weinig positiefs. Plannen is nu al erg moeilijk, laat staan wanneer het leven mogelijk nog extra uitdagingen biedt. Als mensen in armoede al een aantal zaken plannen, een uitvaartverzekering bijvoorbeeld, dan is dat vooral om de kinderen of kleinkinderen later niet te belasten. Nogal wat mensen in armoede maken zich zorgen over hun oude dag: hoe zal hun woonsituatie eruit zien, hun gezondheid en hun inkomen? Er heerst evengoed bezorgdheid over eenzaamheid en over de betaalbaarheid van gezondheids- en uitvaartkosten. Iemand van 51 verwoordt deze angst zo: “Als ge veel centen hebt, dan kunt ge goed oud zijn, dan kunt ge luxueus oud zijn. Maar als ge de middelen niet hebt, dan zijt ge dikke sukkelaars.”

De overheid probeert aan deze bezorgdheden tegemoet te komen met concrete maatregelen, onder meer de verhoogde tegemoetkoming die de persoonlijke gezondheidsuitgaven miniem houdt, en de Inkomensgarantie voor ouderen (IGO). Het OCMW kan tussenkomen in de kosten van de uitvaart indien mensen onbemiddeld zijn. Maar veel mensen in armoede voelen zich slecht geïnformeerd over deze mogelijkheden. Het Netwerk tegen Armoede pleit daarom voor het automatisch toekennen van een aantal rechten, zoals de verhoogde tegemoetkoming en de inkomensgarantie. Bovenal dienen de basisuitkeringen volgens het Netwerk tegen Armoede hoger te zijn, de meest effectieve remedie om armoede te bestrijden.

Info: [www.netwerktegenarmoede.be](http://www.netwerktegenarmoede.be)

<sup>5</sup> De armoederisicodrempel is bepaald op 60 procent van het mediaan netto beschikbaar gestandaardiseerde huishoudinkomen van het land. Wie moet leven met minder dan dit bedrag loopt een verhoogd risico op armoede.





Wat al deze kwetsbare groepen gemeen hebben is een vrees dat hen hulp zal opgedrongen worden, en een wantrouwen tegenover hulp die ze ervaren als niet geschikt voor hen.

Ouderdom in combinatie met kwetsbaarheid maakt dat mensen soms in een vicieuze cirkel terecht komen. Het financiële aspect is daarbij slechts één van de verschillende dimensies die negatief op elkaar kunnen inspelen. De andere zijn: een onaangepaste woning, een slechte gezondheid, een verlaagde activiteit, of nog een gebrek aan sociale relaties.

De sleutel om uit deze vicieuze cirkel te geraken is inwerken op één van deze dimensies, in de hoop dat dit een positief effect heeft op andere. Wie bijvoorbeeld nieuwe sociale relaties kan leggen, wordt actief buitenshuis, kan ervaringen delen en krijgt zo mogelijk meer toegang tot informatie waardoor hij zijn situatie kan verbeteren op andere vlakken. De overheid heeft ten aanzien van deze groepen een verantwoordelijkheid, namelijk zorgen dat ze ongelijkheid met de rest van de bevolking tegengaat. Sociale voorzieningen hebben de opdracht de weg te vinden naar deze kwetsbare groepen, en niet passief te blijven wachten tot deze de weg naar hen gevonden hebben.

## HARDNEKKIGE STEREOTYPES EN NIEUWE BEELDEN OVER OUDER WORDEN

*“Veroudering is een  
realiteit, maar dramatische  
negatieve beelden zijn  
onnodig belastend voor  
huidige en toekomstige  
ouderen. Een cultuur  
die als reactie en als  
verdringing het ‘jong’  
blijven idealiseert,  
staat in elk geval op  
gespannen voet met  
de onvermijdelijke  
veroudering.”*

**Jan Baars,**

*sociaal gerontoloog,  
Universiteit Tilburg*

Zowel in de media als in onze dagelijkse gesprekken benaderen wij onderwerpen vanuit een bepaalde bril, door wetenschappers bestempeld als ‘frame’: het is een bepaalde zienswijze of invalshoek waarmee we iets bekijken. Dat geldt evengoed voor het onderwerp ouder worden of ouderdom. De Leuvense hoogleraar communicatiewetenschappen Baldwin Van Gorp onderzocht welke beelden over ouderdom zoal overheersen in onze media. Hij onderscheidt vijf ‘frames’ en stelt daar meteen ook mogelijke ‘counterframes’ tegenover, een andere manier om naar hetzelfde gegeven te kijken.<sup>6</sup>

Negatieve beeldvorming ontstaat vaak vanuit bepaalde angsten, bijvoorbeeld de angst voor aftakeling maar evengoed de angst dat onze pensioenen of ziekteverzekering niet meer betaalbaar zullen zijn door de vergrijzing. Ouderen zelf weten wel om te gaan met negatieve beeldvorming, maar het is problematisch dat deze aanleiding geeft tot discriminatie op grond van leeftijd, en het lastiger maakt om het proces van ouder worden bespreekbaar te maken.

“In de media worden wel de extreem positieve en extreem negatieve beelden van het verouderingsproces gepresenteerd, maar niet het ‘grijze’ midden waarin de meeste ouderen zich bevinden”, merkt hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp op.

Baldwin Van Gorp onderscheidt volgende negatieve frames, en stelt telkens een positief alternatief of ‘counterframe’ voor:

- > ‘*afnemend nut*’: ouderen zijn maatschappelijk en economisch niet meer nuttig en dus ‘onbruikbaar’.  
**Counterframe:** ‘*zilveren goud*’: ouderen zijn een bron van wijsheid, hun bijdrage biedt de samenleving veel kansen en winstpotentieel.
- > ‘*het onschuldige slachtoffer*’: ouderen zijn verstrooid, naïef en fysiek zwak, ze moeten afgeschermd en betutteld worden.  
**Counterframe:** ‘*de held*’ of ‘*de reddende engel*’: onze samenleving draait op de bijzondere prestaties van senioren, bijvoorbeeld in vrijwilligerswerk of als kinderoppas.
- > ‘*generatieconflict*’: de verschillende generaties strijden voor dezelfde koek en staan structureel op gespannen voet.  
**Counterframe:** ‘*solidariteit*’: ouderen maken tijd voor het uitdiepen van relaties, ze zijn zeer goed geplaatst om te begeleiden zonder te oordelen.

<sup>6</sup> “Van ‘over en oud’ tot ‘het zilveren goud’. Beeldvorming en communicatie over ouder worden.” Baldwin Van Gorp, 2013; zie lijst publicaties achteraan.



▲ *Frame-Counterframe uit de presentatie van Prof. dr. Baldwin Van Gorp 'De rol van leeftijdsgebonden frames bij het nadenken over later'.*

- > 'Ouderdom als ongeneeslijke ziekte': de ouderdom wordt het voornaamste persoonskenmerk, en ziek worden hoort bij een hoge leeftijd.  
**Counterframe:** 'ouderdom als natuurlijk proces': dit hoort gewoon bij het leven, ouder worden hoeft niet dwingend of problematisch te zijn.
- > 'angst voor verlies aan autonomie en voor aftakeling': oud worden staat gelijk aan een heel arsenaal aan risico's.  
**Counterframe:** 'de eeuwige jeugd' of 'persoonlijke ontplooiing'. Bij dit eerste beeld hoort een geromantiseerde versie van ouder worden, een beeld van vitaliteit en zorgeloosheid; bij dit tweede beeld ligt het accent op de voldoening die een mens op elke leeftijd put uit zijn persoonlijke ontplooiing.

Ieder frame, positief of negatief, zegt iets over een bepaald aspect van ouder worden, en elk frame houdt ook een reductie, een versimpeling van de werkelijkheid in. Het gaat er niet om de werkelijkheid te verbloemen of een negatieve beeldvorming te vervangen door een positieve. Het zou al een hele stap vooruit zijn als we het ouder worden niet in termen van wit of zwart zouden bekijken en presenteren in onze media, maar een genuanceerd beeld brengen. Dat kan door een combinatie van bepaalde frames en counterframes te hanteren, rekening houdend met de context.



# 3.

## INSPIRATIE UIT BINNEN- EN BUITENLAND

### CONTEXT

Ouder worden speelt zich niet af in een vacuüm: we blijven deel uitmaken van een maatschappij wier waarden we tijdens het opgroeien overgenomen hebben en die we in de loop van ons leven ook zien evolueren. Ouder worden staat niet los van de waarden van onze samenleving en de visie die deze waarden genereren op wat een geslaagd leven is of hoe op een goede wijze oud(er) te worden. De Koning Boudewijnstichting wil in dit maatschappelijk debat uitgaan van volgende waarden en deze versterken als het gaat om ouder worden: de autonomie en empowerment van wie ouder wordt, en het durven communiceren over moeilijke kwesties, met respect voor diversiteit.

In december 2012 lanceerde de Stichting een oproep om projecten in te dienen die burgers kunnen stimuleren om na te denken over de latere levensfase, erover te praten en ervoor te plannen. Uiteenlopende organisaties uit het sociale middenveld meldden zich aan met een project, dat vaak al aansloot bij de werking en kernthema's van de organisatie. 32 stakeholders sprongen mee op de kar. Achteraan in deze brochure brengen we het overzicht van alle deelnemende organisaties.

Er werden verder enkele partnerschappen afgesloten om het grote publiek via verschillende kanalen te bereiken:

- > De FOD Sociale Zekerheid (Pensioenen) zal werknemers vanaf 55 jaar sensibiliseren in de communicatie over hun pensioenberekening.
- > De Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat verspreidt een brochure die samen met de KBS werd gemaakt met de titel 'Tijdig plannen voor later. Concrete tips'.

Alle informatie over de campagne en toelichting van de verschillende campagnemiddelen en documenten vindt u op de speciale site [www.maakplannen.be](http://www.maakplannen.be).

Op de volgende bladzijden presenteren we een aantal goede praktijkvoorbeelden, uitgewerkt door de stakeholders die mee op de kar van de campagne sprongen en door andere organisaties in het binnen- en het buitenland.

We brengen ze onder in volgende grote thema's, die elk belangrijk zijn voor een succesvolle oude dag: actief blijven, wonen, financiën, zorg, en levenseinde.

De rode draad is telkens: kan ik hierover praten met familie en vrienden? Op welke wijze kan het gesprek hierover gefaciliteerd worden? Voornemens en plannen krijgen immers pas vorm als ze uitgedragen en besproken kunnen worden. Over sommige thema's valt daarbij makkelijker te praten dan over andere.

*“Al wat ik kan zeggen is dat je je moet engageren, met je vrienden als je die nog hebt, met je familie, in de kerk, in sociale verenigingen, en niet gewoon thuis in je zetel mag blijven zitten.”*

*Oudere bevraagd in het project  
'As time goes by'*

## DE PROJECTEN

### Actief blijven: ja, maar hoe?

Het thema 'actief blijven' groepeerde twee soorten projecten: diegene die zich richten op wie nog beroepsactief is en dit zo goed mogelijk willen helpen invullen terwijl men ook reeds denkt over de fase erna, en die projecten die zich richten op actief blijven na de pensionering.

*“Ik geloof er rotsvast in dat de manier waarop we met pensioen gaan een bijdrage kan inhouden voor de samenleving, in plaats van een belasting.”*

**Poul-Erik Tindbaek**

#### THIRD CAREER: SAMEN STILSTAAN BIJ UW TOEKOMST

##### **Het project in een notendop**

Mensen vanaf 55 jaar samenbrengen om met elkaar te praten over wat ze verder willen bereiken in hun werk en daarbuiten, daar gaat het om bij *Third Career*. Het project ging van start ongeveer vijf jaar geleden in de Deense stad Aarhus, met trainer en coach Poul-Erik Tindbaek als drijvende kracht. Intussen loopt het project ook in andere Europese steden: Milaan, Berlijn, Warschau en Iraklion. Vanuit de vaststelling dat mensen langer leven, dus ook langer zullen werken, en werk een belangrijke aspect van de identiteit van mensen is, bracht Tindbaek mensen vanaf 55 jaar samen om in dialoog te gaan over hun dromen en intenties. Vervolgens stonden de deelnemers stil bij hoe ze deze wilden realiseren. Tussen 2009 en 2014 gingen er 30 workshops door in samenwerking met overheden, ondernemers en vakbonden. *Third Career* kreeg in 2012 een Europese prijs als voorbeeld van 'social innovation in ageing'.

##### **Wie wordt er aangesproken?**

Deze workshops zijn bedoeld voor werknemers vanaf 55 jaar. De ervaring leert dat mensen vooral vanaf 60 jaar interesse hierin krijgen, stelt Poul-Erik Tindbaek. In groepen van maximaal 20 mensen komen de deelnemers twee dagen samen om na te denken en te praten over de periode van twintig tot dertig jaar die voor hen ligt. Op pensioen gaan is voor de omgeving doorgaans aanleiding voor een 'proficiat', terwijl de persoon in kwestie vaak met levensgrote vragen of twijfels zit. Het *Third Career* project wil helpen voorkomen dat mensen in een niemandsland terechtkomen.

De doelstelling van pre-pensioen workshops is de deelnemers begeleiden om hun eigen, individuele antwoorden te vinden op de volgende vragen:

Wie ben ik nu?  
Wat wil ik?  
Hoe geraak ik daar?  
Hoe voed ik mijn dromen en geef ik terug aan mijn omgeving?



▲ Illustratie uit workshop 'Third Career'

### Praktische werking

Alles wat de geesten beroert bij het vooruitblikken naar de toekomstige decennia komt aan bod tijdens de tweedaagse workshops: gezondheid, sociaal netwerk, activiteiten, budget... Maar het meest wordt er stilgestaan bij welke actieve invulling mensen willen geven aan hun leven in de komende periode. Dit stilstaan begint vaak met het doorbreken van allerlei stereotiepe gedachten en overtuigingen die we in de loop der jaren hebben opgebouwd over 'met pensioen gaan' en 'oud worden'.

De workshops hebben een opbouw: deelnemers onderzoeken eerst 'wie ben ik en wat zijn mijn belangrijkste competenties' om vervolgens te verkennen hoe en waar ze hun competenties in de toekomst het best kunnen realiseren of aanvullen. Voor de een zal dat in de betaalde baan zijn, voor een ander in vrijwilligerswerk, in inzet voor kinderen en kleinkinderen, of in zichzelf verder bijscholen in aspecten van werk of van hobby.

Waarden en zingeving komen uitdrukkelijk aan bod, evenals belangrijke attitudes die kunnen helpen om deze laatste grote periode van het leven succesvol uit te bouwen: verbondenheid met anderen, uitdagingen zoeken, blijven leren, creativiteit ontplooiën en inzet voor je omgeving. De verschillende workshops monden uit in een concreet actieplan per deelnemer. Dat bevat vaak stappen op kortere en langere termijn.

### Waarom is dit initiatief inspirerend?

Elke werknemer gaat vroeg of laat met pensioen. Ofschoon steeds meer organisaties beseffen dat ze inspanningen moeten leveren om het potentieel van 50+ werknemers niet voortijdig verloren te laten gaan, nodigen onze bedrijven nog weinig deze ervaren krachten uit om zelf te reflecteren over hun huidige situatie en hoe ze hun talenten de komende jaren maximaal kunnen inzetten, binnen de organisatie en erbuiten. Dit kan de motivatie van deze werknemers nochtans in belangrijke mate ten goede komen. Ze kunnen hier ook een actieplan ontwikkelen voor de laatste vijf tot tien werkjaren, inclusief mogelijk nieuwe leerpistes, en reeds vooruit blikken op en plannen voor de periode erna.



### **Financiële aspecten**

In het voorbeeld van Aarhus, Denemarken zijn de meeste workshops gefinancierd door plaatselijke en nationale overheden. Vijf ervan werden gesponsord door private of publieke bedrijven, en vijf door vakbonden. In nogal wat partnerlanden is er sprake van een gemengde financiering, bijvoorbeeld bedrijven in combinatie met opleidingscheques van de overheid, of overheidsmiddelen aangevuld met een eigen bijdrage van de deelnemers. Een gedetailleerd rapport over de doelstellingen, de inhoud van de workshops en over de financiën geeft een overzicht van de concrete kosten.



