

actueel

9 op de 10 bewoners voelt zich veilig en gerespecteerd

Meer aandacht nodig voor
het relationele en sociale
leven in woonzorgcentra





Cover: Ruben Boidin

- 3 Woonzorgcentra waarin elke bewoner zich gezien en gehoord voelt
- 4 Resultaten van onze kwaliteitsbevraging woonzorgcentra
- 12 Een nieuw Vlaams ouderenbeleidsplan
- 13 Met vertrouwen de fiets op, ook op latere leeftijd
- 18 Onze nieuwe sensibiliseringscampagne: Hoe kan ik je helpen?
- 20 Hoe versterken lokale dienstencentra de gezondheid van hun bezoekers?
- 24 Terugblik op onze LABO's Ouderenbeleid
- 28 Nieuwe cijfers over ouderenmis(be)handeling
- 30 Nieuwe digitale vorming:
Bouwen aan een dementievriendelijke gemeente



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Woonzorgcentra waarin elke bewoner zich gezien en gehoord voelt



Marijke Dheedene

Directeur

“De cijfers zijn helder, maar het verhaal erachter is nog belangrijker: bewoners willen meedoen, erbij horen, ertoe doen.

In deze editie van Actueel staan de stemmen en verhalen van ruim 80.000 mensen centraal. Onze ouders en grootouders, onze burens, vrienden, oud-collega's – misschien onze toekomstige zelf. Zij wonen vandaag in een woonzorgcentrum. En voor hen willen we niets minder dan een plek waar ze zichzelf kunnen zijn en volwaardig mens blijven.

De resultaten die we delen, zijn de slotsom van een unieke bevraging. Ruim 8.000 bewoners en 11.000 familieleden gaven hun persoonlijke kijk op het leven, wonen en zorg in hun woonzorgcentrum. Dankzij de inzet van onze 600 vrijwillige enquêteurs konden zoveel stemmen gehoord worden. Een dikke merci voor dat engagement.

Ook een welgemeende dank aan de woonzorgcentra die hier vrijwillig aan meewerkten. In een sector die vaak met een vergrootglas bekeken wordt, tonen zij dat transparantie en kwaliteit hoog op de prioriteitenlijst staan. En dat woonzorgcentra daar samen met de bewoners en hun naasten aan willen werken, getuigt dat net zij de belangrijkste partner zijn in dit verhaal.

Wat leren we uit de resultaten? Dat bewoners zich zeer veilig, gerespecteerd en comfortabel voelen. Maar ook dat er werk aan de winkel is op vlak van zinvolle tijdsbesteding en een persoonlijke band met andere bewoners en medewerkers. De cijfers zijn helder, maar het verhaal erachter is nog belangrijker: bewoners willen meedoen, erbij horen, ertoe doen.

Met dit dossier willen we niet alleen informeren, maar ook inspireren. Want deze bevraging is geen eindpunt, maar een begin. Een uitnodiging om samen te blijven bouwen aan mensgerichte woonzorgcentra waarin elke bewoner zich gezien en gehoord voelt.

9 op de 10 bewoners voelt zich veilig en gerespecteerd

Meer aandacht nodig voor het relationele en sociale leven in Vlaamse woonzorgcentra

Meer dan 8.000 bewoners en 11.000 familieleden gaven het afgelopen jaar hun mening over hoe zij de kwaliteit van leven, wonen en zorg in woonzorgcentra ervaren. Aan de bevraging, die in opdracht van de Vlaamse Overheid gebeurde, nam ruim de helft van de Vlaamse woonzorgcentra deel. Het is een initiatief van de Vlaamse Ouderenraad, het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ) en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. 600 vrijwillige enquêteurs, opgeleid en begeleid door de Vlaamse Ouderenraad, gingen met bewoners in gesprek. De resultaten zijn nu bekend.

Tekst: R.D.H. & V.Q.

Bewoners zijn vragende partij

Als we het hebben over kwaliteit in woonzorgcentra, wordt de stem van bewoners nog te vaak genegeerd. Nochtans zijn ze zelf vragende partij om te participeren en volwaardig deel uit te maken van het reilen en zeilen in hun woonzorgcentrum. Via deze grootschalige wetenschappelijke bevraging komen we tegemoet aan die nood en reiken we een middel aan om nog meer in te zetten op bewonersparticipatie. En dat is uniek: in de ouderenzorg werd de stem van de gebruiker nooit eerder op een dergelijke manier beluisterd, in kaart gebracht en publiek gemaakt.

Belangrijke rol voor oudere enquêteurs

Om de vragenlijst af te nemen, leidde de Vlaamse Ouderenraad 600 vrijwillige enquêteurs op. Zij gingen langs in een woonzorgcentrum in hun eigen regio. Vaak gaat het om jonggepensioneerden die zelf al nadenken over een toekomst met zorgnoden. Ze deelden vooral positieve ervaringen over woonzorgcentra en bewoners. Hun kijk op het leven daar is vaak volledig gewijzigd. We geloven daarom dat deze manier van werken een sterke impact heeft op de beeldvorming van woonzorgcentra.

Helft van alle Vlaamse woonzorgcentra nam deel

Meer dan 400 woonzorgcentra namen vrijwillig deel aan de bevraging. Dat is ongeveer de helft van alle Vlaamse woonzorgcentra. De deelnemende woonzorgcentra kiezen er zo voor om samen met de bewoners en hun familie op een transparante manier aan kwaliteit te werken. Zowel over positieve elementen in hun werking, en over zaken die nog beter kunnen, communiceren zij openlijk.

In 27 woonzorgcentra werd er tegelijk een methodiek uitgetest bij 270 bewoners die cognitief niet in staat zijn om deel te nemen aan zo'n bevraging, bijvoorbeeld mensen met dementie. Dit was een pilootproject waarvan de resultaten niet publiek gedeeld worden, maar het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen zal de resultaten van deze observatiemethodiek koppelen aan het Referentiekader Dementie. Op die manier kan ook de kwaliteit van leven, wonen en zorg voor bewoners met dementie verbeteren.

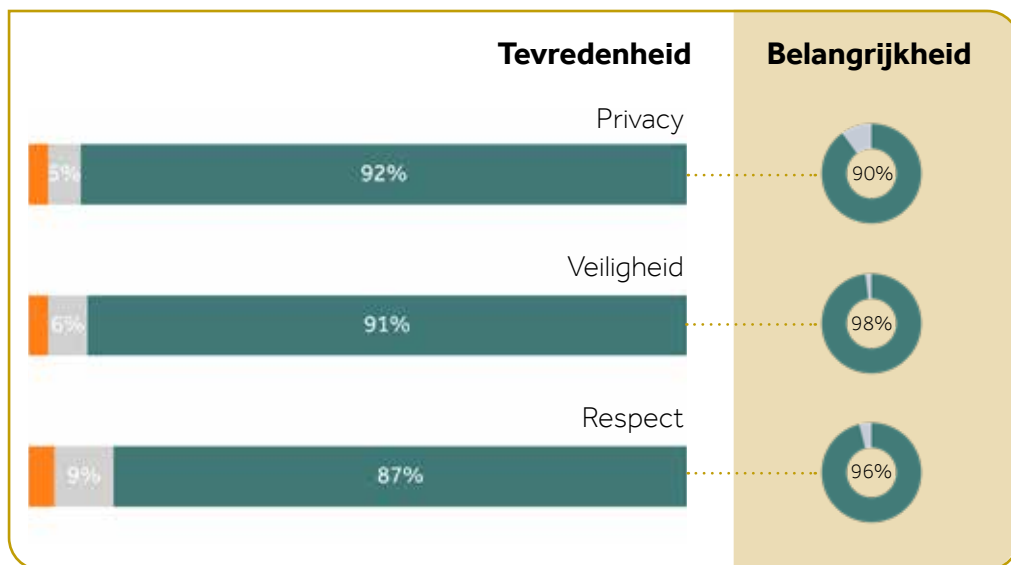
Een duik in de resultaten

In het onderzoek worden tien thema's bevestigd. De resultaten geven een wetenschappelijk onderbouwd en genuanceerd beeld over hoe bewoners en hun naasten de verschillende aspecten van kwaliteit van leven, wonen en zorg in de Vlaamse woonzorgcentra ervaren. In dit artikel zoomen we in op de resultaten bij de bewoners.

Ondanks heel grote verschillen tussen woonzorgcentra, kunnen we een aantal duidelijke **trends** vaststellen. We zien gemiddeld positieve resultaten. Drie thema's scoren zelfs zeer goed. Bij drie andere thema's is er nog ruimte voor verbetering.

