

- Leeftijdsvriendelijke gemeente, is een begrip overgenomen van WHO. Op de vraag hoe men vergrijzing binnen een gemeente begeleid wordt dit gereduceerd tot een 8 domeinen. Ze geven duiden dat senioren niet hetzelfde betekent als 'zorg'.



- Het geheel wordt benaderd via drie peilers:



Deze drie elementen worden in de spreekbeurt behandeld:

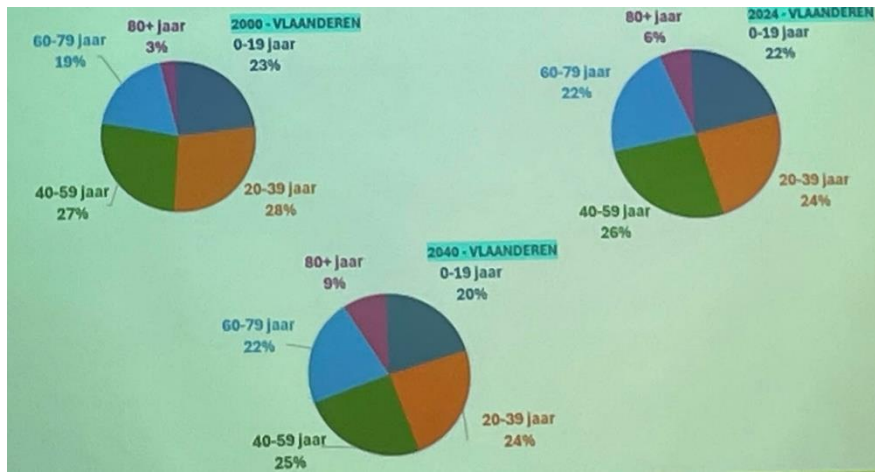
1. VEROUDEREN DOEN WE ALLEMAAL

worden met meer mensen steeds ouder.
grijzing = succesverhaal.



- » Gevolg van minder kindersterfte, vooruitgang gezondheidszorg, verbeterde levensomstandigheden
- » Levensduur : 122 jaar (Jeanne Calment)
- » Levensverwachting stijgt (de laatste 100 jaar zijn we gemiddeld 30 jaar ouder geworden), vooral oudsten nemen toe (= dubbele vergrijzing).

de vergrijzing is op zich wel een succesverhaal, mensen worden ouder enerzijds, anderzijds zijn er minder jongeren.

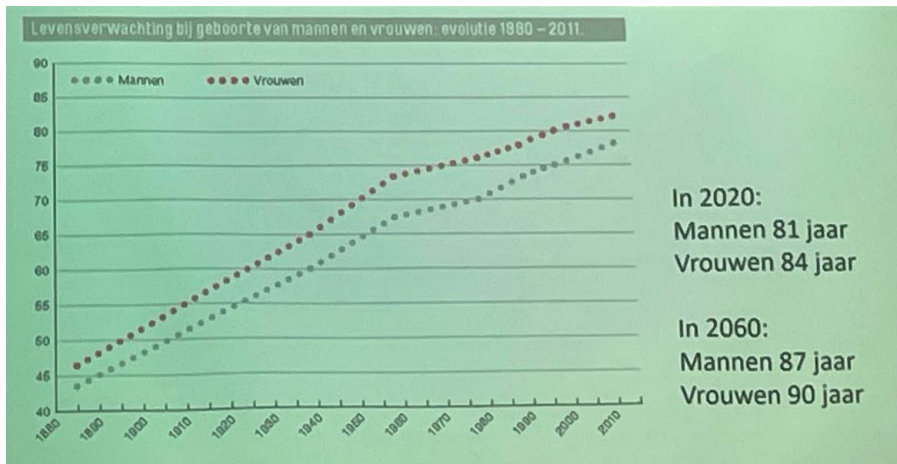


➤ de verdeling van de vlaamse bevolking van 2020 tot de verwachte verdeling in 2040. 50 % door jeugd en ouderen.