### **Wat zijn de resultaten?**

De ongeveer 500 Deense deelnemers vulden aan het einde van de workshops een evaluatieformulier in en gaven daarin aan wat hun plannen waren. 35 tot 40 procent hadden de intentie langer aan het werk te blijven dan ze oorspronkelijk gedacht hadden. 40 procent van hen nam zich voor meer te gaan doen voor hun gezondheid. 40 tot 45 procent wilden vrijwilligersorganisaties vervoegen. Het gaat er niet zozeer om mensen langer aan het werk te houden maar om hen te inspireren om deze periode van hun leven met concrete, positieve doelstellingen en met passie tegemoet te treden, stelt Poul-Erik Tindbaek. “Ik geloof er rotsvast in dat de manier waarop we met pensioen gaan een bijdrage kan inhouden voor de samenleving, in plaats van een belasting.”



### **Nuttige lessen**

Wie dit project in eigen land of omgeving wil toepassen, houdt best rekening met de plaatselijke noden en prioriteiten, meent Poul-Erik Tindbaek. In Denemarken speelt de bezorgdheid dat er voldoende mensen aan het werk blijven om de economie draaiende te houden bijvoorbeeld een rol, terwijl dat heel anders ligt in Italië. Daar staat sociale duurzaamheid eerder voorop: hoe kan ik, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk, een bijdrage leveren aan mijn onmiddellijke en ruimere omgeving? Maar in de eerste plaats gaat het om concrete tools die mensen bij hun passie brengen en hen helpen zich voor te bereiden op een nieuwe en belangrijke periode in hun leven.

### **Meer info:**

[www.en3kariere.dk](http://www.en3kariere.dk)





## BUSINESS & SOCIETY BELGIUM RICHT 'THIRD CAREER' WORKSHOPS IN

Business & Society, een netwerk dat focust op sociale verantwoordelijkheid in bedrijven, richt samen met een aantal organisaties tweedaagse workshops in voor werknemers vanaf 50 jaar. Ze vonden hiervoor inspiratie bij Poul-Erik Tindbaek maar het project past ook perfect binnen de 'skills for jobs' campagne van Business & Society. Deze wil zowel jongere als oudere werknemers aanmoedigen het beste uit zichzelf te halen en hun vaardigheden te optimaliseren. In het licht van de verouderende werknemerspopulatie hebben heel wat human resource departementen interesse in het ontwikkelen van programma's die oudere

werknemers motiveren om actief te blijven in hun werk en na hun pensioen. Het Deense 'Third Career' biedt op dat vlak een succesvol voorbeeld.

De tweedaagse workshops hebben een dubbele doelstelling: werknemers aanmoedigen om langer en met passie te blijven werken, en hen stimuleren om tijdig na te denken over het leven naast en na het werk. Het project richt zich in de eerste plaats op human resource managers en trainers: het wil hen opleiden in het organiseren van dergelijke workshops voor 50+ werknemers, mensen dus met nog heel wat potentie voor het bedrijf.

Bij de voorbereiding van deze opleidingen hebben SD Worx en human resource managers van acht andere Belgische bedrijven alvast de handen in elkaar geslagen om het Deense concept aan te passen aan de Belgische context. Verschillende van deze bedrijven hebben specifieke expertise die van pas komt bij de invulling van deze workshops. Een verzekeringsbedrijf zal bijvoorbeeld een workshop over budgettering voorbereiden, een arbeidsgeneeskundige dienst richt zich dan weer op een workshop over mentale en fysieke gezondheid.

### Meer info:

[www.businessandsociety.be](http://www.businessandsociety.be)



## ENÉO ORGANISEERT VOORBEREIDING OP HET PENSGIOEN

Enéo, de nieuwe naam van de Union Chrétienne des Pensionnés (UCP) groepeert ongeveer 40 000 christelijke gepensioneerden in Wallonië en in Brussel. De organisatie zet zich in voor solidariteit tussen de generaties en voor verantwoordelijk burgerschap.

Enéo en de Christelijke Mutualiteiten hadden elkaar reeds gevonden in hun inspanningen om workshops aan te bieden om mensen beter voor te bereiden op hun pensioen. Ze focussen daarbij op vier onderwerpen: financiën, gezondheid en welzijn, actief blijven en emotionele aspecten van het ouder worden. Anne Lepère, coördinator van dit project: "We willen aan mensen die

ouder worden ook het potentieel van onze organisatie tonen op het vlak van sociale en sportieve activiteiten, gebaseerd op vrijwilligerswerk. We willen de nadruk niet enkel leggen op noden en vragen maar ook concreet mee zoeken naar antwoorden en naar manieren waarop mensen die ouder worden hun leven invulling kunnen geven."

Voor deze workshops zijn een reeks pedagogische instrumenten ontwikkeld die beschikbaar zijn voor de regionale afdelingen van Enéo. Het gaat zowel om praktische en juridische informatie over pensionering, aanbevolen sprekers voor lezingen, financi-

eel advies, maar ook om audiovisuele getuigenissen over als koppel je draai vinden in deze fase van het leven, hoe omgaan met het einde van de professionele loopbaan, vrijetijdsbesteding...

Het is de ambitie om deze workshops te kunnen aanbieden aan alle leden van Enéo en van de Christelijke Mutualiteiten die zich in deze fase van hun leven bevinden, en ze op termijn ook open te stellen voor een ruimer publiek. Een nieuwe website ondersteunt deze informatie.

### Meer info:

[www.eneo.be](http://www.eneo.be)



Projecten gerealiseerd in het kader van de projectoproep '50+ Maak plannen' van de Koning Boudewijnstichting vermelden dit logo.

*“Voor mij is dit als een extra huiskamer, ik heb hier nieuwe vrienden gemaakt.”*

**Jos**, een van de vaste bezoekers en vrijwilligers van SOOP

## SOOP: ACTIVITEITEN DOOR EN VOOR 50+

### **Het project in een notendop**

Het idee voor SOOP ontstond ongeveer vijftien jaar geleden in een lokaal voor bridgers in de Plantage-Weesperbuurt in Amsterdam. Een aantal bewoners van 55 jaar of ouder zonder werk wilden wat meer activiteiten in hun buurt dan bridge of de heemkundige kring. Een deel van hen had zelf interessante ervaring in de aanbieding, het geven van computer- of taallessen bijvoorbeeld, of yoga, beeldhouwen, enzovoort. Waarom geen activiteiten inrichten door en voor 55+? De gemeente had er wel oren naar en was bereid de huur van een gebouw en de verwarmingskosten te subsidiëren. SOOP was geboren. Behalve lokalen voor cursussen bevat het gebouw ook een gezellige ontmoetingsruimte met bar, kranten, en een prachtige tuin. Vrijwilligers van SOOP zorgen ervoor dat nieuwkomers zich hier snel thuis voelen. SOOP staat voor *Stichting Ontmoetingsruimte voor en door Ouderen in de Plantage-Weesperbuurt*.

### **Wie wordt er aangesproken?**

De leeftijdsgrens om deel uit te maken van SOOP werd intussen verlaagd tot 50 +, en de lesgevers komen al lang niet meer enkel uit de Plantage-Weesperbuurt, al zijn de deelnemers dat doorgaans wel. Via plaatselijke info-bladen, de site en flyers bij handelaars in de buurt worden de activiteiten aangekondigd. SOOP telt honderden

bezoekers per maand en werkt met ongeveer 95 vrijwilligers, eveneens uit de doelgroep. De leeftijd van de bezoekers en vrijwilligers schommelt voornamelijk tussen de 60 en 75 jaar. Het professionele leven is achter de rug en er komt meer ruimte voor nieuwe activiteiten en ontmoetingen.

### **Wat zijn de acties en de instrumenten?**

De ontmoetingsruimte is heel wat dagen in de week open. Ze biedt, naast de bar en koffieruimte, ook een tuin en kranten. Maandelijks zijn er algemene activiteiten zoals een film en een buurtborrel. Daarnaast worden er heel uiteenlopende cursussen aangeboden, van beeldhouwen en schilderen tot jeu de boules, bridge, wandelen en taallessen.

### **Financiële aspecten**

De gemeente Amsterdam subsidieert nog steeds het gebouw, de verwarming en de verlichting. Dat doet ze overigens niet enkel in de Plantage-Weesperbuurt, in twee andere buurten in de stad zijn er eveneens SOOPs verzezen. De werkingskosten worden gedragen door het democratische bedrag dat deelnemers betalen voor activiteiten. De lesgevers werken gratis, met enkel een vergoeding voor onkosten. De bar wordt gerund door vrijwilligers, met consumpties aan de kostprijs.

### **Praktische werking**

De hele werking draait op vrijwilligers. Diverse mensen coördineren de verschillende clusters van cursussen, bijvoorbeeld de taallessen, of de computerlessen, en vergaderen geregeld met elkaar. Een groep van acht vormt het bestuur en beslist over allerlei zaken, van een boom in de tuin die omgehakt dient te worden tot fondsenwerving en beslissingen over nieuwe activiteiten.

### **Resultaten**

SOOP in de Plantage-Weesperbuurt krijgt maandelijks ongeveer 1200 bezoekers over de vloer. Sommigen komen in de eerste plaats om rustig de krant te lezen of met elkaar te babbelen, anderen vooral voor een cursus en weer anderen voor beide. Jos was jarenlang journalist en kwam meteen een kijkje nemen bij SOOP toen hij met 62 jaar met pensioen ging. Jos: "Ik had altijd lange dagen gewerkt in Hilversum en wilde mijn eigen buurt beter leren kennen. Ik heb me hier meteen aangemeld voor bardienst. Voor mij is dit als een extra huiskamer, ik heb hier nieuwe vrienden gemaakt. Mijn vrouw heeft daar niet zo'n behoefte aan, ze heeft al een uitgebreide kring, maar ze komt hier bijvoorbeeld wel een cursus Italiaans volgen." De meeste mensen in deze buurt hebben een hogere opleiding. Dat is anders in de Jordaanbuurt: de SOOP daar is in de eerste plaats ontmoetingsruimte, er is minder interesse in cursussen.



### **Waarom is dit initiatief inspirerend?**

In ons land hebben we een rijk landschap aan culturele organisaties uit het middenveld, die zeer goed geplaatst zijn om activiteiten aan te bieden en in te spelen op allerlei thema's die ouderen aangaan. In de steden is dit middenveld iets minder ontwikkeld, en er wonen heel wat senioren met talenten in de aanbieding. Door lokaal deze talenten te matchen met de vraag naar activiteiten kunnen nieuwe activiteits- en ontmoetingscentra ontstaan.

### **Nuttige lessen**

Enkele tips van de medewerkers van de SOOP voor wie ook zo'n initiatief wil beginnen:

- > Zie het niet te groot in het begin, het is beter om bescheiden van start te gaan.
- > Probeer aan te sluiten bij een al bestaande groep, bijvoorbeeld van kaarters of curveball.
- > Je hebt enkele heel enthousiaste mensen nodig, best ook iemand die de weg kent naar instanties en goed is in fondsenwerving.

- > Zoek een ruimte in functie van de activiteiten die je wil inrichten, richt activiteiten in in functie van de buurtsamenstelling.
- > Agendeer ook enkele publiekstrekkers: een lezing, film of optreden bijvoorbeeld.
- > Weet dat de opbouw tijd kost en dat je aanvankelijk veel tijd moet investeren in aanwezigheid, bijvoorbeeld om de ontmoetingsruimte open te houden.

### **Meer info:**

[www.soopnet.nl](http://www.soopnet.nl)



### ACTION CHRÉTIENNE RURALE DES FEMMES (ACRF): DE LEDEN NEMEN HUN TOEKOMST IN HANDEN

ACRF is een vormingsorganisatie die zich richt op vrouwen in rurale gebieden en biedt in haar vijf regionale divisies een waaier aan activiteiten aan die de levenskwaliteit en zelfontplooiing van haar leden stimuleren, met oog voor de algemene ontwikkeling van de leefomgeving. De leden, veelal moeders van kroostrijke gezinnen, volgen activiteiten op het vlak van vorming, ontspanning en sociaal engagement. Hun aandacht voor christelijke waarden zet hen aan om te reflecteren over belangrijke levenskwesaties. De organisatie richt lezingen en debatten in, workshops en evenementen.

Nadenken over later maakt hier onderdeel van uit. Annick Honorez, coördinator van ACRF: "Onder onze leden zijn er een deel die ouder worden en behoren bij de baby-boom-generatie. Ze naderen de pensioenleeftijd en worden geconfronteerd met het

ouder worden, al zijn ze vaak nog erg actief. Wij willen hen uitnodigen om te reflecteren over het proces van ouder worden, zodat ze zich hier zo goed mogelijk op kunnen voorbereiden."

De organisatie heeft eerder al initiatieven genomen in deze richting via debatten, en via een studiedag en via workshops. De campagne van de Koning Boudewijnstichting gaf een stimulans op deze initiatieven verder te zetten.

Op diverse locaties hebben zich groepen gevormd die zich buigen over specifieke aspecten. Zo is er een groep die focust op wonen, en meer specifiek op groepswonen als een alternatief voor een rust- en verzorgingstehuis. Onder leiding van een animatrice hebben de deelnemers zich hierover gedocumenteerd, hebben ze documentaires hierover bekeken, een vorm van groepswonen bezocht

en hier verder over gereflecteerd. Een andere groep heeft, in samenwerking met de cultuurwerking van hun gemeente, culturele evenementen over dit onderwerp ingericht: conferenties en een theaterstuk. Een derde groep organiseert schrijfworkshops over dit thema.

Op andere plaatsen worden er nog volop andere en nieuwe aspecten van het ouder worden verkend. Er is hier immers veel stof tot nadenken en veel dat de deelnemers verbindt: aspecten van ouder worden op het platteland, hoe omgaan met mobiliteit, eenzaamheid, de soms precaire positie van vrouwen, het grootouderschap... Kortom, er zijn heel wat pistes waarrond de volgende jaren verder zal uitgewisseld worden.

**Meer info:**  
[www.acrf.be](http://www.acrf.be)

## VRIJWILLIGERSWERK: GEVEN EN ZELF VERRIJKT WORDEN

Onze samenleving hangt aan elkaar door geven en nemen. Met het stijgend aantal jaren gezonde levensverwachting vormen ouder wordende mensen een belangrijk potentieel om zich vrijwillig in te zetten voor zowel de noden en vragen van de eigen familie als die van de plaatselijke gemeenschap. Oudere vrijwilligers beschrijven op [www.seniorennet.be](http://www.seniorennet.be) volgende voor- en nadelen van vrijwilligerswerk:

Wat we eraan overhouden voor onszelf:

- > Op de eerste plaats hebben we veel sociale contacten buitenshuis, met verschillende mensen en op verschillende tijdstippen. Door samen iets te doen, krijgen we een gevoel van ergens bij te horen.
- > Vrijwilligerswerk verrijkt ons. We krijgen immers met zovele situaties te maken, met zoveel opvattingen en manieren van doen, dat onze horizon verruimd wordt.
- > Er komen nieuwe vrienden, mensen waar we voor een langere of kortere tijd samen mee optrekken.
- > Door onze inzet blijven we mobiel, niet alleen lijfelijk, maar ook in onze interesses en onze bezigheden. Er is altijd wel iets waar we ons op voorbereiden. We kunnen nooit zeggen dat we niets te doen hebben.
- > We hebben leren luisteren naar het verhaal van mensen en we leerden veel begrijpen. We hebben ook geleerd om op te komen voor onze mening. Discussies hebben ons soms wel wat op stang gejaagd, maar we hebben toch volgehouden en gezegd wat we belangrijk vinden.

- > Afspraken maken, een agenda bijhouden, kunnen plannen voor een tijd die wat verder afluigt, het houdt ons bezig met de dag van morgen en overmorgen.