92% van de bewoners voelt zich meestal tot altijd veilig

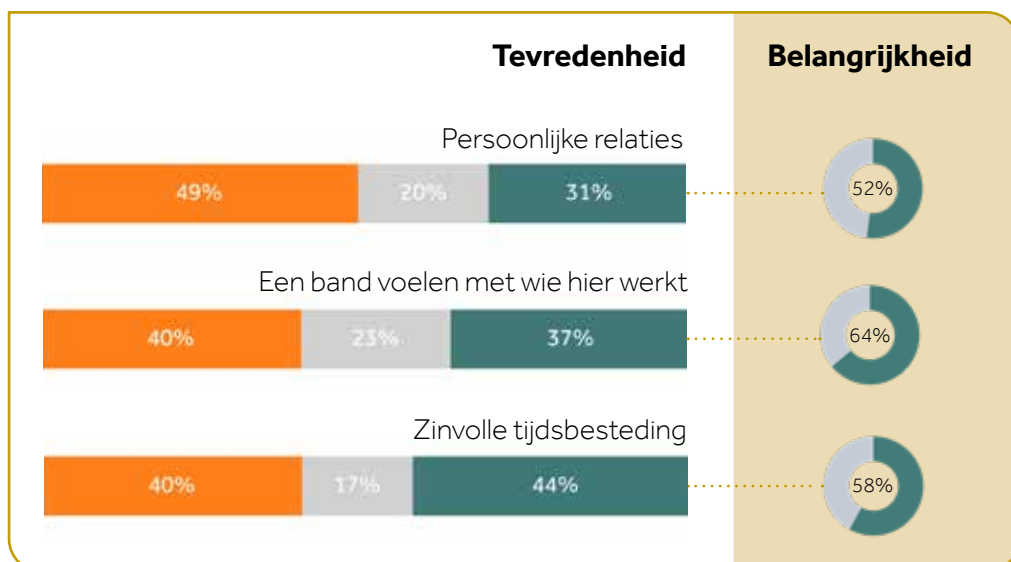
Het hoogst scorende thema is **privacy**: 92% van de bewoners geeft aan meestal tot altijd tevreden te zijn over hun privacy in het woonzorgcentrum. Dit thema meet bijvoorbeeld of bewoners alleen kunnen zijn wanneer ze dat willen. Ook het thema **veiligheid** scoort hoog. 91% van de bewoners gaat meestal of altijd akkoord met een stelling zoals "Ik heb het gevoel dat mijn spullen hier veilig zijn". **Respect** vult de top drie aan. 87% van de bewoners voelt zich meestal of altijd door medewerkers gerespecteerd.



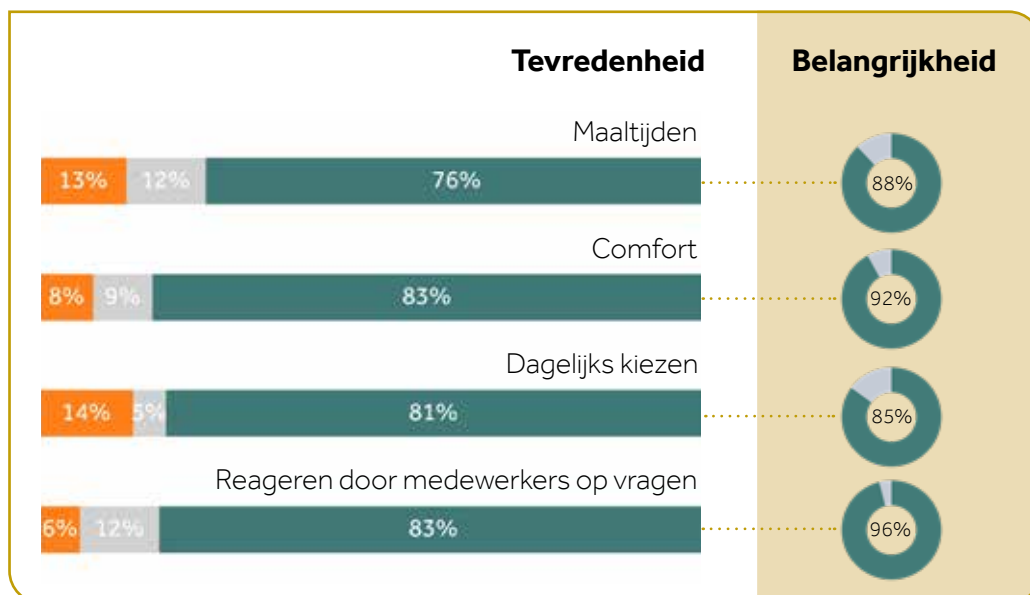
Relationele thema's scoren minder hoog

Een drietal thema's scoren opvallend lager. Ze situeren zich allemaal in de relationele en sociale sfeer. Maar liefst 49% van de bewoners antwoordt met 'zelden' of 'nooit' op stellingen die peilen naar de persoonlijke **band met andere bewoners**, zoals "Er is een bewoner die een goede vriend of vriendin van me is". Tweede in rij is de **band met medewerkers**. 40% van de bewoners geeft aan zelden of nooit een persoonlijke band met medewerkers te voelen. Wat betreft **zinvolle tijdsbesteding** in het woonzorgcentrum zien we dat 40% van de bewoners met 'zelden' of 'nooit' antwoordt op stellingen als "Ik doe mee aan activiteiten die ik de moeite vind".

Deze drie lagere scores tonen aan dat er meer aandacht nodig is voor de relationele en sociale thema's, zowel vanuit de woonzorgcentra als vanuit het beleid. Opvallend is wel dat bewoners aangeven dat ze deze thema's minder belangrijk vinden. Hoe dat komt, weten we nog niet. Daar is meer onderzoek voor nodig.



Ook thema's zoals maaltijden, eigen keuzes maken, comfort en kwaliteit van zorg werden bevestigd. Die scores gemiddeld tot hoog, met opnieuw sterke verschillen tussen woonzorgcentra. Het gaat om stellingen als "Ik vind mijn maaltijden voldoende afwisselend", "Ik kan op elk moment gaan en staan waar ik wil", "Ik krijg de zorg die ik nodig heb", "Medewerkers reageren snel als ik om hulp vraag", en "Ik voel me hier thuis".



Unieke karakter vraagt om verderzetting

De resultaten bieden een schat aan informatie. En dat allemaal op basis van de stem van de bewoners zelf. Zij zijn de belangrijkste betrokkenen in dit verhaal.

In de eerste plaats helpen ze toekomstige bewoners en hun familie. Zij hadden eerder al informatie over de dagprijs en krijgen nu ook betrouwbare inzichten over hoe de kwaliteit van leven, wonen en zorg ervaren wordt. Ten tweede kunnen woonzorgcentra nu aan de slag om de kwaliteit naar een nog hoger niveau te tillen én om in te zetten op meer bewonersparticipatie. En tot slot kunnen beleidsmakers de resultaten gebruiken om de toekomst van de ouderenzorg in Vlaanderen verder vorm te geven.

We zien deze bevestiging als een nulmeting die herhaald moet worden. Op die manier kunnen nog meer woonzorgcentra zich in de toekomst engageren. Bovendien maken we het mogelijk om huidige deelnemers regelmatig

opnieuw te bevestigen, zodat zij samen met bewoners en hun familie werk kunnen maken van kwaliteitsverbetering. En er is goed nieuws, want Minister van Welzijn, Caroline Gennez, bevestigde alvast dat de kwaliteitsbevestiging kan worden verdergezet.

Meer weten?

Iedereen kan de algemene resultaten en de resultaten per deelnemend woonzorgcentrum bekijken op de website zorgkwaliteit.be



Krijg je maar niet genoeg van ons onderzoek? Beluister onze podcast-aflevering

De podcast 'Studio Bomma' is er voor iedereen die werkt in of een band heeft met een woonzorgcentrum. In deze achtste aflevering is onze collega Riet De Haes te gast. Zij is projectcoördinator van onze kwaliteitsbevestiging in woonzorgcentra.

Riet vertelt over de manier waarop we de bevestiging in woonzorgcentra aanpakten, over het grote engagement van de vrijwilligers en natuurlijk neemt ze je ook mee in de resultaten van ons onderzoek. Ze deelt inzichten, cijfers en vooral: menselijkheid. Verwacht geen saaie grafieken, wel warme verhalen en eerlijke resultaten.

Luister je mee?

Beluister de aflevering op www.studiobomma.be (podcast #8) of door deze QR-code te scannen.



Terugblik op ons feestelijke en betekenisvolle bedankingsmoment

De resultaten werden op 18 juni 2025 bekend gemaakt op een bedankingsevenement voor vrijwillige enquêteurs, bewoners, zorgprofessionals, en beleidsmakers. Samen ontdekten ze hoe ze aan de slag kunnen met de resultaten. En uiteraard klonken we op het impactvolle onderzoek. Was je er niet bij? Dan brengt dit sfeerverslag ongetwijfel soelaas.



De aanwezigen wisselden aan de start van de dag ervaringen uit



Projectmedewerker Riet De Haes nam ons mee doorheen de cijfers



Maite Mallentjer, van de podcast 'Studio Bomma', introduceerde de documentaire Les Dames Blanches met een interactief moment





De vrijwilligers die de bevraging mee mogelijk maakten, kregen een feestelijke receptie

Bedankt!



**Bedankt aan
iedereen die onze
kwaliteitsbevraging
mee mogelijk
maakte!**



Hoe kijken een bewoner, verpleegkundige, directeur, enquêteur en onze voorzitter naar de resultaten van de bevraging in woonzorgcentra?

Op ons bedankingsevenement op 18 juni 2025 lieten we alle betrokken partijen aan het woord tijdens een boeiend panelgesprek.



Patrick Raes, bewoner van woonzorgcentrum De Vijvers, opent: "Het woonzorgcentrum is mijn huis. En de medewerkers doen er alles aan opdat ik me er thuis voel."



Kimberly Buyse, verpleegkundige in woonzorgcentrum De Vijvers: "Er is uiteraard verbetering mogelijk, maar ik ben zo blij dat er veel positieve resultaten zijn. Ik werk na al die jaren nog steeds graag in het woonzorgcentrum en deze resultaten motiveren mij. De kleine momenten kunnen echt het verschil maken."



Tily Quintens werkte als enquêteur mee aan de bevraging: "Ik heb echt door de ogen van de bewoners mee kunnen kijken naar de kwaliteit van leven, wonen en zorg in hun woonzorgcentrum. Ik ben in veel kamers geweest die echt een weerspiegeling gaven van wie die mensen zijn. Door hun veerkracht en flexibiliteit slagen de meeste bewoners er in om een zinvol en creatief leven te leiden vanuit die éne kamer. De inzet van de medewerkers en steun van de familie draagt bij aan hun welbevinden."



Jean-Pierre Waterkeyn, directeur van woonzorgcentrum Mayerhof in Mortsel: "De resultaten bespreken we met de leden van de bewonersraad en de familieraad en met medewerkers. Hoe kijken zij naar de resultaten en welke verbeteringsmogelijkheden zien ze? Zelf word ik gelukkig en enthousiast van de eerste veranderingen die al ingezet zijn. We hoeven niet meteen een volledige ommezwaai in onze werking na te streven. Wel proberen we om iedere bewoner nog persoonlijker te benaderen en warm te omringen. Via kleine stappen kunnen we al een groot verschil maken. En nog een tip: Of je goed of slecht scoort in dit onderzoek, kijk eens over het muurtje. Welke goede ideeën van anderen kunnen je inspireren om nog sterker in te zetten op kwaliteit van leven, wonen en zorg?"



Onze voorzitter **Magda De Meyer**, sluit het panel af met een oproep: "Gooi die deuren open! *There's a world out there*, en dat in twee richtingen. Haal de buurt en andere generaties binnen en zorg dat de bewoners ook zelf andere mensen kunnen ontmoeten. Dat is zo verrijkend, een win-win. En nog een oproep aan het Vlaamse beleid: ondersteun de positieve zaken in woonzorgcentra nog meer. Initiatieven die nu al voor meer inspraak en participatie zorgen, kunnen echt het voorbeeld zijn."

Benieuwd naar meer?

Herbekijk ons volledige voormiddag-programma via ons YouTube-kanaal.



Een nieuw Vlaams Ouderenbeleidsplan

Onze aanbevelingen

Tekst: V.Q.

In 2026 moet de Vlaamse regering een nieuw Ouderenbeleidsplan voorzien. Zo'n plan zet krijtlijnen en ambities uit voor de Vlaamse regering. Hoe wil ze verzekeren dat iedereen in Vlaanderen op een kwaliteitsvolle manier ouder kan worden? Ook mensen in een kwetsbare situatie. Wat zijn daarbij belangrijke aandachtspunten? Naar goede gewoonte doet de Vlaamse Ouderenraad bij elk nieuw Ouderenbeleidsplan aanbevelingen over wat daar moet instaan en hoe de opvolging moet gebeuren. We nemen je mee in onze belangrijkste aanbevelingen.



Evalueer het Vlaamse Ouderenbeleidsplan 2020-2025

Om te kunnen voortbouwen op het Ouderenbeleidsplan 2020-2025, is er een evaluatie nodig. Coördinerend minister van ouderenbeleid, Caroline Gennez, gaf al aan dat die er komt. Dat is goed nieuws.

De Vlaamse Ouderenraad engageert zich als partner om die evaluatie mee te maken.



Vertrek vanuit domeinoverschrijdende doelstellingen

Voor de Vlaamse Ouderenraad is het essentieel dat alle relevante beleidsdomeinen vervat zitten in het Ouderenbeleidsplan én dat ouderen zelf worden betrokken bij de opmaak ervan. Ouderen in al hun diversiteit, want we moeten helaas vaststellen dat het vorige Ouderenbeleidsplan daar te weinig oog voor had. Wat ook fundamenteel is, is dat er doorheen het hele plan aandacht is voor de mensenrechten van ouderen en voor een genuanceerde beeldvorming van ouderen. Zeker omdat de manier waarop er vaak naar ouderen wordt gekeken een impact kan hebben op elk aspect van hun leven.



Zorg voor een efficiënte en transparante opvolging

De Vlaamse Ouderenraad pleit voor de oprichting van een overlegplatform dat de uitvoering van het Ouderenbeleidsplan van nabij opvolgt. Dat platform, waar de Vlaamse Ouderenraad idealiter deel van uitmaakt, rapporteert op een transparante manier en naar alle betrokken partijen. De voortgang van het Ouderenbeleidsplan moet bovendien in de bevoegde parlementaire commissies besproken worden. Dat zorgt ervoor dat de doelstellingen en acties in het plan worden opgevolgd en dat de evaluatie vlot kan verlopen – iets wat bij het vorige plan te weinig gebeurde.



Hanteer indicatoren voor impactmonitoring

Bij elke actie in het plan moeten heldere indicatoren worden toegevoegd. Die maken het niet alleen mogelijk om de acties op te volgen, maar ook om de impact van het plan op de levenssituatie van ouderen op te volgen. Ook concrete budgetten en een duidelijke timing zijn nodig om een transparant Ouderenbeleidsplan te garanderen.



Lees ons volledige advies op
www.vlaamse-ouderenraad.be



Met vertrouwen de fiets op, ook op latere leeftijd

De zon schijnt, de dagen zijn langer en ... de fiets lonkt. Voor velen is de zomer hét moment om vaker de fiets te nemen – voor een frisse ochtendrit, een bezoek aan familie of gewoon om te genieten van de buitenlucht. De kans is klein dat je eraan denkt wanneer je straks weer met je stalen ros de baan op gaat, maar een onschuldige valpartij kan al snel ernstige gevolgen hebben. Hoe veilig voel jij je op de fiets? En hoe kan jouw veiligheid als fietser een duwtje in de rug krijgen?

In dit artikel hebben we het over fietsen op latere leeftijd. We praten met twee experts – **Werner De Dobbeleer** van Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) en **Ine Bosmans** van Mobiel 21 – over trends, uitdagingen én oplossingen. Daarnaast laten we twee ouderen aan het woord, die via hun ouderenvereniging of ouderenraad fietsactiviteiten organiseren.



VSV zet in op educatie en een fietsvriendelijke verkeersomgeving

De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) werd in 1990 opgericht door het Vlaams Parlement en heeft sindsdien als doel om de kennis over het verkeer en de verkeersveiligheid in Vlaanderen naar een hoger niveau te tillen. Dat doen ze door in te zetten op educatie en sensibilisering rond alle mogelijke vervoersmiddelen voor alle leeftijden en doelgroepen. Hun doelgroepen omvatten onder meer autobestuurders, fietsers, voetgangers en vrachtwagenchauffeurs. We gingen in gesprek met **Werner De Dobbeleer**, woordvoerder van de VSV.



Beschikken jullie over cijfers qua fietsbezit en -gebruik bij ouderen?

"Wanneer we over 65-plussers spreken, gaat het natuurlijk om een erg diverse groep. Spijtig genoeg worden ze in het recent gepubliceerde Onderzoek Verplaatsingsgedrag in Vlaanderen als één groep beschouwd. Er worden geen specifiekere leeftijdscategorieën onderzocht. We hebben dan ook geen cijfers over bijvoorbeeld het verschil in fietsgebruik tussen een zestiger en een tachtiger."

Wat zijn de grootste uitdagingen voor oudere fietsers op het vlak van verkeersveiligheid?

"We stellen vast dat oudere fietsers over het algemeen meer kwetsbaar zijn in het verkeer. Wanneer ze betrokken raken bij een ongeval, is de kans op ernstige verwondingen, zoals breuken, of zelfs een langdurige ziekenhuisopname aanzienlijk groter dan bij jongere fietsers. 65-plussers die na een fietsongeval in het ziekenhuis belanden, lopen 62% meer risico op ernstige verwondingen dan mensen tussen de 25 en 39 jaar. Vergeleken met mensen van 40 tot 64 jaar is hun risico 27% hoger."

"In drukke of complexe verkeerssituaties is fietsen niet altijd vanzelfsprekend. Als fietser is het moeilijk om je veilig en zelfzeker te verplaatsen als de omgeving weinig rekening houdt met trager verkeer, als er onduidelijke infrastructuur is of als er weinig vergevingsgezinde weggebruikers zijn. Zeker wanneer je zicht, evenwicht of reactievermogen veranderen. Alledaagse handelingen zoals opstappen, fietsen in het donker of een druk kruispunt oversteken, kunnen dan snel overweldigend aanvoelen. Net daarom is het belangrijk om werk te maken van een verkeersomgeving die beter inspelt op de noden van alle fietsers, ongeacht hun leeftijd."

De opmars van de elektrische fiets en de vele nieuwe ontwikkelingen in fietsland brengen ook risico's met zich mee. Hoe spelen jullie daarop in?