Het is niet alleen 'rozengeur en maneschijn':

- > Soms wordt te veel van ons verwacht, alsof we altijd op elk moment en voor alles direct beschikbaar zijn. Men vergeet wel eens dat ook wij een dag- en weekritme hebben, waar we ons graag aan houden.
- > Vrijwilligerswerk kost geld, soms te veel geld om uit onze eigen portemonnee te betalen. We doen toch ettelijke telefoontjes die we niet aanrekenen, verplaatsen ons met de auto naar vergaderingen, kopen wel eens iets voor wie ziek is, we investeren in onze computer thuis, een internetaansluiting...
- > Wie het financieel niet al te breed heeft of niet op eigen kracht ergens naar toe kan, durft het niet altijd te zeggen en blijft dan maar noodgedwongen thuis. Op die manier gaan soms goede vrijwilligers verloren.

De slotsom van de ervaringen van oudere vrijwilligers: informeer u goed over alle mogelijkheden en wat erbij komt kijken. Verken de verrijking die vrijwillige inzet vaak brengt zonder ten prooi te vallen aan de valkuilen.

Zowel op gewestelijk als op provinciaal vlak, zijn er steunpunten die u kunnen helpen het juiste vrijwilligerswerk te vinden.

### Meer info:

[www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)

*“Gepensioneerden worden veelal gerekend tot de groep van zorgbehoeftigen terwijl ze net ontzettend veel informele zorg op zich nemen.”*

**Jan Baars,**

*sociaal gerontoloog,  
Universiteit Tilburg*



Kangoeroewonen: twee gezinnen wonen samen en toch apart onder één dak. We spreken ook wel van de 'kleinste' vorm van samenwonen.

## Anders wonen

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen is de droom van vele mensen. Maar zijn hun woningen wel voorzien op het ouder worden? Soms volstaan woningaanpassingen, soms is het aangewezen te verhuizen. Dan is het belangrijk te weten waarop te letten. Een aantal mensen kiest ervoor samen te wonen, hetzij in de onmiddellijke nabijheid van familie – zoals bij kangoeroewonen – of samen met een jongere, hetzij samen met vrienden of leeftijdsgenoten. Er zijn diverse mogelijkheden.

ENTER ONTWIKKELT DRAAIBOEK DAT HELPT KNOPEN DOORHAKKEN



### *Het project in een notendop*

Veel oudere mensen wonen in onaanpaste woningen, zo wees een onderzoek van de Vrije Universiteit Brussel en de Hogeschool Gent onder meer dan 60 000 ouderen uit. Trappen en drempels zijn vaak letterlijk struikelblokken maar in heel wat huizen ontbreekt ook een toilet, bad, douche of centrale verwarming. Toch wil de meerderheid van de bevroagden niet verhuizen. Enter, het Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid, en het Toegankelijkheidsbureau, richten zich op twee groepen:

- > Ze willen alle bouwers, zeker ook de jongere generatie, aanmoedigen slimme beslissingen te nemen met het oog op later (zie [www.meegroeiwonen.be](http://www.meegroeiwonen.be)).

- > Jonge en oudere senioren willen ze tips aanreiken bij woningaanpassingen en bij het overwegen van alternatieven indien de huidige woning niet meer voldoet. Hiervoor bestaat het infopunt De Zilveren Sleutel (zie [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be)).

De organisaties stellen vast dat een groeiende groep van mensen stappen wil ondernemen om een eigen project met het oog op de toekomst te realiseren, bijvoorbeeld een kangoeroewoning: twee woningen onder één dak. Verschillende generaties binnen één familie denken hier doorgaans samen over na en overwegen hun krachten te bundelen. Daarbij rijzen er heel wat vragen, zoals: is onze huidige woning of de woning die we op het oog hebben wel geschikt? Wat zijn de mogelijkheden als het niet lukt? En als het

wel lukt, hoe zit het met de ruimteverdeling van de woning en hoe kunnen de juridische en financiële aspecten best geregeld worden?

In samenwerking met het Toegankelijkheidsbureau maakt Enter werk van een draaiboek dat enerzijds meer uitleg geeft, en anderzijds ook antwoorden biedt op praktische vragen die mensen zich stellen bij de realisatie van een kangoeroewoning.

### **Doelgroep**

*Enter* wil in de eerste plaats jonge senioren bereiken maar ook woonambtenaren en beleidsmensen. Deze kunnen mee de boodschap helpen uitdragen dat tijdig nadenken over de woonsituatie latere problemen kan helpen voorkomen.

### **Wat zijn de acties en instrumenten?**

Het al eerder vernoemde project 'De Zilveren Sleutel' wil mensen bijstaan om langer zelfstandig in hun eigen woning te kunnen blijven. Op de bijhorende website [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be) kunnen ouderen nu al informatie vinden over heel wat thema's. Via een test kunnen mensen bijvoorbeeld zelf vaststellen in welke mate hun woonst aangepast is aan ouder worden, en wat de concrete struikelblokken of zwakke plekken zijn. Er is in de vragenlijst ook aandacht voor de omge-

### **Waarom is dit initiatief inspirerend?**

Veel mensen in ons land wonen nog erg traditioneel, elk in zijn eigen woonst. In buurland Nederland zijn alternatieve leefvormen waarbij ouderen krachten bundelen, al dan niet met jongeren, veel meer ingeburgerd. Er is ook bij ons een stijgende interesse in bijvoorbeeld kangoeroewonen, maar mensen weten vaak niet hoe dit te realiseren. Dit project kan mensen concreet op weg helpen.

ving: zijn er bijvoorbeeld winkels en gemeentelijke diensten in de buurt? Is er openbaar vervoer? Enter reikt via de site of de bijhorende brochure verder concrete tips aan om zwakke plekken in de woningen te verhelpen. Leuningen en extra belichting kunnen bijvoorbeeld al een heel eind helpen om het vallen te voorkomen.

Vandaag kunnen mensen zowel telefonisch als via een vragenformulier op de website bij Enter terecht met hun vragen over kangoeroewonen. Het kangoeroewonen wordt nu ook via een brochure kenbaar gemaakt bij de doelgroep, en een draaiboek op de site biedt verdere ondersteuning.

### **Wat zijn de resultaten?**

In 2013 kreeg de website [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be) 11 775 bezoeken. De meest bekeken pagina's zijn de homepage, de informatie over woningaanpassing, de informatie

omtrent 'kangoeroewonen' en andere woonvormen. Al deze informatie kan mensen in belangrijke mate helpen om knopen door te hakken in verband met wonen, en stimuleren om tijdig een woonsituatie te creëren die comfortabel en veilig is.

### **Nuttige lessen**

Elk project is een verhaal op maat. Er bestaat niet voor iedereen een pasklaar antwoord, maar door vooraf voldoende informatie te verzamelen en de juiste experts onder de arm te nemen, kan alles tijdig in goede banen geleid worden.

### **Meer info:**

[www.entervzw.be](http://www.entervzw.be)

[www.toegankelijkheidsbureau.be](http://www.toegankelijkheidsbureau.be)

*“Het is een heel goed systeem. Je bent niet alleen. En als je ziek wordt of iets voorhebt, is er meteen hulp. Maar hoe goed het is, hangt ook af van met wie je op dat moment woont. Je moet water in je wijn kunnen doen.”*

**Josée,**

*bewoner van Uitbreiding Andromeda*

## ANDROMEDA: SAMENLEVEN VERSTERKT AUTONOMIE

### **Het project in een notendop**

Uitbreiding Andromeda is een geheel van zes ruime bungalows in Sint-Lambrechts-Woluwe waarin telkens vijf senioren wonen. Het is een initiatief van het OCMW van deze gemeente, ontstaan vanuit de vaststelling dat mensen soms een aanvraag deden voor een plaats in het lokale rusthuis terwijl dit eigenlijk nog niet nodig was. Mensen wilden niet meer alleen thuis blijven omwille van de eenzaamheid, of omdat ze vreesden te vallen. Het OCMW ontwierp in 1981 een nieuwe woonformule voor mensen die nog in staat waren autonoom te leven maar toch niet alleen thuis wilden blijven: Antenne Andromeda was geboren en bestaat intussen al meer dan dertig jaar.

### **Wie wordt er aangesproken?**

De jongste bewoner is momenteel 68 jaar, de oudste 89. De bewoners zijn doorgaans tussen de 60 en 90 jaar oud, één van hen werd zelfs 97. Driekwart van de bewoners zijn de facto vrouwen, een kwart zijn mannen. Andromeda trekt hoofdzakelijk bewoners uit Groot-Brussel aan maar er zijn geen geografische grenzen. Iedereen die op latere leeftijd liever samenwoont dan alleen is welkom.

### **Praktische werking**

De autonomie van de bewoners staat centraal. Dat is niet anders dan in elk ander huishouden van volwassenen, al vraagt samenleven met vijf mensen wel om geregeld overleg. Iedereen heeft zijn eigen kamer en deelt de overige ruimten. Wanneer er een plaats vrijkomt en een nieuwe kandidaat zich aandient, zijn het de bewoners die beslissen of hij of zij welkom is. De kandidaat voert eerst een gesprek met de psychologe en sociaal werker die het project Andromeda begeleiden, en presenteert zich dan aan de groep. Na een reflectietijd van drie dagen beslist de leefgroep over zijn of haar toetreding. Dan volgt er een maand proeftijd. Doorgaans loopt dit goed, maar in het geval er toch spanningen optreden, kan de persoon gevraagd worden te vertrekken, of komt hij of zij zelf tot de conclusie dat dit niet werkt. Met wie wel toetreedt, wordt een langdurig engagement aangegaan. Ziekte of achteruitgang zijn geen redenen tot vertrek, tenzij de situatie thuis echt onhoudbaar zou worden. Er is heel wat hulpverlening mogelijk, die maakt dat de meeste bewoners tot het einde van hun leven in Andromeda kunnen blijven.





### ***Wat zijn de voor- en de nadelen?***

Een groot voordeel is dat senioren de regie van hun leven in handen blijven houden. Zij beslissen bijvoorbeeld individueel of ze zelf willen koken dan wel warme maaltijden bestellen, en ze komen en gaan wanneer ze willen. Ze verwittigen daarbij wel de anderen, zodat niemand zich ongerust hoeft te maken. Ze zijn minder eenzaam dan thuis, er zijn altijd wel anderen in de buurt. Verder is er heel wat begeleiding: drie tot vijf keer in de week is er familiale hulp, verder faciliteert iemand geregeld groeps gesprekken en volgt deze persoon de groepsdynamiek op. Dat geeft een geruststelling.

Dat er altijd anderen in de buurt zijn is meestal een voordeel, en bij momenten ook een nadeel. Het is niet altijd makkelijk om met één andere volwassene onder één dak te leven, laat staan met vijf. Josée (89) die hier al zes jaar woont, verwoordt het als volgt: “Het is een heel goed systeem. Je bent niet alleen. En als je ziek wordt of iets voor-

hebt, is er meteen hulp. Maar hoe goed het is, hangt ook af van met wie je op dat moment woont. Je moet water in je wijn kunnen doen.” Georgette (84), al 21 jaar in Andromeda, voegt eraan toe: “Een nieuwe bewoner moet veel leren: hoe er hier geleefd wordt, en wat de gewoonten en karakters zijn. Je moet je kunnen aanpassen.”

### ***Financiële aspecten***

De dagprijs voor de bewoners, een bedrag dat flink lager ligt dan het geval is voor rust- en verzorgingstehuizen, bevat de woonkosten, de diensten – van familie hulp tot verpleging en begeleiding – en het onderhoud, voeding, en tv-, telefoon en internet. Indien de bewoners op verplaatsing zijn voor meer dan drie dagen worden voedingskosten terugbetaald voor elke dag afwezigheid. De meeste bewoners kunnen dit maandelijkse bedrag wel ophoesten, en anders springen de kinderen of het OCMW bij.

### ***Nuttige lessen***

- > Het is belangrijk dat zo'n project omkaderd wordt door voldoende begeleiding, dat geeft de bewoners een gevoel van zekerheid.
- > Het is evenzeer belangrijk dat al deze begeleidende diensten de regie in handen laten van de bewoners en deze niet gaan overnemen. Conflicten uitpraten vergt vaak meer tijd dan knopen doorhakken voor anderen, maar het is cruciaal dat bewoners zoveel mogelijk zelf, zij het met wat steun, knopen doorhakken over alles wat hen aanbelangt, van al dan niet zelf koken of een uitstap maken tot het aangaan van een nieuwe bewoner.

### **Meer info:**

[www.ocmw1200.be](http://www.ocmw1200.be)



### 1 TOIT 2 ÂGES: TWEE GENERATIES ONDER ÉÉN DAK

De Franstalige organisatie ‘1 toit 2 âges’ – in het Engels ‘Homeshare International’ – maakt een match tussen mensen met heel verschillende noden: enerzijds oudere mensen die het gezelschap van een jongere in huis op prijs stellen, zowel omwille van het contact, de geruststellende aanwezigheid en soms ook wat lichte hulp, anderzijds studenten die ook houden van contact en vaak botsen op een tekort aan betaalbare studentenkamers op de reguliere markt. De organisatie praat individueel met de ouderen en met de studenten, en zoekt de juiste match tussen beide groepen.

De organisatie ging in 1999 van start in Groot-Brittannië, is sinds 2009 actief in ons land, en heeft al voor meer dan 600 matches gezorgd tussen ouderen en studenten in de steden Brussel, Namen, Bergen, Luik, Charleroi, Louvain-la-Neuve en Marche-en-Famenne. Vanuit enkele steden in Vlaanderen is er ook interesse hierin, helaas verhindert een beperkende wooncode voorsnog de toepassing hiervan in Vlaanderen.

Ongeveer 60% van de studenten in België die zo gaan inwonen bij een oudere, zijn Belgen, en ongeveer 40% zijn buitenlandse studenten, hoofdzakelijk vanuit Frankrijk. Er zijn twee formules mogelijk:

- > Beperkte huurprijs + lichte hulp: de student huurt een kamer aan een zeer bescheiden bedrag per maand, alle vaste kosten inbegrepen, en helpt de huisgenoot met kleine taken zoals boodschappen doen, surfen op internet...
- > Beperkte huurprijs: geen extra hulp is verwacht, enkel af en toe gezelschap bieden aan de oudere. De huur bedraagt iets meer dan in de eerste formule maar nog steeds minder dan op de reguliere markt.

Huurcontracten lopen voor een periode van 10 maanden, vanaf september. Een verlenging voor de zomer is mogelijk, of ‘1 toit 2 âges’ zoekt desgevraagd voor die maanden ander inwonend gezelschap voor de oudere. Het contract kan verschillende jaren na elkaar hernomen worden.

De voordelen van dergelijke vorm van samenwonen zijn duidelijk: de oudere geniet van wat leven in huis – ‘nu wacht ik elke dag op iemand’, vertelde een van de oudere deelnemers -, de jongere komt thuis bij iemand waarmee in heel wat gevallen een warme band groeit, en geniet intussen van betaalbare huisvesting. “Het is eerder uitzonderlijk dat een match afgebroken moet worden wegens conflicten”, vertelt coördinatrice Claire de Kerautem. De organisatie maakt niet enkel de match, ze volgt het samenleven ook op via geregelde telefoontjes. Zo kunnen eventuele punten van spanning tijdig geremedieerd worden.

**Meer info:**  
[www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)



### WOONGROEP UTOPIA: SAMENHUIZEN ALS VRIENDEN

#### **Het project in een notendop**

Utopia in Haaltert nabij Aalst is in feite geen project maar een leef- en woonwijze: vijf volwassenen tussen 61 en 68, waaronder één koppel, delen er samen een grote, verbouwde vierkantshoeve met grote tuin. Niet met het oog op hun oude dag, nee, drie van hen waren al bij de groep gezinnen die in 1983 een textiel fabriek in de buurt betrok. Omdat dat gebouw niet meer voldeed, waken Guido Saey, Lutgarde Herremans en Michel Markey in 1992 uit naar een oude, nog te renoveren hoeve in Haaltert. Greet Buyle en Jozef Vercruyssen hadden net daarvoor de groep vervoegd en maakten ook deel uit van de nieuwe leefgroep. Samen togen ze aan de slag om hun nieuwe woonst leefbaar en comfortabel te maken. De keuken, eetplaats, badkamer, tuin, fietsenstalling en wasplaats zijn gemeenschappelijk, maar verder heeft elk van hen zijn eigen 'kwartier', wat doorgaans drie kamers of meer inhoudt.