"Het grootste risico bij elektrische fietsen is de snelheid: je geraakt met weinig inspanning al snel tot 25 km/u. Door de hogere snelheid heb je dan ook minder tijd om te reageren, waardoor het risico op een ongeval toeneemt. Tegelijk merken we dat veel ouderen die snelheid niet niet opzoeken. Ze kiezen vooral voor de elektrische fiets omwille van het comfort en niet om er snel mee te rijden."

"Je moet er wel rekening mee houden dat elektrische fietsen zo'n vijf tot tien kilo zwaarder zijn dan de gemiddelde klassieke fiets. Dat kan er vooral bij het vertrekken of stoppen voor zorgen dat je uit evenwicht geraakt en ten val komt. Daarom zetten we sterk in op educatie: via workshops en opleidingen leren we mensen hoe ze veilig met een elektrische fiets omgaan. Als je weet waarop te letten en goed voorbereid bent, vergroot dat niet alleen je veiligheid, maar ook je rijplezier."

Hoe bereikt de VSV oudere doelgroepen met haar verkeersworkshops?

"We proberen 65-plussers op verschillende manieren te bereiken. Zo promoten we ons aanbod via sociale media, mailings naar verenigingen, en natuurlijk via onze website, www.vsv.be. Daar vind je onder de rubriek workshops een overzicht van alles wat we aanbieden."

Welke opleidingen of workshops bieden jullie aan voor 65-plussers en hoe worden deze georganiseerd?

"Ons aanbod voor oudere doelgroepen is vrij breed. Het gaat niet alleen over fietsen of fietsvaardigheid, maar ook over bijvoorbeeld autorijden op latere leeftijd."

"Een mooi voorbeeld is de workshop Verkeerswaardig, Fietswaardig, speciaal ontwikkeld voor 55-plussers. We organiseren deze samen met de gouverneur van Oost-Vlaanderen, de Oost-Vlaamse politiezones en lokale besturen. Doordat de workshops plaatsvinden in de gemeenten en steden waar ze werden aangevraagd, sluiten ze nauw aan bij de leefwereld van de deelnemers."

“ Een fiets met brede banden, een goede schokdemping en zelfs een achteruitkijkspiegel kunnen je stabiliteit aanzienlijk verbeteren. ”

Hoe worden de workshops onthaald?

"De reacties zijn erg positief. Deelnemers waarderen vooral de combinatie van een opfrissing van de verkeersregels met praktische tips rond fietsvaardigheid. Vaak zijn ze eerst wat terughoudend – "ik fiets al mijn hele leven" – maar na afloop horen we vaak dat ze verrast zijn door alles wat ze hebben bijgeleerd tijdens de workshop."

"Zo'n provinciale steun verlaagt duidelijk de drempel: mensen voelen zich aangesproken en zijn sneller geneigd om zich in te schrijven. We hopen daarom dat het initiatief ook in andere provincies uitgerold kan worden."



Eric Van Steenberge (68), voorzitter seniorenadviesraad Brakel, over fietsen in groep en de verkeersworkshop 'Fietswaardig, verkeerswaardig'

"Samen fietsen met een groep senioren is enorm waardevol. Het versterkt niet alleen de sociale banden, maar verhoogt ook de motivatie om actief te blijven. Bovendien zorgt het voor extra veiligheid: in groep zijn we beter zichtbaar en kunnen we elkaar helpen bij onverwachte situaties."

"Seniorenadviesraad Brakel organiseert diverse sportactiviteiten voor 55-plussers. Elke maand organiseren we een fietstocht in onze prachtige Vlaamse Ardennen. Gemiddeld nemen zo'n 25 fietsers deel. Het parcours wordt op voorhand volledig uitgestippeld door enkele vrijwilligers en de tocht wordt deskundig begeleid, zodat alles veilig en vlot verloopt."

"De Seniorenadviesraad en het gemeentebestuur van Brakel organiseren binnenkort de workshop 'Fietswaardig, Verkeerswaardig'. Dit is een uitstekende kans om onze vaardigheden en kennis over veilig fietsen bij te spijkeren. Van rijtechnieken en evenwichtsoefeningen tot een opfrissing van de verkeersregels: deze workshop helpt ons om met meer vertrouwen en veiligheid de fiets op te stappen."

Welke aandachtspunten of verbeteringen kunnen beleidsmakers meenemen om de openbare ruimte fietsveiliger te maken?

"Uit onderzoek blijkt dat fietsers vooral hinder ondervinden van fietspaden in slechte staat: hobbelige ondergronden door bijvoorbeeld boomwortels, en moeilijk op- en afrijdbare randen of drempels. Ook de breedte van fietspaden is een belangrijk punt. Zeker op drukke punten of tweerichtingspaden is voldoende ruimte nodig."

"Daarnaast zijn ook veilige en overzichtelijke kruispunten heel belangrijk. Drukke en onoverzichtelijke verkeerssituaties vormen een extra risico voor personen die minder snel kunnen reageren of het evenwicht minder goed kunnen bewaren."

"Ook fietsers die aan een enorme snelheid voorbijrazen, kunnen het fietsplezier vergallen en het onveiligheidsgevoel van andere fietsers vergroten. Het is belangrijk om hen te wijzen op hun verantwoordelijkheid. Wat extra bewustmaking kan dus zeker geen kwaad. Daar maken we bijvoorbeeld werk van in onze opleidingen voor gebruikers van speedpedelecs."

Welke concrete tips kan je geven aan oudere fietsers om hun veiligheid in het verkeer te vergroten?

"Een fietshelm en een fluoehesje kunnen al een groot verschil maken voor je veiligheid in het verkeer. Zorg er bovendien voor dat je zadel niet te hoog staat, zodat je met beide voeten de grond kan raken. Een fiets met brede banden, een goede schokdemping en zelfs een achteruitkijkspiegel kunnen je stabiliteit aanzienlijk verbeteren. Ben je van plan een nieuwe fiets te kopen? Bespreek dan zeker je specifieke noden en verwachtingen met de fietshandelaar."



Lang en zelfzeker fietsen met de Fietsschool

Mensen in beweging brengen – letterlijk én figuurlijk – dat is waar Mobiel 21 voor staat. De organisatie wil burgers aanzetten om anders naar mobiliteit te kijken en bewuster te kiezen voor actieve verplaatsingen. Niet met een vingertje wijzen richting de auto, wel met een uitnodiging om stil te staan bij hoe we ons verplaatsen en of die auto altijd echt nodig is. We spraken met **Ine Bosmans**, projectleider Educatie bij Mobiel 21 en de Fietsschool.



Kan je ons even uitleggen wat de Fietsschool is?

"De Fietsschool is één van onze initiatieven waarmee we echt heel praktisch aan de slag gaan. We bieden fietslessen aan voor volwassenen, die vandaag nog niet of niet meer vlot kunnen fietsen. Bij Mobiel 21 werken we vaak rond vervoersarmoede, een problematiek die ook veel ouderen treft. Vervoersarmoede is het gebrek aan toegankelijk, betrouwbaar en passend vervoer, waardoor mensen moeilijker kunnen deelnemen aan het sociale, economische en culturele leven. Onderzoek toont aan dat 15% van de 65-plussers en 18% van de 75-plussers zich soms beperkt voelt in hun verplaatsingsmogelijkheden. De Fietsschool is een belangrijke speler in de strijd hiertegen en zet in op educatie om ervoor te zorgen dat mensen op alle leeftijden veilig kunnen fietsen.

Wat houdt ouderen voornamelijk tegen om meer de fiets te gaan gebruiken?

"We merken dat ouderen die al even niet meer gefietst hebben of niet vaak fietsen, eerder onzeker zijn in het verkeer. Ze vragen zich af of ze de verkeersregels nog goed genoeg kennen om de baan op te gaan. Het verkeer is ook complexer geworden: naast gemotoriseerd verkeer moeten fietsers ook rekening houden met een groeiend aantal andere tweewielers zoals elektrische fietsen, speedpedelecs en elektrische steps. Dat zorgt voor extra druk en kan een drempel vormen om opnieuw op de fiets te stappen."

De Fietsschool biedt een cursus aan op maat van ouderen. Wat kunnen deelnemers verwachten?

"We leggen de focus op het opfrissen van hun kennis van de verkeersregels en fietsvaardigheden in een veilige en toegankelijke omgeving. De lesgevers gaan samen met de deelnemers aan de slag met basisvaardigheden zoals sturen, remmen en evenwicht houden. Ze bekijken ook welke gewoontes deelnemers zichzelf in de loop der jaren hebben aangeleerd en sturen die bij waar nodig."

"De cursus bevat daarnaast een korte herhaling van de verkeersregels voor fietsers, met aandacht voor nieuwe verkeersborden die in de afgelopen jaren zijn ingevoerd. Vervolgens trekken de deelnemers onder begeleiding de openbare weg op. Onderweg stoppen we regelmatig om situaties te bespreken en samen te reflecteren over hun eigen fietsgedrag."

"De Fietsschool werkt bewust met kleine groepen van maximaal 20 deelnemers. Door samen te werken met lokale vrijwilligers krijgt iedereen voldoende begeleiding en ruimte om vragen te stellen. We voorzien een fiets voor wie er geen heeft, maar deelname met de eigen fiets wordt aangemoedigd. Zo kan je vertrouwen opbouwen met het vervoermiddel dat je ook in het dagelijks leven gebruikt."

“ Het is voor ons belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om zich op een duurzame manier te verplaatsen en te blijven bewegen. ”

Voor wie is deze cursus bedoeld?

"Ervaren fietsers, ongeacht hun leeftijd, voelen niet de nood om deel te nemen aan onze cursus. We willen vooral die fietsers bereiken die in de loop van de jaren onzeker werden of die na langere tijd terug willen fietsen. Het is voor ons belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om zich op een duurzame manier te verplaatsen en te blijven bewegen. We hebben deze cursus echt ingericht op maat van deze groep: we werken op 't gemak en hebben een persoonlijke aanpak."



Wie kan de fietscursus voor ouderen aanvragen?

"De cursus wordt georganiseerd op vraag van gemeenten, verenigingen of organisaties. De lessen vinden plaats in steden en gemeenten waar de cursus werd aangevraagd. Zo kunnen deelnemers oefenen in hun vertrouwde omgeving, wat de drempel verlaagt om ook nadien vaker en met meer vertrouwen te fietsen."

Welke praktische tips heb je voor ouderen die (opnieuw) willen fietsen, maar onzeker zijn?

"Wees je er vooral van bewust dat je ook op latere leeftijd veilig en met plezier kan blijven fietsen. De belangrijkste tip is: kies een fiets die past bij jouw noden. Soms kan een kleine aanpassing je al een stap vooruithelpen. Denk aan een spiegel om achteruit te kunnen kijken, een comfortabel zadel of een fiets met lage instap. Als je spierkracht afneemt dan kan een elektrische fiets een goede oplossing zijn."

"Heb je moeite om je evenwicht te behouden? Dan is een traditionele tweewieler misschien minder geschikt, en kan een driewieler meer stabiliteit en vertrouwen bieden."

Tot slot sprongen we nog achterop de fiets van **Ingrid Peeters (66)**, voorzitter van de Commissie Sport en Bewegen van de Vlaamse Ouderenraad en van OKRA-SPORT+. We legden haar drie korte vragen voor.

Fiets of auto?

"Fietsen is een fijne én slimme manier om je te verplaatsen. Het autoverkeer is tegenwoordig vaak druk en ingewikkeld, en dat kan best overweldigend zijn. De keuze is dan ook snel gemaakt: hup, de fiets op!"

Elektrisch of klassiek?

"Dankzij de elektrische fiets kunnen mensen nu een stuk langer blijven fietsen – zowel om boodschappen te doen als voor een leuke fietstocht met vrienden. Vroeger haakten mensen sneller af omdat het fysiek te zwaar werd, zeker voor langere ritten of op heuvelachtig terrein. Maar nu krijgen ze letterlijk een duwtje in de rug, en net dat maakt het verschil: ze blijven mobiel én genieten volop van hun vrijheid."

In groep of alleen?

"Bij OKRA-SPORT+ organiseren we regelmatig fietstochten in groep. We willen daarmee onze leden niet enkel doen bewegen en gezondheid promoten, maar ook een moment creëren om samen te zijn en plezier te maken. We bieden vaak ook de mogelijkheid om te kiezen tussen lange of kortere tochten, zodat meer mensen kunnen deelnemen en zich op hun gemak voelen. Begeleiders houden het tempo in de gaten en zorgen dat niemand achterblijft. Het leukste aan fietsen in groep? Het sociale aspect natuurlijk! En als je eens wat minder zin hebt of een beetje motivatie nodig hebt, is de groep er om je dat extra duwtje in de rug te geven."



Ouderenweek 2025 geeft startschot van nieuwe sensibiliseringscampagne

Hoe kan ik je helpen?

- ✓ Een bankfiliaal met loketmedewerker.
- ✓ Een kruidenier in de dorpskern.
- ✓ Een huisdokter zonder patiëntenstop.
- ✓ Een bus tot in het dorp.
- ✓ Een gemeentehuis waar je spontaan binnen wandelt.
- ✓ Een treinticket op papier.
- ✓ Een café zonder QR-codes.

De nieuwe sensibiliseringscampagne van de Vlaamse Ouderenraad trekt volop de kaart van nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening. We lanceren *Hoe kan ik je helpen* in de Ouderenweek van 2025. We lichten alvast een tipje van de sluier en we doen een warme oproep om mee te doen!

Campagnes met impact

Met onze sensibiliseringscampagnes willen we échte verandering op gang trekken. We brengen actuele thema's aan het licht, die ouderen aanbelangen. Daarbij vertrekken we altijd vanuit de leefwereld van ouderen zelf. We gaan op zoek naar hun verhalen, bezorgdheden en signalen via

Dienstverlening verandert en is niet langer een evidentie. Ze wordt afgebouwd. In hoeveelheid, en soms in kwaliteit. De vraag *Hoe kan ik je helpen?* wordt zeldzaam in contacten met diensten. Heel wat ouderen ondervinden daar hinder van.

Dit moet anders. Van een vriendelijke medewerker en een persoonlijke aanpak tot toegankelijke digitale toegang. Want dienstverlening is meer dan een transactie.

ouderenraden, verenigingen, organisaties en experts. Onze campagnes mikken op zichtbaarheid bij het grote publiek én impact bij de juiste mensen – van beleidsmakers tot dienstverleners. Aan het einde van de campagne publiceren we beleidsaanbevelingen.

Waarom de focus op dienstverlening?

Welke dienstverlening vinden ouderen écht belangrijk? Hoe kan de kwaliteit ervan gegarandeerd of zelfs verbeterd worden? En welke rol speelt nabijheid daarin? Dat zijn de vragen die centraal staan in onze nieuwe campagne. Want als we willen bouwen aan een kwaliteitsvolle en nabije dienstverlening dan moeten we luisteren naar de ervaringen en verwachtingen van iedereen.

Ouderen zijn heus niet tegen digitaal of efficiënt. Velen zijn voorstander van een combinatie van persoonlijke babbels en digitale procedures. Kassamedewerkers én online shoppen. Basisvervoer én vervoer op maat. Communicatie op papier én via mail.

We staan er niet altijd bij stil, maar het gebrek aan nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening kan een grote impact hebben op iemands leven. Het tast je autonomie aan, bemoeilijkt dagelijkse handelingen en kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Daarom vinden we het belangrijk om de tendens van afbouw aan te kaarten en inspiratie te bieden over hoe het anders kan.

Nu is het ideale moment om dit thema op de agenda te zetten. In een context van maatschappelijke uitdagingen en krappe budgetten moeten we durven pleiten voor keuzes die niemand uitsluiten. Want dienstverlening is meer dan een kostenpost: het is een basisvoorwaarde voor een nabije, inclusieve en menselijke samenleving.



Doe mee!

Jouw stem is onmisbaar in deze campagne. Want alleen als we vertrekken vanuit échte ervaringen en alledaagse situaties, kunnen we tot aanbevelingen komen die ertoe doen en die het verschil kunnen maken.

Vanaf november 2025 kan je op verschillende manieren jouw mening en ideeën delen. Via een gebruiksvriendelijk online platform verzamelen we getuigenissen, verwachtingen en suggesties van ouderen uit heel Vlaanderen en Brussel. En ook *live* zal je je verhaal kunnen vertellen.

In de startblokken

Achter de schermen werken we volop aan een sterke campagne. We staan dan ook te popelen om je meer te kunnen vertellen en al onze plannen uit de doeken te doen. Maar we vragen nog een beetje geduld.

Wel kunnen we je al vertellen dat we de campagne lanceren tijdens de **Ouderenweek, die loopt van 17 tot en met 23 november 2025**. Noteer deze datum alvast en maak gerust al plannen om het thema van de campagne die week onder de aandacht te brengen.

Hou intussen zeker onze communicatiekanalen in de gaten voor alle updates.



Hoe versterken lokale dienstencentra de gezondheid van hun bezoekers?

De Preventiepeiling is een driejaarlijks onderzoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Het brengt in kaart hoe scholen, ondernemingen, kinderopvanginitiatieven, lokale besturen en zorg- en welzijnsinstellingen in Vlaanderen en Brussel aan preventieve gezondheid werken. Wij waren vooral benieuwd naar wat lokale dienstencentra kunnen doen en gingen in gesprek met **Barbara Willems**, projectmedewerker Preventiepeiling bij Vlaams Instituut Gezond Leven.



Hoeveel lokale dienstencentra namen deel aan jullie bevraging in 2023?

"Aan deze editie van de Preventiepeiling namen 118 lokale dienstencentra deel. Dat is 39% van alle 301 erkende centra in Vlaanderen en Brussel. Dat percentage is bijna hetzelfde als bij de vorige peiling, toen 41% deelnam. Omdat de deelnemende centra goed verspreid zijn over de provincies en verschillende soorten organisaties, kunnen we de resultaten gebruiken om iets te zeggen over alle lokale dienstencentra."

Jullie onderzoeken onder andere de thema's beweging, mentaal welbevinden, mondgezondheid en voeding. Hoe zetten lokale dienstencentra daar vandaag op in?