#### **Praktische werking**

Harmonieus samenwonen is een kwestie van een evenwicht vinden tussen samen en apart, benadrukken de bewoners van Utopia. 's Avonds eten ze bijvoorbeeld gezamenlijk rond een grote tafel, waarbij elk om beurten de kok van dienst is. Iedereen duidt in een schrift aan of hij of zij mee eet of niet, en de kok noteert zijn onkosten. Eenmaal per maand vergaderen de vijf bewoners over lopende zaken of nieuwe projecten, bijvoorbeeld een volgende renovatie. Eenmaal per maand hebben ze een collectieve werkdag, en twee weken per jaar reserveren ze voor grotere werkzaamheden. Er wordt evengoed geregeld gefeest: verjaardagen of klassieke feesten als Pasen of Nieuwjaar vieren ze met elkaar en met hun gasten. Ze zijn dan ook al jaren goede vrienden. "Duidelijke afspraken zijn daarin belangrijk", klinkt het.

*"Je bent alleen en niet alleen. Je kunt je altijd terugtrekken in je eigen ruimte, maar er zijn altijd anderen in de buurt. Dat is geruststellend."*

**Jozef Vercruyssen,**  
leefgemeenschap Utopia

Naast al dat gezamenlijke heeft elk van hen nood aan een eigen ruimte en eigen activiteiten. “Drie keer per dag samen eten zou te veel zijn,” zegt Greet. Ofschoon ze sinds kort allemaal met pensioen zijn, verandert dit weinig of niets aan hun samenleven. Iedereen blijft zijn eigen activiteiten en engagementen nagaan. Taken in en rond het huis worden verdeeld volgens interesse en aanleg: Guido is verantwoordelijk voor budgettering, Jozef en Lutgarde werken graag in de grote tuin, de anderen zijn dan meer verantwoordelijk voor onderhoud binnenshuis. Iedereen neemt zijn verantwoordelijkheid op.

#### **Voor- en nadelen**

“Je bent alleen en niet alleen”, zegt Jozef. “Je kunt je altijd terugtrekken in je eigen ruimte, maar er zijn altijd anderen in de buurt. Dat is geruststellend, en soms meer dan dat. Ik heb een serieuze operatie meegemaakt, en tijdens mijn herstelperiode was er altijd wel iemand die binnensprong.” Greet knikt: “Ik ben ook door een herstelperiode gegaan en als ik niet hier zou wonen, had ik wellicht naar een revalidatiecentrum moeten gaan.” Verder leven ze financieel zeer voordelig: voor 421 euro per maand en per persoon wonen ze hier, inclusief gas, water, elektriciteit, verbouwingen, grondlasten, krantenabonnementen en een budgetje voor feesten. “Probeer daarvoor maar eens iets te huren,” merkt Jozef op. “Ook het gezamenlijk eten ’s avonds is een voordeel,” meent Michel. “Je hoeft niet elk apart naar de winkel te gaan en je eigen potje te koken: het is veel minder werk, gezellig en goedkoop.” “En je hebt de beschikking over een grote ruimte, zowel binnen als buiten,” voegt Lutgarde eraan toe.

Over nadelen moeten de bewoners van Utopia veel harder nadenken. “Dat je geen eigen wc of badkamer hebt is soms een nadeel, zeker bij ziekte,” meent iemand. Je moet dan altijd naar de centrale plaats komen, of een ouderwetse toiletpot inzetten. De moeder van Lutgard woont momenteel in de gemeenschap, en maakt gebruik van een toiletstoel omdat ze niet meer zo goed te been is. “Het is ook zoeken als je een nieuwe relatie hebt want de nieuwe partner kiest niet noodzakelijk voor die woonvorm,” merkt Michel op. Om die reden heeft hij een poosje elders gewoond, waarbij hij zijn plaats in de gemeenschap behield en later terug ingenomen heeft.

#### **Goed idee in aanloop naar je oude dag?**

De bewoners betwijfelen of het een goed idee is om te gaan samenwonen in aanloop naar je oude dag: je moet elkaar immers al lang en goed kennen om dit te doen werken. Als je zeker bent dat je op één lijn zit op een aantal punten, zoals maatschappijvisie en opvattingen rond duurzaamheid en als je bereid bent om zeker zoveel te geven als te nemen, kan het werken, maar dan nog zou je dit volgens hen best eerst uittesten met een proefperiode.

Toch zien ze specifieke voordelen van hun samenwonen bij het ouder worden: sommige taken, zoals renovatiewerkjes, zouden later uitbesteed kunnen worden, of huishoudelijke hulp kan na verloop van tijd ingehuurd worden, waarbij de kosten ook weer verdeeld kunnen worden. En er is het veiligheidsaspect: het zou snel opvallen als bij iemand het licht blijft branden of een van de bewoners niet mee komt aanschuiven voor het eten. Er is ook steeds bevriend gezelschap in de buurt, en niemand zit ’s avonds alleen zijn potje te eten.

#### **Financiële aspecten**

Toen de groep de vierkanthoeve in Haaltert aankocht, maakten ze gebruik van een ‘tontine-constructie’. Ze kochten de eigendom in onverdeeldheid: iedereen is gezamenlijk eigenaar. Elk van hen nam een vijfde van de koopprijs en de kosten voor zijn rekening, de bank stond er wel op om hier vijf afzonderlijke leningen van te maken. De vierkanthoeve kan niet verkocht worden voordat de laatste bewoner overleden is. Slechts op dat moment kunnen kinderen dus erven, waarbij de totaalsom in vijf verdeeld wordt. Elke bewoner betaalt al sinds jaar en dag 421 euro, zoals hierboven vermeld. Ook nu de lening afbetaald is, blijft dit bedrag overeind omdat er nog enkele renovaties in het verschiet liggen. Enkel het eten wordt hiernaast nog afzonderlijk verrekend. In een latere fase zou dat maandelijks bedrag mee aangewend kunnen worden om werk uit te besteden of hulp binnen te halen.

#### **Nuttige lessen**

Voor wie overweegt ook samen te gaan wonen, hebben de bewoners van Utopia de volgende tips:

- > Zorg dat je op één lijn staat qua visie op samenleving en ecologie.
- > Maak duidelijke afspraken, bijvoorbeeld over koken, onderhoud en kosten.
- > Kom geregeld samen om te overleggen, te werken en te feesten.
- > Las als het even kan een proefperiode in om het samenwonen uit te testen.

#### **Meer info over samenwonen:**

[www.samenhuizen.be](http://www.samenhuizen.be)

## Financiën: goede regelingen geven rust

Het afsluiten van verzekeringen of geld opzij leggen voor later is geen punt voor de meeste Belgen. Praten met de naasten over de nalatenschap, nochtans erg belangrijk voor een gezonde familiedynamiek, ligt in veel gezinnen minder voor de hand.



### GEZINSBOND STIMULEERT PRATEN OVER SCHENKINGEN EN ERFENISSEN

#### **Het project in een notendop**

De erfenis is een vaak beladen onderwerp, al krijgt iedereen er vroeger of later mee te maken. Uit een Vlaams onderzoek blijkt dat negen op de tien senioren bezorgd zijn over hun nalatenschap<sup>7</sup>. Een andere enquête wees uit dat 60 procent van de kinderen nog nooit gesproken had met zijn ouders over erfenis<sup>8</sup>. Dat is niet toevallig, want de erfenis vormt een gevoelig thema. ‘Als ze nog nooit een nalatenschap hebben verdeeld, weet je niet hoe het gaat in een familie’, zo luidt een Vlaams gezegde. Naast praktische en financiële aspecten dient er ook rekening gehouden te worden met emoties en met verschillen tussen erfgenamen. Zelfs indien er geen uitgesproken verschilpunten of hinderende emoties zijn, blijft praten over erfenissen en schenkingen moeilijk. Daarom neemt de Gezinsbond het voortouw om deze kwesties bespreekbaar te maken.

#### **Wie wordt er aangesproken?**

Met dit initiatief wil de Gezinsbond brede lagen van de bevolking bereiken, zoals vertegenwoordigd in haar leden. Zowel de oudste generatie als hun kinderen hebben belang bij het tijdig aankaarten van dit thema. Maar vaak ontbreekt het hen zowel aan concrete informatie over erfrecht en mogelijke regelingen als aan de moed om het gesprek hierover aan te gaan. Dit project wil zowel informatie aanreiken als schroom helpen overwinnen.

#### **Wat zijn de acties en instrumenten?**

De Gezinsbond heeft over dit onderwerp een uitgebreide brochure uitgewerkt: ‘Focus op erfrecht. Nu praten kan helpen voor later.’ Naast algemene wetgeving over erven, komen ook specifieke situaties aan bod, zoals erven in nieuw samengestelde gezinnen, in gezinnen met een kind met een handicap en bij pleegzorg. Er wordt expliciet stilgestaan bij de emotionele aspecten van erven en de mogelijkheid om een bemiddelaar te raadplegen of in te roepen.

#### **Waarom is dit initiatief inspirerend?**

Informatie over erfrecht en schenkingen is wel te vinden, zij het niet altijd in een toegankelijke vorm. Het is de verdienste van dit project om deze informatie meer toegankelijk te maken maar vooral om mensen bewust te maken van de emotionele voetangels die verbonden kunnen zijn aan deze kwesties. Zaken tijdig regelen én bespreken met de naaste omgeving zijn van cruciaal belang om goede familierelaties te ondersteunen op lange termijn.

<sup>7</sup> Studie van 2010 door Rode Kruis en Seniorennet

<sup>8</sup> 2008, Netto, De Tijd.

## Focus op erfrecht

*Nu praten kan helpen voor later*

*“Ik heb een zoon die geen kinderen heeft en een dochter met kinderen en denk momenteel na over de beste regeling van de erfenis. Deze avond heeft me doen beseffen dat ik hierover best praat met mijn kinderen.”*

**Raf (70)**

Hiernaast gaat de Gezinsbond de boer op met dit aanbod. Diverse lokale afdelingen en gewesten organiseren avonden over dit thema, opnieuw met de kans om zowel stil te staan bij juridische en financiële kwesties als bij emotionele aspecten van erven. Veel voorkomende vragen komen aan bod, zoals:

- > Hoe creëer ik gelijkheid als het ene kind wel heeft verder gestudeerd en het andere niet?
- > Is het een goed idee om het ouderlijke woonhuis te laten overnemen door een van de kinderen?
- > Moet een kind dat extra zorg gedragen heeft voor de ouders een extra tegemoetkoming krijgen?
- > Is het mogelijk rechtstreeks aan de kleinkinderen te schenken?
- > Kunnen gelijke erfrechten gelden voor alle kinderen in een nieuw samengesteld gezin?

#### **Wat zijn de resultaten?**

Tijdens de eerste avond over dit thema, in een grote zaal in Drongen, moesten er stoelen bijgezet worden om alle belangstellenden een plaats te geven. De groep telde ongeveer evenveel mannen als vrouwen. De grijze haren overwogen, al waren er ook een aantal jongere mensen present. Een spreker die de juridisch-financiële aspecten toelichtte en een andere die vooral de emotionele en relationele aspecten onder de aandacht bracht, wisselden elkaar af. “Ik had misschien nog meer juridische en praktische informatie

verwacht,” vertelde toehoorder Geert (60) nadien, hier met zijn vrouw Claudine (58). “Dat is wellicht omdat we zelf concreet aan het nadenken zijn over schenkingen aan onze twee dochters. Wat ik zeker wel meeneem van deze avond is het voornemen om er ook vooraf over te praten met de kinderen.” Raf (70) beaamt dit: “Ook bij mij is die boodschap aangekomen. Ik heb een zoon die geen kinderen heeft en een dochter met kinderen en denk momenteel na over de beste regeling van de erfenis. Deze avond heeft me doen beseffen dat ik hierover best praat met mijn kinderen.”

#### **Nuttige lessen**

De juiste deskundigheid van de sprekers is een cruciaal element. Ga niet scheep met iemand die enkel de juridische aspecten beheerst en toelicht, want erven en schenken is veel meer dan een technische kwestie. Ook de emotionele aspecten moeten kunnen worden belicht.

#### **Financiële aspecten**

Het vergt natuurlijk een basisinvestering om allerlei informatie te verzamelen over het thema en deze op een breed toegankelijke wijze te verwoorden en uit te geven. Eens dit gebeurd is, vraagt het een volgehouden financiële inspanning van de organisatie om sprekers te engageren om hierover in uitwisseling te gaan met plaatselijke afdelingen.

#### **Meer info:**

[www.gezinsbond.be](http://www.gezinsbond.be)



### LBV ORGANISEERT INTERGENERATIONELE DIALOOG



LBV (Liberale Beweging voor Volksontwikkeling), een socio-culturele vereniging van 50-plussers, wil de dialoog tussen verschillende generaties opstarten. Het is hen zeker niet enkel te doen om een dialoog over praktische of financiële kwesties. De vereniging wil mensen van diverse leeftijden samenbrengen over zeer uiteenlopende thema's, zoals het belang van liefde, omgaan met moderne technologieën, vrijwilligerswerk, relaties met kleinkinderen, wonen, bewegen, financiën en de laatste wil. In de eerste sessies nodigde ze onder meer studenten uit om in gesprek te gaan met senioren in een rusthuis.

Als triggers voor deze uitwisselingen in kleine groepen heeft LBV een stel filmpjes gemaakt waarin diverse generaties zich uitspreken over een onderwerp. Over nieuwe technologieën meent Clementine (70) bijvoorbeeld: "Die interesseren me totaal niet." Liliane (79) heeft bedenkingen: "Ik vind dat wel goed maar de mensen praten minder met elkaar." Ook Chris (69) laat zich niet onbetuigd: "Ik kan tokkelen op de computer, e-mails versturen, ik kan op internet gaan surfen." Dario (18) houdt er een duidelijke mening op na: "Stilstaan is fataal in de hedendaagse maatschappij."

Na deze intro leggen de organisatoren de deelnemers een provocerende stelling voor: 'We zijn zeer afhankelijk van nieuwe technologieën maar senioren zijn hiermee totaal niet meer mee.' Deelnemers geven met rode of groene kaarten aan of ze het hiermee eens zijn of niet, waarna een uitwisseling van start gaat over de thema's in kleine groepen.

#### Meer info:

[www.lbvzw.be/Joss](http://www.lbvzw.be/Joss)  
(Jong en Oud Samen Sterk)  
[www.denkoverlater.be](http://www.denkoverlater.be)

## Zorg: verken tijdig de mogelijkheden

Welzijn in de zin van je goed in je vel voelen is van veel factoren afhankelijk. Bij het ouder worden is welzijn onlosmakelijk verbonden met je situatie weten aan te passen aan veranderende noden. Zo kan mobiliteit bijvoorbeeld een belangrijk thema worden, of verandert een partnerrelatie als een van beiden gezondheidsproblemen ontwikkelt. Wat ook de aspecten zijn die extra aandacht of aanpassingen vragen, het is een groot voordeel indien hierover een open dialoog met de omgeving mogelijk is. Waar deze dialoog lukt, kan op een respectvolle manier gezocht worden naar gezamenlijk gedragen oplossingen.

### HOME INSTEAD SENIOR CARE WIL MET 40/70 RULE DE DIALOOG TUSSEN GENERATIES STIMULEREN

#### **Het project in een notendop**

Home Instead Senior Care is een organisatie in de Verenigde Staten die ook actief is in andere landen (Canada, Japan, Portugal, Nieuw-Zeeland, Zwitserland, Groot-Brittannië). Ze biedt niet-medische thuiszorg en andere diensten aan senioren aan. Uit een door haar besteld onderzoek bleek dat ouderdom, aftakeling en een verhoogde zorgbehoefte vaak taboe-onderwerpen zijn tussen ouders en kinderen. Dat wordt bevestigd door de studie die de Koning Boudewijnstichting liet uitvoeren voor deze campagne. Home Instead ontwierp de '40/70 rule': als u 40 of 70 bent, gaat u best de dialoog over deze delicate onderwerpen aan met uw ouder of met uw kind.

#### **Wie wordt er aangesproken?**

Het project richt zich vooral op volwassen kinderen en wil hen helpen het gesprek met hun ouders aan te gaan over gezondheidsproblemen, veiligheid en comfort. Het richt zich ook op de ouderen zelf, die soms wel willen praten hierover maar evenmin weten hoe.

#### **Wat zijn de acties en instrumenten?**

De organisatie ontwierp een stel 'dialoogstarters', concreet advies over hoe je het gesprek over moeilijke kwesties kunt aangaan. Enkele voorbeelden van zulke situaties: er rijzen twijfels over de rijvaardigheid van uw bejaarde vader. Hoe kaart u dit thema aan? U stelt vast dat uw moeder het huishouden niet meer aan kan en nau-

welijks zichzelf nog kan behelpen en zou met haar willen praten over een oplossing hiervoor. Of: een van uw ouders vergeet zijn of haar medicijnen in te nemen en u vraagt zich af of een vorm van toezicht nodig is. De dialoogstarters zijn concrete suggesties en tips om deze heikele thema's toch aan te pakken, met respect voor de autonomie van de betrokkene.

Home Instead ontwierp hiervoor een website met tips en advies, inclusief audiovisuele instructies ([www.4070talk.com](http://www.4070talk.com)), brochures met concrete voorbeelden en tips ('conversation starters'). Deze zijn deels gericht op volwassen kinderen of zorgverleners, en bevatten evengoed tips voor ouderen om het gesprek met hun kinderen aan te gaan.





**40 70**

## The 40-70 Rule®

A Guide to Conversation Starters for Boomers and Their Senior Loved Ones

### ***Wat zijn de resultaten?***

Meer dan 400 000 brochures over de 40/70 rule zijn verspreid in de Verenigde Staten en in Canada door organisaties die met Home Instead werken. De website over de 40/70 rule heeft maandelijks meer dan 100 000 bezoekers. Verder leidt de organisatie zorgverleners op in het kunnen en durven stimuleren van de dialoog over deze moeilijke kwesties tussen de verschillende generaties. Enkele vuistregels hierbij:

- > 'Sooner is better', stel het gesprek hierover niet nodeloos uit.
- > Probeer eerst de situatie goed te begrijpen voor u oplossingen aanreikt.
- > Ga uit van bepaalde feiten of vaststellingen, geen subjectieve stellingen.
- > Wees u bewust van de toon van het gesprek, respect staat voorop.
- > Probeer vanuit dit respect tot gezamenlijk gedragen oplossingen te komen.

### ***Waarom is dit initiatief inspirerend?***

Ook bij ons is er weinig cultuur om taboes rond ouderdom, aftakeling en toenemende zorgbehoefendheid aan te pakken en is er een gebrek aan dialoog hierover. Daar komt nu stilaan verandering in onder invloed van diverse organisaties die het thema wel op tafel brengen en mensen uitnodigen hierover in dialoog te gaan. De stijl van communicatie verschilt van cultuur tot cultuur, de nodige tact en durf om hiermee aan de slag te gaan blijft echter hetzelfde.

*“Ik merkte, en dat troostte me ook enigszins, dat ik niet alleen stond in hoe ik me voelde over iets. Het gaf me meer inzicht in hoe dit me zou kunnen helpen beter omgaan met hetzelfde probleem.”*

*Oudere die meewerkte aan het participatief onderzoek*

## AS TIME GOES BY: GOUDEN RAAD VAN OUDEREN VOOR OUDEREN

### **Het project in een notendop**

De gids ‘As time goes by’, een bundeling van welzijnstips door en voor ouderen, kwam tot stand uit een samenwerking tussen Age UK, een Britse belangenorganisatie van en voor ouderen die ongeveer 75 000 vrijwilligers telt, en de Sociale School van de University of Brighton. In 2007 startten medewerkers van de sociale school met participatief onderzoek over het welzijn van ouderen, bekeken vanuit het standpunt van de ouderen zelf. Oudere mensen werden aangezocht, niet enkel om mee na te denken hierover, maar ook om zelf interviews uit te voeren met hun leeftijdsgenoten. De universitaire onderzoekers leidden uiteindelijk 11 co-researchers op tussen 60 en 87 jaar. Dit team van co-researchers ondervroeg 30 senioren, de helft meer dan 85 jaar, over hoe ze kijken naar welzijn en hoe ze dit ervaren. Hiernaast werden nog eens 59 senioren in kleine groepen (focusgroepen) bevroegd. Dit onderzoek resulteerde in een professioneel handboek over ouderen, welzijn en participatie, maar dat vonden de co-researchers onvoldoende. Ze wilden met al wat ze geleerd hadden zelf een gids schrijven met praktische tips om op een goede wijze ouder te worden. Dat resulteerde in ‘As time goes by. Thoughts on well-being in later years.’

### **Wie wordt er aangesproken?**

De gids is in de eerste plaats bedoeld voor ouderen zelf, of voor mensen die zich tijdig willen voorbereiden op deze fase in hun leven. Age UK’s missie is zich inzetten voor een wereld waarin iedereen met plezier kan uitkijken naar zijn oude dag. De organisatie heeft afdelingen over heel het land, en onder meer ook winkels waar allerlei hulpmiddelen aangekocht of uitgeleend kunnen worden, en boeken en publicaties verspreid kunnen worden. Via Age UK bereikt ‘As time goes by’ duizenden oudere mensen in Groot-Brittannië.

### **Wat brengt de gids bij?**

‘As time goes by’ bevat heel wat waardevol advies over allerlei aspecten van het leven. Vooral het belang van familie en vrienden, van goed openbaar vervoer, aangepaste huisvesting, gezondheid en financiën komt er sterk in tot uiting. Onder de hoofding ‘zou ik verhuizen?’ overloopt de gids bijvoorbeeld volgende items: zijn er te veel trappen in mijn huis? Is de tuin te groot? Woon ik te ver van de winkels? Is er openbaar vervoer? Maar in deze gids komen ook aspecten aan bod, die minder terug te vinden zijn in andere bestaande checklists. Het zet koppels er bijvoorbeeld toe aan om te bespreken of hun gewone taakverdeling nog wel verstandig is. ‘Word tijdig vertrouwd met elkaars taken, zodat je



die van elkaar kunt overnemen als het nodig is,' adviseert de gids. En ook: 'Begin tijdig dingen apart van elkaar te doen.' Het zit er immers dik in dat de een de ander zal overleven, en dan is het belangrijk dat de overlevende nog een leven heeft opgebouwd naast de relatie. Ook over het onderhouden of verbeteren van relaties met kinderen en kleinkinderen biedt 'As time goes by' tips, of over de beveiliging van je huis, hoe om te gaan met hulpverleners, alsook over de mogelijkheid om via internet je boodschappen te regelen. Vrijwilligerswerk en gezondheidstips passeren eveneens de revue.

Senioren krijgen wel vaker advies, gevraagd of ongevraagd. Wat dit initiatief uniek maakt, is dat zowel de onderwerpen die de moeite waard bevonden werden als de inhoud van de tips van ouderen zelf komen. Hun eigen ervaringen en uitspraken zijn erin verwerkt, zoals bijvoorbeeld in deze uitspraak: "Al wat ik kan zeggen is dat je je moet engageren, met je vrienden als je die nog hebt, met je familie, in de kerk, in sociale verenigingen, en niet gewoon thuis in je zetel mag blijven zitten."

### *Waarom is dit initiatief inspirerend?*

Het belang van senioren met respect te betrekken bij alle aspecten van het ouder worden is meermaals benadrukt. Dit project kent een centrale rol toe aan ouderen bij het ontwikkelen van aanbevelingen: het zijn tips voor en door hen. Ze hebben immers zelf de grootste deskundigheid over allerlei aspecten van het ouder worden. Waarom ook niet de ervaring en werklust van ouderen zelf inzetten voor research over wat hen aanbelangt?

### **Nuttige lessen**

De onderzoekers van de sociale school van de University van Brighton betrokken de gepensioneerde co-researchers in alle fasen van het onderzoek, en noteerden onder meer volgende uitspraken van deze co-researchers: "Ik merkte, en dat troostte me ook enigszins, dat ik niet alleen stond in hoe ik me voelde over iets. Het gaf me meer inzicht in hoe dit me zou kunnen helpen beter omgaan met hetzelfde probleem." En: "Ik heb geleerd een thematische analyse uit te voeren, en voel me hier wel trots op." Enkele tips voor organisaties die zouden overwegen ouderen op te leiden als co-researchers:

- > Besef dat de gesprekken dicht op de eigen beleving van de co-researchers kunnen zitten, en zorg dat je voldoende telefonisch contact onderhoudt om hen te ondersteunen.
- > Trek mensen aan die al door hun werk of door hun vrijwillige inzet in allerlei organisaties gewend zijn om te gaan met mensen.
- > Zorg dat ze geen praktische obstakels ondervinden of help hen deze oplossen, bijvoorbeeld vervoer van en naar vergaderingen of een vergoeding voor hun telefoonkosten voor het project.

### **Financiële aspecten**

Het project was gezamenlijk gesponsord door de University of Brighton en Age UK. De Economic and Social Research Council (ESRC) van Groot-Brittannië maakte geld beschikbaar voor het handboek en de begeleidende film.

### **Meer info:**

[www.brighton.ac.uk/sass/older-people-wellbeing-and-participation](http://www.brighton.ac.uk/sass/older-people-wellbeing-and-participation)



## FOYER: KWETSBARE OUDEREN VINDEN VIA 'DE KOFFER' DE WEG NAAR HULP- EN DIENSTVERLENING

*“Het geeft de voldoening dat mensen zo de informatie krijgen die ze nodig hebben, en dat ik de wederzijdse vooroordelen tussen allochtone ouderen en voorzieningen zie afnemen.”*

**Hamida Chikhi,**  
intercultureel bemiddelaar  
bij Foyer, Brussel

### **Het project in een notendop**

De in Molenbeek gevestigde vzw Foyer bestaat al meer dan 45 jaar en zet zich in voor de integratie van bevolkingsgroepen met een migratiegeschiedenis. Ze stelde ruim dertien jaar geleden vast dat heel wat ouderen niet vertrouwd waren met het voorzieningennetwerk van het land waarin ze jaren gewerkt hadden, de weg ernaar niet vonden en er vooroordelen op nahielden over die dienstverlening. Omgekeerd bereikten de voorzieningen deze ouderen niet. Hieruit groeide vanaf 2001 het ‘kofferproject’. ‘De koffer’ verwijst naar een fysieke koffer die allerlei materiaal bevat over het voorzieningenaanbod in Brussel. Dit materiaal wordt ingezet tijdens een zestal sessies waarin ouderen met een migratiegeschiedenis en hun familieleden stap voor stap vertrouwd gemaakt worden met het aanbod. Recent besloot Foyer dit aanbod open te trekken, niet enkel naar Vlaanderen, maar ook naar andere kwetsbare senioren in onze samenleving. Het zijn immers lang niet alleen ouderen met een migratiegeschiedenis die moeilijk de weg vinden naar diverse diensten. Samen met medewerkers van de Provincie Oost-Vlaanderen en van de Provincie Limburg wordt er momenteel gewerkt aan deze uitbreiding van ‘de koffer’.

### **Wie wordt er aangesproken?**

Verschillende groepen worden aangesproken met dit project: enerzijds kwetsbare ouderen, of deze nu van allochtone of autochtone afkomst zijn, en anderzijds lokale reguliere instanties, die vaak niet goed weten hoe om te gaan met deze kwetsbare ouderen. Het is de bedoeling dat er een duurzame communicatie ontstaat tussen beide groepen.

### **Wat zijn de acties en instrumenten?**

Naast de doelgroep zelf zijn er drie noodzakelijke ingrediënten om van start te kunnen gaan: een werkgroep, ‘de koffer’ en een begeleider. “Het is belangrijk om vooraf een lokale stuurgroep op te richten,” stelt Hamida Chikhi, intercultureel bemiddelaar bij Foyer. “Er moet immers eerst een bereidheid zijn om de dienstverlening open te trekken naar deze kwetsbare ouderen. En het zou jammer zijn indien de communicatie tussen senioren en dienstverleners opnieuw stilvalt na de informatiesessies. Het is net de bedoeling om een permanente openheid en uitwisseling van informatie en bekommernissen te creëren. De stuurgroep moet opvolgen of en hoe dat verloopt.”



De sessies zelf volgen een bepaalde opbouw: aan de hand van concrete getuigenissen deelnemers bewust maken van de mogelijkheden en moeilijkheden die het ouder worden met zich meebrengt, het in kaart brengen van concrete bekommernissen en het uitleggen van het plaatselijke voorzieningenaanbod, en ten slotte zelf op bezoek gaan in een woonzorgcentrum en bespreken met de deelnemers wat hiervan bijblijft en voor hen interessant is. Tijdens een van de sessies presenteren en verduidelijken plaatselijke voorzieningen hun aanbod met behulp van een tolk.

#### ***Wat zijn de resultaten?***

Van 2001 tot nu werden met de ‘koffersessies’ een 630-tal senioren bereikt. Er bestaat een Marokkaanse, Turkse en Afrikaanse versie van ‘de koffer’. De koffers doen de ronde door diverse wijken van Brussel. “Het geeft voldoening dat mensen zo de informatie krijgen die ze nodig hebben, en dat ik de wederzijdse vooroordelen tussen allochtone ouderen en voorzieningen zie afnemen,” vertelt Hamida Chikhi. “Ofwel kenden allochtone ouderen de diensten voordien niet, ofwel hadden ze er zeer grote vooroordelen tegenover. Verschillende deelnemers waren bij het bezoek aan een rusthuis aangenaam verrast dat er zo goed voor oude mensen gezorgd wordt. Ze ontmoetten er ook andere ouderen met een



migratiegeschiedenis. De sessies hielpen mensen om met elkaar te praten over hun concrete bekommernissen over ouder worden, en om hierover te praten met hun kinderen. De diensten van hun kant kregen een beter zicht op de noden en zorgen van deze doelgroep.”

#### ***Nuttige lessen***

- > Beschouw deze sessies niet als een op zich staand project.
- > Bed ze in in een duurzame samenwerking tussen verenigingen die kwetsbare ouderen groeperen en lokale voorzieningen.
- > Daarom is een stuurgroep die dit proces begeleidt en blijft opvolgen van cruciaal belang.
- > Zorg in de koffer voor een zeer toegankelijke taal en veel visueel materiaal.
- > Tijdens de sessies is een tolk die de taal van de deelnemers spreekt een must.



## OCMW GENT BRENGT VOORZIENINGEN EN OUDEREN MET MIGRATIEGESCHIEDENIS BIJ ELKAAR

Ook het OCMW van Gent stelde vast dat ouderen met een migratiegeschiedenis en ons gebruikelijk palet aan hulp- en dienstverlening elkaar nog te vaak niet vinden. 4% van de inwoners van Gent is ouder dan 65 en behoort tot een etnische minderheidsgroep. Reden genoeg om de informatie over de zorgsector tot bij hen te brengen, vonden medewerkers van het OCMW Gent. In samenwerking met de Federatie van Marokkaanse Verenigingen (FMV) organiseerden ze een thuiszorgmarkt in het gebouw van FMV. Diverse organisaties kwamen er, met de hulp van tolken, hun aanbod voorstellen en uitleggen. Een van de deelnemers vertelde nadien: “Je kan heel veel uitlenen via de mutualiteit, dat wist ik niet. Heel interessant en veel goedkoper!” En een ander: “Ik denk dat ik met mijn familie ga praten over dienstencheques of familiehelp. De dames op de beurs hebben mij veel uitleg gegeven en ik vind het wel goed. Ik geloof dat ze onze manier van leven willen begrijpen en ze moeten niet koken, dat kan ik zelf wel.” Dit laatste slaat op de wens voor *halalmaaltijden*, voedsel dat volgens de islamitische traditie bereid is.