"Beweging leeft in de lokale dienstencentra. Maar liefst 94% van hen organiseert regelmatig activiteiten waarbij bezoekers in beweging komen, zoals wandelingen. Ook op vlak van beweeginfrastructuur is er een stevige basis: 90% beschikt over een recreatie- of activiteitenruimte en 72% heeft sport- en spelmaterialen ter beschikking. Dat gaat van volksspelen tot actieve videospellen of materiaal voor fysieke activiteiten."

"Het mentaal welbevinden van bezoekers staat eveneens hoog op de agenda. Bijna 7 op de 10 centra zetten hierop in. Vaak gebeurt dat door bezoekers met extra zorgnoden door te verwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening, zoals een CAW. Daarnaast voorzien veel centra een laagdrempelig aanspreekpunt waar mensen terecht kunnen voor een luisterend oor, bijvoorbeeld bij een medewerker, vertrouwenspersoon of psycholoog. In 39% van de dienstencentra worden begeleiders en vrijwilligers opgeleid om signalen van psychische problemen te herkennen en er gepast op te reageren. Sommige lokale dienstencentra gaan zelfs nog verder: 1 op de 3 belt bezoekers op die al een tijdje niet meer zijn langsgekomen om te vragen hoe het met hen gaat."

"Op het vlak van mondgezondheid kunnen lokale dienstencentra nog een tandje bijsteken. Slechts 40% ondersteunt bezoekers actief bij het contacteren van of begeleiden naar een tandarts en informeert hun bezoekers actief over mondgezondheid."

“Vanuit Gezond Leven raden we aan om op vier preventiestrategieën in te zetten: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, en zorg en begeleiding.”

"Ook het voedingsaanbod laat nog ruimte voor verbetering. Bij de centra die warme maaltijden aanbieden, blijkt dat slechts de helft dagelijks een volwaardige portie groenten voorziet. Het fruitaanbod is nog beperkter: amper 10% biedt dagelijks fruit aan als tussendoortje. Daartegenover staat dat maar liefst 87% van de lokale dienstencentra infosessies en workshops organiseert over gezonde voeding."

Wat kunnen lokale dienstencentra volgens jou nog méér doen om hun bezoekers te ondersteunen op deze vier domeinen?

"Vanuit Gezond Leven raden we aan om op vier preventiestrategieën in te zetten: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, en zorg en begeleiding. Die combinatie zorgt ervoor dat gezonde keuzes meer vanzelfsprekend worden."



"Op het vlak van educatie ligt er nog veel potentieel. Dienstencentra versterken nu al de kennis, vaardigheden en attitudes van hun bezoekers, maar dat kan nog sterker. Bijvoorbeeld door informatie over gezondheidsthema's niet enkel via folders aan te bieden, maar te combineren met interactieve infosessies, workshops of groepsgesprekken. Door bezoekers actief te betrekken, bijvoorbeeld via ervaringsuitwisseling, kan educatie nog veel effectiever worden."

“Gezondheid is niet alleen een zaak van zorg of welzijn – ook ruimtelijke ordening, mobiliteit, sport, cultuur en andere domeinen kunnen hier mee het verschil maken.

"Ook de omgeving van het dienstencentrum speelt een grote rol. Gezonde keuzes worden eenvoudiger wanneer de omgeving dit ondersteunt. Kleine aanpassingen kunnen daarbij veel betekenen. Denk bijvoorbeeld aan het gratis aanbieden van kraanwater, het zichtbaar en gemakkelijk bereikbaar maken van gezonde snacks, of het voorzien van goed onderhouden fietsenstallingen. Daarnaast is het belangrijk dat medewerkers en vrijwilligers zelf het goede voorbeeld geven – bijvoorbeeld door te voet of met de fiets te komen."

"Tot slot kunnen dienstencentra ook een belangrijke rol spelen in de zorg en begeleiding van hun bezoekers. Zo kunnen ze hun bezoekers bewust maken van belangrijke gezondheidsthema's en hen helpen in hun zoektocht naar de juiste hulp wanneer ze zorgnoden hebben. Voor veel mensen kan dat het duwtje in de rug zijn dat ze nodig hebben."

Welke ondersteuning bestaat er voor lokale dienstencentra die hun preventieve gezondheidsbeleid willen versterken, maar tegen praktische drempels aanlopen?

"Medewerkers van lokale dienstencentra zijn vaak enorm gemotiveerd, maar het ontbreekt hen soms aan tijd, middelen, een beleidskader of expertise om een sterk en duurzaam preventief gezondheidsbeleid uit te bouwen."

"Daarom zijn projecten als 'Procesbegeleiding voor preventie binnen zorg en welzijn' zo waardevol. Via dit initiatief stelt de Vlaamse overheid gratis begeleiders ter beschikking, die samen met woonzorgcentra en lokale dienstencentra hun gezondheidsbeleid versterken. Dat doen ze helemaal op maat van de organisatie. Momenteel hebben al meer dan 480 woonzorgcentra en lokale dienstencentra zich ingeschreven voor zo'n begeleiding. Lokale dienstencentra die interesse hebben, kunnen dit eenvoudig aanvragen via het formulier op onze website. Het project loopt nog tot eind 2028."

Hoe kunnen andere beleidsdomeinen zoals mobiliteit, wonen en omgeving de werking van dienstencentra versterken?

"Gezondheid is niet alleen een zaak van zorg of welzijn – ook ruimtelijke ordening, mobiliteit, sport, cultuur en andere domeinen kunnen hier mee het verschil maken."

"Een mooi voorbeeld is de inrichting van de publieke ruimte rond lokale dienstencentra. Door bewust na te denken over hoe die ruimte eruitziet en gebruikt wordt, kunnen we bezoekers extra stimuleren om gezonde keuzes te maken. Denk bijvoorbeeld aan veilige voet- en fietspaden, rustbanken, een buurtmoestuin of een petanquebaan. Deze elementen kunnen bijdragen aan zowel het fysiek welbevinden als aan het mentaal welzijn van ouderen."

Hoe kunnen lokale dienstencentra hun werking afstemmen op ouderen die vandaag moeilijker bereikt worden?

"Om ervoor te zorgen dat elke bezoeker – ook mensen in armoede, met een migratieachtergrond of met beperkte mobiliteit – kan profiteren van het preventieve gezondheidsaanbod in een lokaal dienstencentrum, is toegankelijkheid een absolute noodzaak. Een goed aanbod is pas écht waardevol als iedereen er gebruik van kan maken."

“Om ervoor te zorgen dat elke bezoeker – ook mensen in armoede, met een migratieachtergrond of met beperkte mobiliteit – kan profiteren van het preventieve gezondheidsaanbod in een lokaal dienstencentrum, is toegankelijkheid een absolute noodzaak.”

"Bij Gezond Leven hebben we een handige checklist ontwikkeld. Die is gebaseerd op de 8 B's van toegankelijkheid: betaalbaar, bruikbaar, betrouwbaar, begripvol, begrijpbaar, bereikbaar, beschikbaar en bekend. Met deze checklist kunnen organisaties, niet alleen lokale dienstencentra, nagaan of hun acties en activiteiten voor iedereen toegankelijk zijn. Bovendien combineren we dit lijstje met inspirerende voorbeelden."

"Tegelijk, toegankelijkheid begint niet bij een afvinklijstje, maar bij luisteren. Dat kan op verschillende manieren: via informele babbels met bezoekers, een ideeënbus, een korte vragenlijst, of door contact te zoeken met organisaties die al een sterke band hebben met deze groepen."

Welke rol kunnen lokale ouderenraden of ouderenverenigingen spelen bij preventie in het lokaal dienstencentrum?

"De cijfers uit de Preventiepeiling zijn een hefboom voor lokale ouderenraden en ouderenverenigingen om gezondheid hoger op de lokale agenda te zetten. De resultaten geven immers waardevolle lokale inzichten in welke gezondheidsthema's goed scoren én waar er nog groeimarge is. Door deze cijfers onder de aandacht te brengen, kunnen lokale ouderenraden en ouderenverenigingen het bewustzijn vergroten én hun gemeentebestuur gericht wijzen op kansen om het preventieve beleid te versterken. Zo dragen ze actief bij aan een gezondere leefomgeving voor ouderen in hun gemeente."

Hoe zie je de rol van lokale dienstencentra evolueren in het versterken van gezondheid en preventie bij ouderen in de komende jaren?

"Uit de Preventiepeiling blijkt dat lokale dienstencentra al heel wat losse acties en initiatieven nemen rond verschillende gezondheidsthema's. Toch blijft het vaak bij eenmalige activiteiten, korte projecten of tijdelijke werkgroepen — denk aan een gezonde kookworkshop, een keer deelnemen aan de Week van de Valpreventie, of een campagne rond mentaal welzijn. Ik pleit voor meer samenhang en een stevige verankering rond gezondheid."

"Ik hoop dat lokale dienstencentra en andere zorg- en welzijnsvoorzieningen de komende jaren een échte 'preventiereflex' ontwikkelen als het gaat over gezondheid bij ouderen. Dat wil zeggen dat de focus niet enkel ligt op het voorkomen of beperken van ziekte, maar vooral op het behouden en versterken van een goede gezondheid."