De oudere Gentenaars gingen hiernaast op bezoek bij de assistentiewoningen Antoniushof, in de buurt waarin velen van hen leven. Nochtans was het complex inhoudelijk erg ongekend. “Hier zou ik mijn oude dag wel willen doorbrengen,” merkte iemand op na een bezoek aan zo’n appartement. “Het zou goed zijn als er veel Marokkaanse ouderen samen in zo’n complex zouden leven. Je kan dan samenkomen met elkaar zonder problemen van taal en leefgewoontes.” Bij iemand anders overheerste de weerstand: “Mijn kinderen zouden nooit willen dat ik in zoiets woon, er zou geroddeld worden door burens en familie.” De verwachting dat kinderen thuis voor hun ouders moeten zorgen is nog sterk aanwezig in deze groep. Dat bleek ook uit een bezoek aan een woonzorgcentrum in de buurt. Ofschoon de onderhoudsman van het centrum, zelf van Marokkaanse origine, met vuur hierover sprak, bleek de weerstand tegenover een ‘rusthuis’ nog een stuk groter dan tegenover assistentiewoningen. Maar ook bij geboren en getogen Belgen is die weerstand behoorlijk hoog.

Bepaalde struikelblokken voor etnische minderheden blijven al jaren hetzelfde, stelden de organisatoren vast: de taalbarrière, gebrek aan goede informatie en maaltijden die dringend aangepast moeten worden aan deze doelgroep. De weg van senioren met een migratiegeschiedenis naar de dienstverlening is nog lang. Dit project is voor herhaling vatbaar om het gebrek aan kennis en de vele misverstanden te verhelpen.

### Meer info:

[www.ocmwgent.be](http://www.ocmwgent.be)

## Levenseinde: praat erover

Vroegtijdige zorgplanning is een proces. Het is immers niet evident en het vraagt tijd om na te denken over hoe u verzorgd wil worden op het moment waarop u niet meer voor uzelf kunt zorgen. Het is niet makkelijk om op voorhand hierover in dialoog te gaan met familieleden en eventueel zorgverleners, en dit onderwerp behelst heel wat aspecten: het kan gaan om de woonplaats, het aanduiden van een vertrouwenspersoon, persoonlijke waarden en voorkeuren, het levenseinde... Maar deze gesprekken zijn essentieel om de eigen wensen tijdig kenbaar te maken. Het gaat ook niet om een eenmalig gesprek, want de beleving van de verschillende levensfasen kan immers met de tijd veranderen.

**OKRA: BROCHURE EN DIALOOG OVER OUDER WORDEN, TOT HET EINDE TOE**

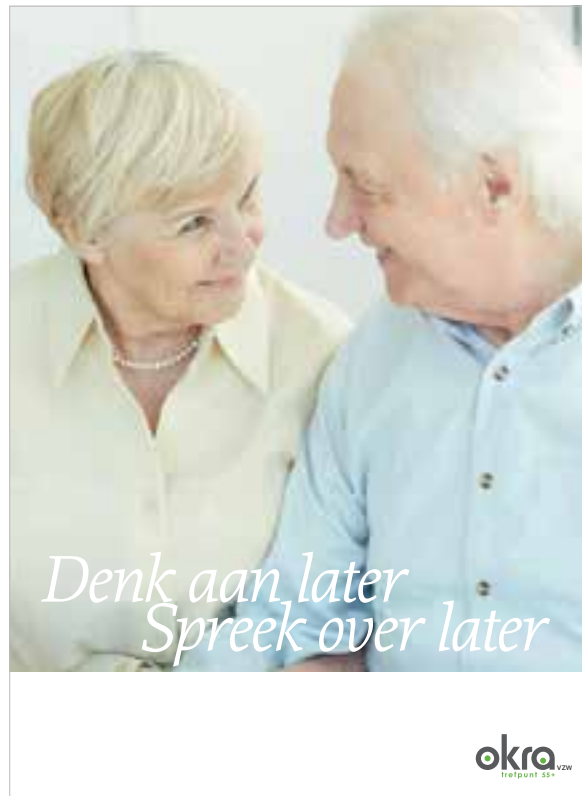


OKRA, een organisatie uit het christelijk middenveld van, voor en met gepensioneerden, organiseert een waaier aan activiteiten. Ze heeft onder meer ook aandacht voor een waardig levenseinde. In het kader van de campagne van de Koning Boudewijnstichting ontwikkelde de organisatie een brochure met tips over diverse aspecten van de laatste fase van het leven. De hoofdboodschap: praat hierover met kinderen of kleinkinderen, zodat deze goed weten wat je wensen zijn. OKRA organiseert ook informatieve, interactieve sessies hierover.

Enkele grote vragen die aan belang toenemen naarmate het levenseinde nadert, zijn: welke medische begeleiding en zorg zou ik op het einde van mijn leven nog willen? Welke wensen heb ik in verband met mijn afscheidsritueel en begrafenis? Diverse studies, onder meer deze van IPSOS, wijzen uit dat mensen geneigd zijn deze onderwerpen weg te duwen en voor zich uit te schuiven, niet zelden tot het te laat is. OKRA wil het taboe doorbreken en de dialoog hierover wel tijdig aangaan. Dat biedt namelijk heel wat voordelen: de omgeving van de betrokkene weet wat zijn of haar wensen zijn als de persoon in kwestie in een lastig medisch parket terechtkomt of overlijdt, en kan zo de juiste bijstand verlenen. Bovendien kan hierover praten de angst voor de toekomst wegnemen en

*“Tijdig nadenken over de zorg die je later wel en niet meer zou willen in de laatste periode van je leven en dit met je kinderen bespreken voorkomt veel spanningen rond je ziekbed. Tijdig bespreken vermijdt dat moeilijke zaken moeten worden geregeld midden in een emotionele aardbeving.”*

**Manu Keirse,**  
emeritus hoogleraar  
KULeuven



*“Dat ik met mijn vrouw in haar laatste levensweken over alles durfde te spreken is nu, na haar dood, voor mij een van de mooiste geschenken.”*

*Man in brochure van OKRA*

het geruststellende gevoel geven dat alles goed geregeld of afgesproken is. Een open gesprek kan hiernaast ook emotionele steun geven. Zoals een man getuigt in de brochure: “Dat ik met mijn vrouw in haar laatste levensweken over alles durfde te spreken is nu, na haar dood, voor mij een van de mooiste geschenken.”

OKRA werkte een brochure uit met tips over het aankaarten van deze moeilijke kwesties. De brochure reikt ook een aantal concrete vragen aan die een gesprek over het levenseinde kunnen inspireren. “Bij de organisatie van interactieve lezingen hierover merken we dat het belangrijk is dat de groepen klein zijn, maximaal 20

tot 25 deelnemers, want anders is de schroom om te praten te groot”, vertelt OKRA-medewerker Piet Elsen. “Verder werkt het als enkele concrete getuigenissen het gesprek op gang trekken. Het is ook goed om wat rustige tijd in te bouwen zodat de mensen een aantal vragen in de brochure eerst even voor zichzelf in overweging kunnen nemen. Sommige ouders hebben de kwestie al wel willen aanroeren in hun gezin, maar worden daarin afgewimpeld door hun kinderen met een uitspraak als ‘Het is nog veel te vroeg om het daarover te hebben.’ We willen mensen ook hiervoor tips aanreiken.”

**Meer info:**  
[www.okra.be](http://www.okra.be)





## AFRAHM BEKOMMERT ZICH OM CONTINUÏTEIT VAN DE ZORG

AFrAHM of Association Francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux verenigt mensen met een mentale beperking, hun ouders en zorgverleners. Het is een plaats waar ouders in dezelfde situatie steun vinden bij elkaar. Naast algemene afdelingen zijn er ook specifieke groepen rond bepaalde vormen van handicaps. De organisatie biedt psychologische, sociale en educatieve ondersteuning.

Een onderafdeling, Support-Ahm, bekommert zich al langer om de levenskwaliteit van mensen met een handicap nadat hun ouders overleden zijn. Deze groep probeert een antwoord te formuleren op de vraag die elke ouder met een kind met mentale handicap zich stelt: wat gaat er terecht komen van mijn kind als ik er

niet meer ben? Het komt erop aan tijdig voldoende begeleiding voor het kind in kwestie te organiseren. Dit behelst zowel de nodige juridische en financiële zekerheid regelen als een goede opvangplaats verzekeren en een sociaal netwerk rond het kind creëren. Loubna Daw, medewerkster van Support-Ahm in Brussel: "Onze missie is waken over de levenskwaliteit van de persoon met de handicap, en erop toezien dat de wensen van de ouders inzake de zorg voor hun kind gerespecteerd worden, ook als de ouders komen te overlijden." Om dit te kunnen realiseren wil de organisatie beroep doen op vrijwilligers.

Het project van Support-Ahm in het kader van deze campagne van de Koning Boudewijnstichting is vrij-

willigers aantrekken hiervoor. Deze vrijwilligers krijgen vervolgens een korte opleiding in het omgaan met personen met een handicap en worden gematched met de families die een vraag in deze richting hebben.

"De situatie van mensen met een mentale handicap die ouder worden vormt een heel specifieke materie, maar het is tijd dat dit onderwerp aangekaart wordt," meent Loubna Daw. De voorbereiding van de oude dag van deze mensen vergt duidelijk een goede en tijdige planning en vooral het betrekken van voldoende mensen eens de ouders de zorg niet meer mee kunnen bewaken.

**Meer info:**  
[www.afrahm.be](http://www.afrahm.be)

## DIE EICHE HELPT WENSEN OP PAPIER TE ZETTEN

Wanneer we denken aan hoe we willen sterven en aan allerlei praktische zaken die daarbij komen kijken, zijn we snel geneigd dit voor ons uit te schuiven. We vinden het een goed idee om dat op papier te zetten, maar 'we zullen dat later eens doen'. 'Later' wil ons wel eens plots overvallen, en dan is het aan onze omgeving om uit te zoeken wat te doen. Die Eiche, een vereniging voor senioren in het Duitstalige landsgedeelte, wil mensen aanzetten om deze stap niet te blijven uitstellen. Ze heeft een zeer praktische 'Leitfaden' of handleiding ontworpen, een uitgebreid invulformulier in feite. Dat bevat zowel erg praktische gegevens over bankrekeningen, nutsbedrijven en abonnementen, als medische infor-

matie en of er een wilsbeschikking is. Er is ruimte voor wensen en raad aan nabestaanden over wie verwittigd dient te worden in geval van overlijden, maar ook voor persoonlijke wensen of mededelingen aan bepaalde mensen. Kortom, het is een handleiding voor de naasten in situaties waar de betrokkene zelf niet meer kan spreken of handelen. De verdienste van dit initiatief ligt vooral in haar praktische haalbaarheid. Het hoeft geen dagen te duren om een en ander op papier te zetten, en voor de omgeving betekent dit een hulp en een houvast in emotioneel turbulente dagen.

**Meer info:**  
[www.die-eiche.be](http://www.die-eiche.be)





# 4.

## AANBEVELINGEN

Goed begonnen is half gewonnen, zegt de volksmond. We presenteren hier een aantal wenken die projecten over tijdig praten over ouder worden kunnen voeden. Achtereenvolgens vindt u enkele algemene aanbevelingen, een aantal wenken die meer specifiek zijn voor bepaalde groepen en tips van oudere mensen zelf over goed oud worden.

### Algemene aanbevelingen

#### **1. Het is nooit te vroeg om na te denken over later**

In het licht van de groeiende vergrijzing is het een goede zaak dat niet enkel 50-ers maar ook jongere mensen rekening houden met een lang leven. Dat kan inhouden dat het ‘meegroeipincipe’ wordt opgenomen bij bouwen of renoveren van een woonst: het huis wordt zo ontworpen dat het er nog handig wonen is als men 80 wordt. Lang leven betekent dat er veel meer leven is dan enkel de focus op werk en gezin. Zorg voor een rijk en gevarieerd netwerk waarop u later terug kunt vallen. De vooruitziende houding ‘denk nu reeds aan later’ kan onder meer meegenomen worden in activiteitencentra en bij bouwondernemers.

#### **2. Tijdig plannen verhoogt de autonomie en eigen regie**

‘Later’ wordt vaak weggeduwd vanuit angst voor aftakeling en afhankelijkheid. Maar dit wegduwen verhoogt paradoxaal genoeg net het risico op afhankelijkheid. Wie tijdig bespreekt en in de nodige documenten vastlegt wat de wensen voor de toekomst zijn in het geval van ziekte of sterke achteruitgang, zal met meer waarschijnlijkheid in een situatie terechtkomen waarin de eigen regie gerespecteerd wordt.

*“De sterkte van ons sociale netwerk heeft een grote invloed op hoe we cognitief functioneren, ons risico op ziektes en onze levensverwachting in het algemeen.”*

**Laura Carstensen,**  
Stanford Center on Longevity



### ***3. Werken vanuit dialoog is werken vanuit respect***

Ouderen worden nog te vaak betutteld vanuit de idee dat ze zelf de situatie niet meer juist kunnen inschatten of weerstand zullen bieden tegen de nodige veranderingen. Dit leidt nu net tot meer weerstand dan wanneer op volwassen wijze de dialoog wordt aangegaan, met alle respect en begrip voor de zienswijze van de oudere. Vanuit respect kan geleidelijk aan samen gewerkt worden aan oplossingen voor specifieke kwesties.

### ***4. Betrek het beleid bij uw projecten***

Indien u binnen uw organisatie een mooi project ontwikkelt, zou het jammer zijn indien dit na verloop van tijd een langzame dood sterft. Kijk of u uw krachten kunt bundelen met soortgelijke organisaties in andere steden, of met andere organisaties binnen uw gemeente, en zo mogelijk niet enkel een ruimere verspreiding kan creëren voor uw project, maar er ook nog nieuwe aspecten aan kunt toevoegen. Veel gemeentebesturen zijn zich sterk bewust van de vergrijzing, ook bij hen kunt u medestanders vinden die het ontwikkelde project mee kunnen faciliteren/uitdragen.

### ***5. Werk met voorbeelden of met getuigenissen***

De nieuwe generatie 50-plussers is een pioniersgeneratie. Ze beleven het ouder worden op een heel andere manier dan hun ouders. Hun verhalen over hoe ze botsen op bepaalde thema's en hoe ze hier succesvol mee omgaan kunnen anderen inspireren om ook bepaalde acties te ondernemen of te plannen voor bepaalde aspecten van het ouder worden.

## Specifieke aanbevelingen

Bepaalde groepen, zoals ouderen met een beperking, een migratiegeschiedenis of die kampen met armoede, kunnen baat hebben bij volgende wenken:

### **1. Versterk netwerken**

Zet in op het versterken van sociale netwerken en voorzieningen via een buurtgerichte werking en eventueel huisbezoeken en breng kwetsbare ouderen in contact met elkaar.

### **2. Werk aan structurele oplossingen**

Structurele inspanningen voor armoedebestrijding zijn onverminderd nodig en bepaalde rechten (inkomensgarantie, verhoogde tegemoetkoming bij medische kosten) zouden best via een automatische rechtentoekenning geregeld worden. Te veel mensen vallen nu nog uit de boot bij gebrek aan informatie. Informatie over voorzieningen kan lokaal beter gebundeld worden en gecommuniceerd aan kwetsbare ouderen via vertrouwenspersonen en organisaties die met hen werken.

### **3. Creëer meer ontmoetingen tussen ouderen met een migratiegeschiedenis**

Vooral oudere vrouwen die zich altijd op hun gezin gericht hebben, lopen kans op isolement. Breng hen samen voor dagactiviteiten. Verder is het belangrijk dat er een structurele dialoog komt tussen organisaties die deze ouderen begeleiden en voorzieningen. Delicate punten in de zorg, zoals aangepaste voeding en aandacht voor de eerbaarheid bij de verzorging, kunnen dan besproken worden en hier kan een oplossing voor worden gezocht.

### **4. Meer ouderen in armoede bereiken**

De *Verenigingen waar armen het woord nemen* bereiken een deel van de ouderen in steden, en wijzen op het belang van eerst een vertrouwensband met hen op te bouwen alvorens moeilijke thema's te bespreken en oplossingen voor problemen te zoeken. In rurale gebieden zijn deze verenigingen niet actief en zouden lokale dienstencentra de rol op zich kunnen nemen om ouderen in armoede te detecteren en de dialoog met hen aan te gaan.





### **5. Zorgcontinuïteit voor mensen met een beperking verzekeren**

Veel mensen met een fysieke of mentale beperking wensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Hiervoor zijn voldoende aangepaste voorzieningen en continuïteit binnen die voorzieningen nodig. Voor wie thuis voor zijn kind met beperking zorgt, is een progressief overgedragen zorg naar voorzieningen belangrijk, alsook de mogelijkheid om in de buurt van die voorziening te kunnen wonen, bijvoorbeeld in een serviceflat. Goede afspraken met voorzieningen en met de andere kinderen en een voldoende sterk sociaal netwerk bieden geruststelling.

## **Tips door betrokkenen zelf**

Mensen die zich in de latere levensjaren bevinden reiken zelf een aantal sleutels aan die van de latere levensfase een succes kunnen maken.<sup>9</sup>

### **1. Onderhoud goede contacten met vrienden en familie.**

Zij zijn diegenen op wie u zult terugvallen bij het ouder worden, investeer daarom tijdig in een goed sociaal netwerk om je heen. Oudere mensen met een klein sociaal netwerk hebben een hoger sterfterisico dan rokers. De sterkte van ons sociaal netwerk heeft een grote invloed op hoe we cognitief functioneren, ons risico op ziektes en onze levensverwachting in het algemeen. Isoleer u niet in een groep van mensen die allemaal even oud zijn, zorg voor variatie in uw vriendenkring.

### **2. Blijf actief, maak deel uit van een vereniging of club, blijf leren, of doe vrijwilligerswerk.**

Vitaliteit is het vermogen om uzelf ten volle te ontplooiën, om uit het leven te halen wat erin zit. Vind activiteiten die bij u passen, en waar u voldoening uit put. Blijf ook leren, dat is belangrijk voor het goed functioneren van ons brein, en vaak eveneens een interessante sociale piste.

---

9 Zie project 'As time goes by'

**3. Zorg dat u een doel hebt in uw leven,  
het maakt niet uit hoe oud u bent.**

Een doel met zestig of tachtig kan er anders uitzien dan toen u dertig was. Dat maakt niet uit, als het u maar in beweging zet, letterlijk en figuurlijk. Een doel kan zijn: bepaalde zaken bestuderen of nieuwe landen verkennen, maar ook een goede relatie opbouwen met kleinkinderen of een groep mensen in uw buurt.

**4. Pas uw verwachtingen aan aan uw situatie.**

Succesvol ouder worden heeft alles te maken met u voortdurend aan de omstandigheden aanpassen, ook aan de geleidelijke achteruitgang van lichaam en geest, waardoor u zich niet oud hoeft te voelen. Geniet van wat mogelijk is.

**5. Durf praten met anderen over uw hoop en bekommernissen.**

Niemand maakt van zijn leven iets moois op zijn eentje. Een gedeelde vreugde is dubbele vreugde, zegt de volksmond. Met zorgen en bekommernissen werkt het andersom: delen wat er in u leeft lucht op en opent de deur voor steun en voor mogelijke oplossingen voor specifieke kwesties.

**6. Eet gezond en beweeg.**

Dit is vanzelfsprekend goed advies voor elke leeftijd, dus ook als u ouder wordt. Belangrijk daarbij is dat u uw beweging afstemt op uw interesses en conditie. Hetzelfde geldt voor voeding. Daarbij is het zeker zo belangrijk om voldoende te drinken als om gevarieerd te eten.



## SAMENVATTING

Vermits we beduidend meer levensjaren mogen verwachten, is het aangewezen om tijdig na te denken en te praten over hoe we deze een mooie invulling kunnen geven.

Demografische studies wijzen uit dat onze levensverwachting op een eeuw tijd met ongeveer 30 jaar is toegenomen. In tegenstelling tot de algemene perceptie vormen oudere mensen over het algemeen een tevreden en gelukkige groep binnen de algemene populatie. Toch heerst er nog veel schroom in het praten over ouder worden, vooral op de onderwerpen ziekte en aftakeling ligt nog een taboe. Vanzelfsprekend is denken en praten over ouder worden een grotere uitdaging voor wie weinig bemiddeld is, kampt met een handicap of voor wie vanuit een migratiegeschiedenis zijn oude dag invult in dit land. De media bevorderen een positieve beeldvorming over ouder worden lang niet altijd: ze brengen hardnekkige negatieve stereotypes, terwijl men hier met evenveel recht positieve beelden tegenover kan brengen, zoals Baldwin Van Gorp, professor in de communicatiewetenschappen, voorstelt.

De Koning Boudewijnstichting heeft de uitdaging om tijdig nadenken over later ter hand genomen en een projectoproep gericht aan een wijde waaier aan organisaties om mee op die kar te springen. 32 stakeholders hebben zich gemeld en werkten zinvolle projecten uit hierover. Verdere partners in deze campagne zijn de FOD Sociale Zekerheid (Pensioenen) de Koninklijke Federatie van het Belgische Notariaat.

Deze brochure belicht een aantal projecten die op inspirerende wijze de dialoog over ouder worden stimuleren. Het zijn projecten uit zowel binnen- als buitenland. Een deel ervan zijn ontstaan binnen de context van deze projectoproep van de Koning Boudewijnstichting. De projecten zijn gegroepeerd volgens de thema's: actief blijven, wonen, financiën, zorg en levenseinde.

Ten slotte stelt deze brochure een aantal aanbevelingen voor die ertoe kunnen bijdragen om ouder worden een voldoening gevende en gelukkige periode in ons leven te maken.



## BIJLAGE 1: PARTNERS EN HUN PROJECTEN 50+

### **ACRF-Femmes en milieu rural**

*Annick Honorez*  
Rue Maurice Jaumain 15  
5330 Assesse  
T 083 65 51 92  
annickhonorez@acrf.be  
www.acrf.be

#### ***De babyboomers opnieuw onder de aandacht!***

Expressieworkshops over actief ouder worden voor vrouwen uit landelijke regio's van de babyboomgeneratie.

### **AFraHM**

Association Francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux  
*Thérèse Kempeneers-Foulon*  
Avenue Albert Giraud 24  
1030 Bruxelles  
T 02 247 28 21  
therese.kempeneers-foulon@afrahm.be  
www.afrahm.be

#### ***Mentale handicap na de dood van de ouders: welk toezicht?***

Een netwerk van vrijwilligers creëren die mensen met beperkte intellectuele capaciteiten begeleiden na de dood van hun ouders.

### **Age Platform Europe**

*Ophélie Durand*  
Rue Froissart 111  
1040 Bruxelles  
T 02 280 14 70  
ophelie.durand@age-platform.eu  
www.age-platform.eu  
twitter.com/AGE\_PlatformEU

#### ***Vroeger nadenken over later: hoe gebeurt dit in de andere Europese landen?***

Analyseren van initiatieven in verschillende Europese landen om de intergenerationele dialoog over de latere levensjaren te vergemakkelijken.

### **Artesis Plantijn Hogeschool**

*Maite Mallentjer*  
Lange Nieuwstraat 101  
2000 Antwerpen  
T 0477 31 28 25  
maite.mallentjer@ap.be

#### ***Babbelen over morgen***

Ontwikkelen van een draaiboek voor intergenerationele dialoog in samenwerking met de Vlaamse Alzheimerliga. We richten ons op de dialoog over de toekomst tussen oudere mantelzorgers (van een partner met dementie) en hun kinderen.

### **Business & Society Belgium**

*Oriane De Vroey*  
Ravensteinstraat 4  
1000 Brussels  
T 02 515 09 75  
info@businessandsociety.be  
www.businessandsociety.be

#### ***Penser plus tôt à plus tard workshops***

Organisatie van een seminarie voor werknemers van 55 plus, dat hen motiveert om aan het werk te blijven en hen voorbereidt om na hun pensioenleeftijd ook actief te blijven. Het seminarie wenst een antwoord te bieden op vragen als: wat zijn mijn kwaliteiten, wat zijn mijn professionele dromen en hoe kan ik die concreet benutten in een activiteit die niet aan mijn pensioenleeftijd stopt?

### **Die Eiche**

*Roger Rauw*  
Klosterstraße 29  
4700 Eupen  
T 087 596 131  
roger.rauw@web.be  
www.die-eiche.be

#### ***Voorzorgmomento (Vorsorge-Leitfaden)***

Aanpassing en publicatie van een informatiebrochure over een verantwoorde voorzorg in het vooruitzicht van de laatste levensfase.

### Diensten Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds

www.cm.be  
www.socmut.be  
www.mloz.be  
www.liberalemutualiteit.be  
www.neutrale-ziekenfondsen.be

#### *Plan tijdig de zorg voor de toekomst*

Op een uniforme wijze inventariseren van informatie en initiatieven uit de Vlaamse ziekenfondsen ten dienste van de leden in het bijzonder de doelgroep leden 40-70j (Socialistische Mutualiteiten, Christelijke Mutualiteiten, Neutrale mutualiteiten, Liberale mutualiteiten en Onafhankelijke Ziekenfondsen). Het aanbod van de ziekenfondsen zal via de website van elke ziekenfonds beschikbaar worden gesteld aan de hand van de zes levensdomeinen die de KBS heeft vooropgesteld. De ziekenfondsen zullen binnen het thema 'vroeger nadenken over later' hun leden sensibiliseren via hun ledenbladen.

### Énéo

Mouvement social des aînés  
*Anne Lepère*  
Chaussée de Haecht 579  
1031 Schaerbeek  
T 02 246 46 75 / 0485 94 22 19  
Lepere.anne@mc.be  
<http://blog.eneo.be/secondlife/>  
www.eneo.be

### *Second Life –*

#### *Een nieuw leven na het beroepsleven*

Toekomstige en jonge gepensioneerden voorbereiden op later door een antwoord te geven op hun vragen en hen te informeren over fijn ouder worden. Dit gebeurt via diverse kanalen om op die manier de verschillende diverse sensibiliteitstypes aan te spreken (brochure, gezamenlijke informatievergadering, themamodules, uitwisselen van ervaringen,...).

### Enter, Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid

*Fien Van den Abeele*  
*Kathleen Polders*  
Belgiëplein 1  
3510 Kermt (Hasselt)  
T 011 26 50 30  
fien.vandenabeele@entervzw.be  
kathleen.polders@entervzw.be  
www.entervzw.be  
www.dezilverensleutel.be

#### *Wonen van morgen begint vandaag*

Een eigen woning met oog voor de toekomst, ook voor ons haalbaar? Met dit project verduidelijken we voor eerst een aantal termen over alternatieve woonvormen voor ouderen die bovendien een intergenerationeel- en/of zorgkarakter hebben en in Vlaanderen worden gehanteerd. Daarnaast ontwikkelen we een praktisch instrument dat kan helpen bij de start van een eigen project, namelijk een kangoeroewoning. Dit ondersteunt zowel jong als oud in de zoektocht naar andere woonmogelijkheden en het onderzoeken van de haalbaarheid voor een eigen, op maat gesneden woonproject voor de toekomst. Iedereen met vragen rond dit thema kan via het infopunt 'De Zilveren Sleutel' dagelijks bij ons terecht voor ondersteuning. Aan de hand van een publieksbrochure zullen we bovendien het thema meer aandacht geven en zo bekend(er) maken. Alle resultaten kan je terugvinden of zullen ter beschikking gesteld worden via de website [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be).

### Espace Seniors

*Florence Lebailly*  
Place Saint-Jean 1  
1000 Bruxelles  
T 02 515 02 73  
espace.seniors@mutsoc.be  
www.espace-seniors.be

#### *De stap naar het pensioen*

De Cap retraite workshops die voorbereiden op het pensioen, zijn een denk- en sensibiliseringscyclus over pensioen- en ouder wordengerelateerde thema's. De deelnemers worden uitgenodigd om tijd te nemen om na te denken over morgen en om hen voor te bereiden op een harmonieuze toekomst.

### EVA

*Linda Struelens*  
Vooruitgangstraat 323  
1030 Brussel  
T 02 274 01 90  
linda.struelens@evavzw.net  
www.vzweva.be

#### *Mijn eigen woning, vroeger mijn trots, nu mijn kopzorg! Alternatieven worden bespreekbaar!*

EVA vzw wil via haar project Mijn eigen woning, vroeger mijn trots, nu mijn kopzorg! de huidige woonsituatie van kansarme senioren – eigenaars bespreekbaar maken. Het project wil ervoor zorgen dat senioren-eigenaars in groep kennis maken met alternatieve vormen van wonen die als antwoord kunnen gezien worden op hun problematische woonsituatie.

**FASD**

Fédération de l'Aide  
et des Soins à Domicile  
*Martine Demanet*  
Avenue Adolphe Lacomblé 69-71  
1030 Bruxelles  
formation@fasd.be  
www.fasd.be

***Van het actieve beroepsleven  
naar het actieve persoonlijke leven***

Personen die werkzaam zijn in de thuiszorgsector voorbereiden op later door hen toekomstperspectieven te bieden en hen zo te helpen sereen en competent actief te blijven, al dan niet in het verlengde van hun beroepsactiviteit.

**FéBUL**

Fédération Bruxelloise de l'Union  
pour le Logement  
*Béatrice Culot*  
Rue du Progrès 333 B1  
1030 Bruxelles  
T 02 201 03 60  
info@febul.be  
www.febul.be

***Een intergenerationeel woonproject***

Een pilootproject rond intergenerationele huisvesting en kangoeroewonen met een jong gezin en twee oudere personen.

**Fédération des CPAS – Union des  
Villes et des Communes de Wallonie**

*Adeline Hooft*  
Rue de l'Étoile 14  
5000 Namur  
T 081 24 06 65  
adeline.hooft@uvcw.be  
www.uvcw.be/cpas

***Senioren in een kwetsbare situatie:  
uitbouwen van een gevoel van  
burgerschap en inspraak***

Opleiding onder de vorm van het samen opbouwen van kennis over de specifieke kenmerken van senioren die aangesloten zijn bij het OCMW.

**Foyer**

*Hamida Chikhi*  
Werkhuizenstraat 25  
1080 Brussel  
T 02 410 75 81  
hamida.chikhi@foyer.be  
www.foyer.be

***Voorlichtingspakket: 'De koffer' van  
Ouder worden in Vlaanderen & Brussel***

Kwetsbare ouderen met of zonder migratiegeschiedenis vinden de weg naar hulp- en dienstverlening. De tool wordt in tien talen beschikbaar gemaakt. Eerst komen Nederlands, Arabisch, Engels, Frans, Turks en Italiaans aan bod. In een tweede fase worden de versies in het Grieks, Albanees, Russisch en Roemeens uitgewerkt.

**Gezinsbond**

*Ronny De Schuyter*  
Troonstraat 125  
1050 Brussel  
grootouders@gezinsbond.be  
www.gezinsbond.be

***Nu praten over later***

Onder de noemer 'Nu praten over later' wil de Gezinsbond reflecteren en het debat faciliteren rond dialoog met naasten over erfenisplanning en zorg over de generaties heen.

**HUB-EHSAL**

*Tine Cappellen*  
Huart Hamoiriaan 136  
1030 Schaarbeek  
T 02 250 68 40  
Tineke.cappellen@odisee.be  
www.odisee.be – www.hig.be

***Competente ouderen,  
competent begeleiden***

De studenten binnen de opleiding psychosociale gerontologie werken aan een methodiek om kwetsbare en geriatrische ouderen te begeleiden bij het 'vroeger nadenken over later'. Deze methodiek werd ontwikkeld, uitgetest en geëvalueerd. De komende maanden wordt deze methodiek aangepast zodat hij kan gebruikt worden binnen verschillende (professionele) settings met ouderen.