Surf naar www.gezondleven.be/projecten/preventiepeiling. Je vindt er alle resultaten van de Preventiepeiling én handige instrumenten om zelf aan de slag te gaan met preventie. Als lokaal dienstencentrum maar ook als andere organisatie die met ouderen werkt.

Wil je meer weten over de procesbegeleiding in woonzorgcentra of lokale dienstencentra? Scan deze QR-code.



Of ben je benieuwd naar de checklist rond toegankelijkheid? Scan dan deze QR-code.





Lust op leeftijd

Een warme aanraking, een intieme vriendschap of seksuele fantasieën: ook na je zestigste blijven ze waardevol. Toch heerst er nog een taboe rond seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd.

'Lust op leeftijd' wil daar verandering in brengen. In korte video's delen ouderen uit België en Nederland openhartig hun ervaringen, verlangens en twijfels over seksualiteit en intimiteit.

Negatieve beeldvorming

Onderzoek naar de seksualiteit van oudere volwassenen richt zich vaak te sterk op medische kwesties, maar juist de emotionele, mentale en sociale aspecten die bijdragen aan seksuele gezondheid zijn van groot belang.

Daarnaast krijgen ouderen vaak te maken met beperkende stereotypen en negatieve maatschappelijke beeldvorming, die een nadelige invloed kunnen hebben op de beleving van seksualiteit.

Een reeks door en voor ouderen

Deelnemers van verschillende leeftijden, achtergronden en met verschillende seksuele geaardheden vertellen over diverse thema's. De reeks toont dat seksuele beleving blijft evolueren. Ook wie opgroeide in een tijd van stilzwijgen, kan op latere leeftijd liefde, genegenheid of erotiek (her-)ontdekken.

Lust op leeftijd is een initiatief van Leyden Academy, in samenwerking met schrijver en gerontoloog Els Messelis.



Bekijk de video's

Lees meer over het project en bekijk de video's via deze QR-code.





Samen voor een sterker sociaal engagement bij ouderen

Terugblik op onze LABO's Ouderenbeleid

In het voorjaar van 2025 organiseerde de Vlaamse Ouderenraad samen met de Vlaamse Vereniging van Steden en Gemeenten (VVSG) en de Vrije Universiteit Brussel (VUB) opnieuw de LABO's Ouderenbeleid. Voor het eerst gebeurde dat in alle vijf de provincies. Leden van ouderenraden, schepenen en lokale ambtenaren brainstormden samen over sociaal engagement bij ouderen. Hoe kunnen we hun inzet erkennen, versterken én stimuleren?

Sociaal engagement in al zijn vormen

Sociaal engagement betekent dat je jouw tijd en energie inzet om anderen te helpen, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen, deel te nemen aan acties voor een goed doel of je in te zetten voor mensen in een kwetsbare positie.

Veel ouderen willen graag iets betekenen voor anderen – op hun eigen tempo en op een manier die bij hen past. Dat hoeft niet altijd als vrijwilliger binnen formele organisaties of projecten. Denk bijvoorbeeld aan burenhulp, mantelzorg, het delen van kennis en levenservaring, of er gewoon zijn voor iemand die rouwt of moeilijke tijden doormaakt. Ook deze minder zichtbare, informele vormen van engagement dragen bij aan een warme samenleving en verdienen erkenning en ondersteuning binnen het beleid.

Uit onderzoek blijkt dat niet iedereen die daar interesse in heeft, het gemakkelijk vindt om een sociaal engagement op te nemen. Sommigen botsen op drempels zoals taalbarrières, beperkte mobiliteit, een kleiner sociaal netwerk of hardnekkige stereotypes. Daarom gingen we tijdens de LABO's op zoek naar manieren om sociaal engagement toegankelijker en inclusiever te maken. We gingen aan de slag met inzichten uit onderzoek, praktijkvoorbeelden en gedeelde lokale ervaringen.

Drempels én kansen

Onderzoekers van de VUB brachten in kaart wie zich op latere leeftijd maatschappelijk engageert – en wie niet. Daaruit blijkt vooral ouderen met een migratieachtergrond, een laag inkomen, gezondheidsproblemen of een beperkt netwerk, moeilijker de weg naar vinden bestaande initiatieven. Ze krijgen minder kansen om actief deel te nemen aan vrijwilligerswerk, buurtinitiatieven of het verenigingsleven en voelen zich vaak minder welkom of aangesproken. Zo lopen ze mogelijkheden mis om



hun stem te laten horen, sociale contacten op te bouwen en volop deel te kunnen nemen aan de samenleving.

Daarnaast speelt ook de algemene negatieve beeldvorming over ouderen. De maatschappij schildert ouderen vaak af als passief of zorgbehoevend. Daardoor worden hun talenten stevast onderschat. Ondanks hun motivatie krijgen ze minder kansen om zich in te zetten binnen grote of kleinere initiatieven.

“Ook minder zichtbare, informele vormen van engagement dragen bij aan een warme samenleving.”

Inzichten uit onderzoek en praktijk

We stelden in Gent, Leuven, Hasselt, Antwerpen en Brugge samen met de onderzoekers van het SARLab van de VUB drie onderzoeksprojecten voor. Alle drie bieden ze nieuwe inzichten

over sociaal engagement en lokale verbondenheid bij ouderen.

Eén van de onderzoeken, het CIVEX-project, onderzoekt sociale uitsluiting binnen verschillende domeinen van engagement en leert ons hoe we drempels voor ouderen kunnen verkleinen. Het tweede project, 'Compassionate Communities', leert ons dan weer hoe mensen zich engageren rond thema's als verlies, ziekte en sterven, en hoe lokale gemeenschappen hierin een rol kunnen spelen. Het laatste onderzoeksproject, dat tijdens de LABO's werd voorgesteld, bestudeert de rol van de buurt in het versterken of verminderen van eenzaamheid. Hoe kan sociaal engagement een buurt versterken?

Wat deze onderzoeksprojecten verbindt, is hun nadruk op nabijheid, erkenning en inclusie. Ze roepen beleidsmakers op om de klassieke manier van participatie te verbreden en te kijken naar diverse manieren waarop mensen zich – formeel én informeel – inzetten voor hun omgeving.



Uitwisseling inspireert

De deelnemers kregen tijdens de LABO's de kans om in kleinere groepjes ervaringen uit hun eigen stad of gemeente te delen. Die interactie laat toe om op een constructieve manier in gesprek te gaan en goede praktijken uit te wisselen.

“ We gingen tijdens de LABO's op zoek naar manieren om sociaal engagement toegankelijker en inclusiever te maken.

Een thema dat vaak terugkwam, was het belang van erkenning: veel ouderen engageren zich in stilte, zonder dat hun inzet echt zichtbaar is en gewaardeerd wordt. Daarbij werd benadrukt dat vrijwilligers ondersteund moeten worden waar nodig. Er werd ook aangekaart dat een betere en nauwere samenwerking tussen dienstencentra, woonzorgcentra, lokale ouderenraden en organisaties ervoor kan zorgen dat ouderen zich meer en efficiënter kunnen inzetten. Deelnemers gaven ook aan dat het belangrijk is om het bewustzijn rond beeldvorming van oudere vrijwilligers te vergroten. Zo kan het taboe doorbroken worden.

“ De maatschappij schildert ouderen vaak af als passief of zorgbehoevend. Daardoor worden hun talenten steevast onderschat.

Wat nemen we mee?

De LABO's toonden aan hoeveel kennis, goesting en betrokkenheid er lokaal aanwezig is als het aankomt op sociaal engagement. Ouderenraden beschikken over veel relevante ervaring en lokale besturen willen werk maken van een sterkere betrokkenheid van alle leeftijdsgroepen in hun stad of gemeente. Wat daarvoor nodig is? Een open houding, ruimte voor ontmoeting en een beleid dat vertrekt vanuit verbinding.



Hoe beleefden de deelnemers het LABO?

We sprokkelden enkele reacties van deelnemers tijdens het LABO in Hasselt.

Esmeralda Meyen

Schepen voor cultuur, erfgoed, bibliotheek en ouderenbeleid stad Beringen



Je bent als schepen in Beringen verantwoordelijk voor het ouderenbeleid. Wat bracht je naar dit LABO en wat neem je mee?

"Als nieuwkomer in het domein van ouderenbeleid wilde ik graag ontdekken hoe andere steden en gemeenten sociaal engagement bij ouderen stimuleren. Ik vond het bijzonder waardevol om stil te staan bij de vraag hoe we ook ouderen kunnen betrekken die vandaag nog niet bereikt worden, zoals ouderen met een migratieachtergrond. In een diverse stad als Beringen blijft dat een uitdaging. Het was interessant om van collega's te horen hoe zij daarmee omgaan. Ik besef nu nog sterker hoe belangrijk het is om een brede waaier aan engagementsvormen te voorzien, zodat iedereen die wil op zijn eigen manier kan bijdragen aan de samenleving."

Kristien Schryvers

Seniorenconsulent gemeente Zoersel



Wat neem jij als seniorenconsulent mee uit dit LABO rond sociaal engagement bij ouderen?