**Kenniscentrum Woonzorg Brussel**

*Luc Lampaert*  
Lakensestraat 76 bus 2  
1000 Brussel  
T 02 211 02 40  
luc.lampaert@woonzorgbrussel.be  
www.woonzorgbrussel.be

***Brussels intergenerationeel debat  
'Nu nadenken over later' (over wonen  
en zorg)***

Kenniscentrum Woonzorg Brussel nam het initiatief om een intergenerationeel debat te organiseren in samenwerking met het Seniorencentrum, HUBrussel en de Erasmushogeschool. Studenten, ouderen en experten gingen, na een voorbereidend proces, op 29 april 2014 het debat aan over 4 stellingen:

1. Privacy in een zorgsituatie: meer dan enkel een open of gesloten deur!
2. Op welke manier kunnen ouderen preventief en proactief hun toekomst in kaart brengen?
3. Solidariteit en gelijkheid tussen ouderen, is dat geen normaliteit?
4. Wordt jouw huis een hindernissenparcours?

**LBV**

Liberale Beweging  
voor Volksontwikkeling  
Lotte Dierkens  
Livornostraat 25  
1050 Brussel  
T 02 538 59 05  
Lotte.dierkens@lbvzw.be  
www.denkoverlater.be

***JOSS – Jong en Oud Samen Sterk***

Aan de hand van interactieve dialoogmomenten met medioren en senioren worden visies op 'vroeger nadenken over later' verzameld, vastgelegd en via een ervaringenboekje en een website ontsloten voor de buitenwereld. Dit project wil mensen van alle leeftijden sensibiliseren en aanzetten tot zelfreflectie over het thema.

### **Le Bien Vieillir**

*Valentine Charlot*  
Rue Lucien Namèche 2bis  
5000 Namur  
T 081 65 87 00  
lebienvieillir@skynet.be  
www.lebienvieillir.be

#### **Het is MIJN leven!**

Centrum voor resources en begeleiding voor mensen die lijden aan een ziekte van het type Alzheimer en een adviesbundel voor iedereen die een persoon met een ziekte van het type Alzheimer begeleidt.

Naasten helpen om met hun ouders gesprekken aan te gaan over toekomstige levensvragen.

### **Neos**

*Silke Nauwelaerts*  
Willebroekkaai 37  
1000 Brussel  
T 02 21 22 499  
silke.nauwelaerts@neosvzw.be  
www.mijnhuismijntoekomst.be  
www.neosvzw.be

#### **Mijn huis, mijn toekomst**

Project dat ouderen wil sensibiliseren en motiveren om de nodige renovaties in de woning door te voeren.

### **Netwerk tegen Armoede**

*Frederic Vanhauwaert*  
Vooruitgangstraat 323, bus 6  
1030 Brussel  
T 02 204 06 50  
Frederic.vanhauwaert@netwerktegenarmoede.be  
www.netwerktegenarmoede.be

#### **Hoe denken mensen in armoede over later?**

Rapport en aanbevelingen van mensen in armoede binnen de verenigingen over wat ze mensen in armoede die 10/20 jaar jonger zijn zouden aanraden (wat ze zelf anders zouden doen). Daarnaast bevat het rapport ook een bevraging van jongere mensen in armoede over hoe zij denken over later.

### **OCMW Gent**

*Els De Ganck*  
Jubileumlaan 217  
9000 Gent  
T 0473 73 18 54  
Els.deganck@ocmwgent.be  
www.ocmwgent.be

#### **Cultuursensitieve info over zorg- en dienstverlening voor ouderen in Gent**

Eerste gedeelte: Cultuursensitief informatie- en sensibiliseringstraject over intramurale, transmurale en extramurale zorg (bezoek aan de diverse instellingen met de doelgroep: de allochtone ouderen).

Tweede gedeelte: Brochure 'Vroeger nadenken over later', neerslag van de bezoeken met concrete info over extramurale, transmurale en intramurale zorg.

### **OCMW Gent**

*Muriel Milleville*  
Jubileumlaan 217  
9000 Gent  
T 09 266 95 39  
muriel.milleville@ocmwgent.be  
www.ocmwgent.be

#### **Vroeger nadenken over later**

Aan de hand van zeven workshops, een start- en afsluitmoment worden senioren binnen de 7 lokale dienstencentra van het OCMW ertoe gebracht om met elkaar in discussie te gaan en op die manier hun 'nu' denken over later positief bij te sturen. De zeven thema's zijn: Esthetisch ouder worden, Wonen, Verdergaan na verlies, De mens is een sociaal dier, Beslissingen omtrent het levenseinde, Onze snel veranderende maatschappij en De kracht van het ouder worden.

Daarnaast is het ook de bedoeling om die boodschap verder te verspreiden.

### **OKRA, trefpunt 55+**

*Hugo Van Denhouwe*  
PB 40  
1031 Brussel  
T 02 246 57 72  
zorgrecht@okra.be  
www.okrazorgrecht.be

#### **Denk aan later, spreek over later...**

Ouderen aanzetten om in gesprek te gaan met hun kinderen (en/of andere nabije personen) rond het thema van het levenseinde. Inspiratie wordt aangereikt via een brochure (digitaal beschikbaar op okra.be en zorgrecht.be, papieren versie beschikbaar via zorgrecht@okra.be). Daarnaast wordt inspiratie geboden voor het organiseren van groeps gesprekken. Deze brochure werd verspreid bij al de leden.

### **Qualidom**

*Philippe Dutilleux*  
Place de Rome 19  
4960 Malmedy  
T 080 33 71 64  
ph.dutilleux@skynet.be

#### **Opstellen van een vademecum voor gemeenten als hulpmiddel bij het aanpakken van de woonproblematiek van een vergrijzende bevolking**

Uitwerken van een gedetailleerde inventaris van alle woonvormen die personen de mogelijkheid bieden om in de beste omstandigheden thuis te blijven wonen wanneer ze minder zelfstandig worden.

**Respect Seniors**

Agence wallonne de lutte contre  
la maltraitance des aînés  
*Dominique Langhendries*  
Square Masson 1/2  
5000 Namur  
T 081 22 63 32  
dominique.langhendries@respectseni-  
ors.be  
www.respectseniors.be

***Ouder worden... een nieuw leven!  
Hoe kunt u zich samen voorbereiden?  
Uw toekomst in vragen.***

Een intergenerationele, dynamische tool in de vorm van een spel dat gebaseerd is op onze ervaring in de strijd tegen de mishandeling van ouderen, om mensen te doen nadenken en in dialoog te doen gaan over de voorbereiding op het project voor de latere levensjaren 'Vroeger nadenken over later'.

**Vlaamse Ouderenraad**

*Mie Moerenhout*  
Koloniënstraat 18-24 bus 7  
1000 Brussel  
T 02 209 34 51 / 0472 44 53 13  
mie.moerenhout@vlaamseouderenraad.be  
www.vlaamse-ouderenraad.be

***'Beelden' van ouderen***

Realistische beelden van ouderen samenbrengen en ter beschikking stellen in een fotodatabank om in Vlaanderen bij te dragen aan de nuancering van de beeldvorming over ouderen.

**Vrouwenraad**

*Rita Van Gool*  
Middaglijnstraat 10  
1210 Brussel  
T 02 229 38 15  
Nvr.rvangool@amazone.be  
www.vrouwenraad.be

**VintAGE**

VintAGE wil ervaringen van feministes bij mekaar brengen en op basis hiervan een brug vormen over de generaties heen, om samen te zorgen voor een warme en zinvolle uitwisseling van kennis en inzichten over het verleden, bruikbaar voor de toekomst.

De Vrouwenraad diende een project in om 'Vroeger na te denken over later' vanuit vrouwenperspectief te benaderen. Er werden 2 bijeenkomsten georganiseerd in de Salons Borgendael –Brussel (11.12.2013 en 8.01.2014) met jongere en oudere vrouwen uit het middenveld, de academische wereld, cultuur en politiek. Uit 12 thema's koos men armoede, economie en geweld om over te discussiëren. In het kader van de communicatie werd een VintAGE -foto van elke deelnemer gemaakt (24 foto's) en een filmpje van de bijeenkomst, een VintAGE doos en 12 VintAGE speelkaarten, met discussiethema's op basis van oude affiches. Er is een verslag met tips beschikbaar.

**VVSG**

*Melanie Demaerschalk*  
Paviljoenstraat 9  
1030 Brussel  
T 02 211 55 72  
Melanie.demaerschalk@vvsg.be  
www.vvsg.be

***Vroeger nadenken over later, een traject naar uitmuntendheid!***

Een vormingstraject organiseren voor en met openbare WZC. Dit traject oogt op het organiseren van een 'uitmuntend' beleid qua vroegtijdige zorgplanning. De kennis die in dit traject wordt opgedaan, wordt op verschillende manieren gedeeld met de openbare thuiszorgdiensten.

**VVSG**

*Veerle Baert*  
Paviljoenstraat 9  
1030 Brussel  
T 02 211 55 16  
Veerle.baert@vvsg.be  
www.vvsg.be

***Een slimme gemeente bereidt zijn burgers voor op later***

Nieuwe ideeën verzamelen voor lokaal beleid i.v.m. 'vroeger nadenken over later' en integreren in de Agefriendly Cities domeinen van de WHO.

**Zorgnet Vlaanderen**

*Catherine Zenner*  
Guimardstraat 1  
1040 Brussel  
T 02 507 01 72  
cz@zorgnetvlaanderen.be  
www.zorgnetvlaanderen.be

***Dialoog tussen jong en oud –  
Uit het leven gegrepen***

Bevraging van de verschillende generaties naar hun perceptie over ouder worden en zorgafhankelijkheid. In beeld brengen van goede bestaande praktijkvoorbeelden van intergenerationeel contact via beeldreportages en een inspiratieboek.

## BIJLAGE 2: PUBLICATIES

Overzicht andere publicaties in de reeks 'Vroeger nadenken over later: een dialoog tussen generaties over de latere levensjaren'  
Onderstaande publicaties kunt u verkrijgen via de websites [www.maakplannen.be](http://www.maakplannen.be) (rubriek publicaties) of [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

### **50+ maak plannen! – Vroeger nadenken over later**

#### **Welke vragen moet men zich stellen bij de voorbereiding van de latere levensjaren (2014)**



Deze doos met kaartjes is opgevat als een ludieke tool om u te helpen bij het plannen van uw latere levensjaren. De kaarten geven inspiratie om de juiste vragen te stellen. Door de kaarten te gebruiken in familie- of vriendenverband, tussen leeftijdsgenoten of over generaties heen wordt alvast een start gemaakt om over de latere jaren na te denken en erover te 'praten'.

Bestelnummer: 3211

### **Tijdig plannen voor later. Concrete tips**

#### **Concrete tips om de latere levensjaren zo goed mogelijk voor te bereiden (2014)**



Met deze brochure willen de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat en de Koning Boudewijnstichting concrete tips aanreiken die u kunnen helpen om na te denken over deze nieuwe fase in uw leven en plannen te maken voor de jaren die gaan komen. Zes thema's komen hierbij aan bod: huisvesting, loopbaanplanning, gezondheid, vrijetijdsbesteding, financiën en nadenken over het levenseinde. De suggesties en praktische aanbevelingen willen u vooral aanzetten tot nadenken en tot dialoog met uw omgeving, of het nu met familie of vrienden is. Vroeger nadenken over later is een concrete uitnodiging om de toekomst positief tegemoet te zien.

Bestelnummer: 3196

### **ZOOM Vroeger nadenken over later**

Feiten, cijfers en aanbevelingen om (in dialoog met je omgeving) tijdig te plannen voor later (2014)



Een beknopte publicatie met feiten, cijfers en aanbevelingen in verband met de campagne 'vroeger nadenken over later'.

### **Van 'over en oud' tot 'het zilveren goud'**

Beeldvorming en communicatie over ouder worden (2013)



De Stichting heeft opdracht gegeven aan het Instituut van Mediastudies van de KULeuven om de beeldvorming over het ouder worden in

België in kaart te brengen en op zoek te gaan naar methodes om op een meer genuanceerde manier te communiceren over het ouder worden.

Bestelnummer: 3170

### **Voorbereiding van de latere levensjaren: verwachtingen van kwetsbare groepen**

Onderzoek naar de planning van de latere levensjaren bij kwetsbare groepen (2013)



Het doel van dit onderzoek, uitgevoerd door het consortium Thomas More, ULg en Universiteit Antwerpen, was om een goed beeld te krijgen van

de behoeften, noden en verwachtingen van drie kwetsbare groepen, nl. personen met een migratiegeschiedenis, mensen in armoede en personen met een beperking, betreffende de planning van hun oude dag. Twee onderzoeksvragen staan centraal in het onderzoek: in welke mate en op welke wijze denken mensen in een kwetsbare positie en hun omgeving na over en/of plannen ze hun oude dag? En in welke mate en op welke wijze wordt hierover het gesprek aangegaan door mensen in een kwetsbare positie zelf en hun omgeving?

Bestelnummer: 3194

### **Bevraging : positionering en verwachtingen van de algemene Belgische bevolking over de planning van de latere levensjaren**



In het kader van deze campagne heeft de Stichting bij Ipsos een representatieve enquête laten uitvoeren over de planning van de latere levensjaren.

De belangrijkste resultaten van deze bevraging vindt u in een policy brief document.

Document te downloaden via de website [www.maakplannen.be](http://www.maakplannen.be) (rubriek publicaties) of via [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) met gebruik van de zoekmachine.

## © Foto's

*Simple Insomnia* (p. 9)  
*David Shankbone* (p. 9)  
*Augustijn Buelens* (p. 11)\*  
*Robert Boons* (p. 15)\*  
*David Robert Bliwas* (p. 16)  
*Jan De Maesschalck voor Humo* (p. 19)  
*CyberCartes®* (p. 19)  
*Charles Rondas* (p. 20)\*  
*Third Career* (p. 24)  
*Beltaine Arts Festival* (p. 27)  
*1 toit 2 âges* (p. 30)  
*Andromeda* (p. 33)  
*1 toit 2 âges* (p. 34)  
*Utopia* (p. 35)  
*Anje Olaerts* (p. 39)\*  
*40-70 Rule* (p. 41)  
*Foyer* (p. 45)  
*Robert Boons* (p. 50)\*  
*Irène Deswert* (p. 52)\*  
*Robert Boons* (p. 53)\*  
*Bruno Nissen* (p. 54)\*  
*Jean-Michel Just* (p. 55)

\* fotodatabank Vlaamse Ouderenraad

*De Stichting heeft geprobeerd contact te nemen met al wie copyright heeft op de illustraties in deze publicatie. Indien er foto's of tekeningen werden afgedrukt zonder voorkennis van de rechthebbenden, kunnen die zich wenden tot de Koning Boudewijnstichting, Brederodestraat 21, 1000 Brussel.*

## KONING BOUDEWIJNSTICHTING

### Samen werken aan een betere samenleving

De Koning Boudewijnstichting is een onafhankelijke en pluralistische stichting die actief is in België en op Europees en internationaal niveau. We willen de maatschappij ten goede veranderen en investeren daarom in inspirerende projecten of individuen.

In 2013 steunden we 2.000 organisaties en individuen voor een totaalbedrag van 28 miljoen euro. 2.000 personen in onafhankelijke jury's, stuurgroepen en begeleidingscomités stelden vrijwillig hun expertise ter beschikking. De Stichting organiseert ook rondetafels over belangrijke maatschappelijke thema's, deelt onderzoeksresultaten via (gratis) publicaties, gaat partnerschappen aan en stimuleert filantropie 'via' en niet 'voor' de Koning Boudewijnstichting.

De Stichting werd opgericht in 1976, toen Koning Boudewijn 25 jaar koning was.

### Dank aan de Nationale Loterij en aan alle schenkers voor hun gewaardeerde steun.

[www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) Volg ons op Facebook | Twitter | YouTube | LinkedIn

Meer info over onze projecten, evenementen en publicaties vindt u op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be). Een e-news houdt u op de hoogte. Met vragen kunt u terecht op [info@kbs-frb.be](mailto:info@kbs-frb.be) of 02-500 45 55.

Koning Boudewijnstichting, Brederodestraat 21, B-1000 Brussel – 02-511 18 40

Giften op onze rekening IBAN: BE10 0000 0000 0404 – BIC: BPOTBEB1 zijn fiscaal aftrekbaar vanaf 40 euro.



[WWW.MAAKPLANNEN.BE](http://WWW.MAAKPLANNEN.BE)