"Ik kwam naar Hasselt om meer te leren over de ongelijkheid in sociaal engagement, en ik ga naar huis met veel inspiratie. Wat me vooral bijblijft, is hoe waardevol het is als ouderen zélf het woord nemen. In Zoersel organiseert de seniorenraad nu vooral activiteiten, maar ik zie nu kansen om ook sterker in te zetten op hun adviserende rol."

"Ik geloof ook sterk in het intergenerationele aspect: jonge zestigers identificeren zich vaak niet met de term 'ouderen' en willen actief blijven op een manier die losstaat van traditionele verwachtingen. Dat beeld van engagement evolueert, en dat vraagt om een beleid dat die diversiteit erkent én ondersteunt."

Geert Koninckx

Voorzitter ouderenraad Bilzen-Hoeselt



Wat neem je mee terug naar Bilzen-Hoeselt?

"Ik vond het heel interessant en het bevestigde een aantal zaken die ik ook binnen de ouderenraad van Bilzen-Hoeselt al had opgemerkt. Er werd veel aandacht besteed aan het bereiken van ouderen met een migratieachtergrond en ouderen uit wijken met een gemiddeld lagere sociaaleconomische status. Dat is een uitdaging voor heel wat ouderenraden, in Limburg maar ook daarbuiten."

"Via diverse activiteiten en soorten engagement, kunnen we verschillende groepen van ouderen samenbrengen. Van samen koken tot samen over de dood en rouw praten. Dergelijke universele thema's gaan iedereen aan en kunnen ons toelaten om bruggen te bouwen tussen ouderen met uiteenlopende achtergronden en een brede groep te motiveren om sociaal engagement op te nemen binnen hun stad of gemeente."



Nieuwe cijfers over ouderenmis(be)handeling

Op 15 juni was het de Internationale Dag tegen Ouderenmis(be)handeling. En ook dit jaar is het belangrijk om stil te staan bij dit vaak verborgen en moeilijk bespreekbaar probleem. Want nieuwe cijfers wijzen uit dat in 2024 het Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmis(be)handeling (VLOCO) samen met hulplijn 1712 maar liefst 723 meldingen registreerden. Een cijfer dat waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg is.

Tekst: L.M.

Wie zijn de slachtoffers?

Van alle slachtoffers is 67% vrouw en 73% ouder dan 75 jaar. Maar we zien ook dat het risico toeneemt bij mensen met een lichamelijke beperking of dementie. Bij 51% van de meldingen had het slachtoffer een lichamelijke beperking, in 22% van de gevallen ging het om een persoon met dementie. Afhankelijkheid maakt mensen dus extra kwetsbaar voor mis(be)handeling.

Wie zijn de plegers?

In 71% van de gevallen zijn de plegers mantelzorgers. 52% van de plegers is dochter of zoon van het slachtoffer en 42% is tussen 50 en 69 jaar oud. Het is belangrijk om te benadrukken dat deze mensen vaak géén slechte intenties hebben. Overbelasting, onwetendheid en een gebrek aan ondersteuning kunnen leiden tot problematische situaties en grensoverschrijdend gedrag. In deze situaties spreken we dan eerder van ontspoorde zorg.

De '(be)' in de term 'ouderenmis(be)handeling' staat voor die belangrijke kanttekening bij ouderenmishandeling. De aanpak van ontspoorde zorg verschilt wel degelijk van die van ouderenmishandeling, waarbij men de intentie heeft kwaad te berokkenen of gewin te bekomen.

Psychisch én fysiek geweld

De meest gemelde vorm van ouderenmis(be)handeling is psychisch geweld: 25% gaat om vernederingen, dreigementen, uitsluiting of extreme controle. Daarnaast werd in 20% van de meldingen fysiek geweld gerapporteerd. Maar ook financieel misbruik, verwaarlozing of seksueel geweld zijn reële problemen.

Veel ouderen trekken niet aan de alarmbel. Uit schaamte, loyaliteit of afhankelijkheid van de pleger blijven ze zwijgen. Toch is melden cruciaal: erover praten is de eerste stap naar het effectief aanpakken van de mis(be)handeling.



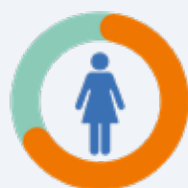
Hulp nodig? Of een vermoeden van mis(be)handeling?

Surf naar www.ouderenmisbehandeling.be of neem contact op met 1712, de hulplijn voor vragen over geweld en misbruik: bel naar het nummer 1712, stuur een mail of chat op www.1712.be.



= Het aantal meldingen van
ouderenmis(be)handeling
via 1712 en VLOCO in 2024.

slachtoffers



67%
is vrouw



73%
is 75+

Grootste risicofactoren:



lichamelijke
beperking
51%



dementie
22%

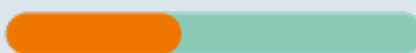
plegers



71% is mantelzorger



52% is zoon of dochter
van slachtoffer



42% is tussen 50 en 69
jaar oud

vaakst gemeld



25%
psychische
mis(be)handeling



20%
fysieke
mis(be)handeling



NIEUW

Digitale vorming

Bouwen aan een dementievriendelijke gemeente

In juni lanceerden we voor het eerst een digitale vorming. Het gaat om een digitale versie van één van de vormen die we al live aanboden, namelijk 'Bouwen aan een dementievriendelijke gemeente'. Vanaf nu kan je volledig online én op eigen tempo deelnemen aan deze gratis vorming, waar en wanneer het je past.

Op weg naar dementievriendelijke gemeenten

We komen de term 'dementievriendelijk' steeds vaker tegen. Maar wat betekent dit precies? En hoe kan jouw lokale ouderenraad bijdragen aan een gemeente waar ook mensen met dementie zich welkom, begrepen en gewaardeerd voelen?

Tijdens deze vorming krijg je een helder en concreet antwoord op die vragen. Je wordt stap voor stap meegenomen in wat een dementievriendelijke gemeente voor haar inwoners betekent en welke praktische acties je als ouderenraad kan ondernemen.

De vorming is ontwikkeld voor leden van lokale ouderenraden, maar is ook waardevol voor lokale besturen en iedereen die een steentje wil bijdragen. Want een dementievriendelijke gemeente bouw je niet alleen.

Digitale vorming: een primeur voor de Vlaamse Ouderenraad

We gaven deze vorming in het verleden al met succes aan groepen van lokale ouderenraden. De sterke inhoud, de herkenbare voorbeelden en de directe toepasbaarheid werden toen erg gewaardeerd.

Nu brengen we diezelfde inhoud naar een digitaal platform, zodat nog meer mensen ermee aan de slag kunnen. Onze online vorming is voor iedereen gratis beschikbaar, laagdrempelig en kan volledig op eigen tempo worden gevolgd.



De digitale vorming 'Dementievriendelijke Gemeenten' vind je op www.ouderenraden.be of door deze QR-code te scannen.



Boek 'Een tedere revolte' van Guido Cuyvers

In 'Een tedere revolte' biedt Guido Cuyvers een krachtig tegengeluid tegen het stereotype beeld dat ouder worden vooral verlies en stilstand betekent. Hij schetst een toekomstgericht model waarin zingeving, actief blijven en sociale verbondenheid centraal staan.

Reflectie én actie

Guido Cuyvers is onafhankelijk deskundige bij de Vlaamse Ouderenraad. Als oprichter van het Vlaams Onderzoeks- en Kenniscentrum Derde Leeftijd (VONK3) en als deskundige ouderenzaken weet hij als geen ander hoe een sterk beleid kan bijdragen aan een betere samenleving voor ouderen.

In dit boek ontdek je een combinatie van wetenschappelijke inzichten, praktijkvoorbeelden en persoonlijke verhalen. Daarmee wil Guido Cuyvers ons aanzetten tot reflectie én actie. Niet alleen ouderen zelf, maar ook professionals en beleidsmakers vinden in dit boek concrete handvatten om samen te bouwen aan een inclusieve, leeftijdsvriendelijke samenleving.



Bestel het boek

Bestel het boek via gompel-svacina.be of door het scannen van deze QR-code.

actueel

Je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

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

Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op
www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad
of bel naar 0471 57 12 68.

Per jaar betaal je slechts 9 euro.

Wie contacteer je met welke vraag?

Heb je als ouderenraad vragen over het groepsabonnement? Wil je bijvoorbeeld een nieuw abonnement toevoegen of wijzigingen aanbrengen aan het huidige groepsabonnement? Neem dan contact op met Karien Delie via karien.delie@vlaamse-ouderenraad.be.

Wil je graag een individueel abonnement of een abonnement voor je gemeentebestuur of bibliotheek afsluiten? Contacteer dan Anneleen Pacquets via anneleen.pacquets@vlaamse-ouderenraad.be.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Marijke Dheedene

REDACTIE
Lien Monteny, Veerle Quirynen

EINDREDACTIE
Veerle Quirynen

INHOUDELIJKE MEDEWERKING
Riet De Haes, Karien Delie, Nadia Denayer,
Lien Monteny, Veerle Quirynen, Marc Soubry

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



**vlaamse
ouderenRaad**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw
Prinsenstraat 8-10
1000 Brussel

www.vlaamse-ouderenraad.be