➤ in leper verwacht men in 2040 dat zowat 64 % van de bevolking boven de 60 is, en 11 % boven de 80 jaar



j. Boury, seniorenraad leper

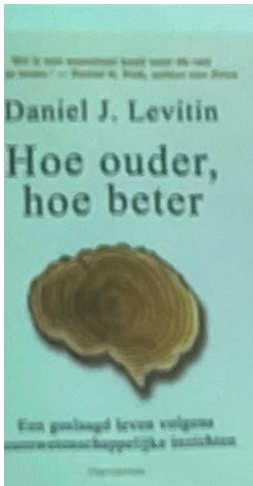


De levensverwachting is fors gestegen. Blijft iets meer voor vrouwen t.o.v. de mannen. Het invoeren van de pensioenleeftijd op 65 jaar (door Bismarck) is gebaseerd op een leeftijdsverwachting van 58 jaar. Actueel is er dus een discrepantie



Er is

bij het 'vergiingspreoces' is evident ook een fysische verandering (rimpels, artrose..) maar er is ook een verandering in het brein. Wetenschappelijk stelt men dit vast vanaf 25 jarige leeftijd. Dit uit zich vooral met geheugen, inprentingsproblemen als gevolg van een fysisch verschijnsel (alsof de (harde schijf vol zit). Dit is geen dementie (hier worden de persoonlijkheid aangetast, men wordt bij dimensie als het ware een ander mens)



Ons brein verandert

- Sommige delen van ons brein werken minder goed; andere delen beter
- We verwerken minder snel informatie (vb moeilijk op namen komen)

Maar we herkennen sneller het grotere plaatje. We leggen linken en onthouden zo.

dit verlies compenseert veelal door het leggen van 'links' op basis van ervaring, reeds meegemaakte situaties. Er is meer relativiteitsmogelijkheid.

het verouderen is een DYNAMISCH proces, evolutief en persoonlijk. Er is geen uitgetekend schema waarlangs men 'ouder' wordt.

Verouderen doen we allemaal

= dynamisch proces

Iedereen verouderd op een verschillende manier :
persoonlijk verouderingstraject (levensloop, herkomst, opleiding, leeftijd, geslacht,...)

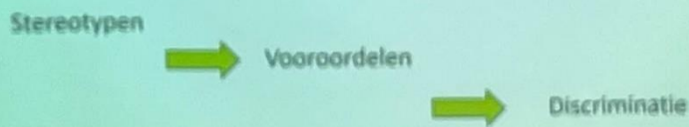
Dé oudere bestaat niet

Wat hebben deze met elkaar gemeen?



Deze zijn allen van 1955. Allen even oud. Dus oud worden is dynamisch maar ook persoonlijk

Stereotype beeldvorming over leeftijd leidt tot leeftijdsdiscriminatie



het scheppen en bestaan van stereotype beelden leidt tot vooroordelen en uiteindelijk tot een discriminatie;

vb.

- werkzoekende van 55 jaar t.o.v. 30 jarige (discriminatie op leeftijd)
- 'ge ziet er goed uit voor uw leeftijd'
- gebruik van verkleinwoorden bij gesprek met ouderen..

Dit bestaan trouwens ook voor jongeren. De 'jeugd van tegenwoordig' zijn niet alle 'hangjongeren'..

Hier wordt verwezen naar

- de film 'REBELS' van Ann Peutermans (Knack okra)
- 'agisme is een probleem, als je niet oplet, ben je volledig onzichtbaar (Lieve Blankaert)
- boek en fragment van Jean Paul Van Bendegem (wiskundige, filosoof) ('wijs, grijs en puber')

Negatieve houding t.o.v. verouderen

Probleem met stereotype beeldvorming over leeftijd = je begint het zelf te geloven. Beeldvorming beïnvloedt niet alleen hoe anderen naar ouderen kijken en er over praten, maar ook hoe je zelf verouderen ervaart.

Negatieve houding => gemiddeld 7,5 jaar minder lang leven

Door het stereotype krijgt men een negatieve houding. Je begint het zelf te geloven dat het pensioenprobleem uw probleem is, of dat de babyboomgeneratie het probleem is en het klimaat een generatieschuld is.. Zo worden generaties tegen elkaar uitgespeeld.

Wetenschappelijk blijkt dit een invloed te hebben op de levensverwachting ('7.5 jaar minder lang..').

Denken over later: begin er op tijd aan

Het zou goed zijn om open te **communiceren over de toekomst** als je ouder wordt. Gesprekken over ziekte, aftakeling, afhankelijk worden of de dood worden vaak vermeden.

Denk én praat tijdig over later

het is goed om vanaf de leeftijd van 55 – 60 jaar na te denken, omtrent 'hoe wil je zelf oud worden'// als er iets gebeurt hoe wil je dit opgelost zien.. gesprek over die vragen creëert een gevoel van rust.

2. KWALITEITSVOL VEROUDEREN

= leven aan de jaren toevoegen en niet zozeer jaren aan de leeftijd toevoegen..

Kwaliteitsvol verouderen is een werkwoord

Kwaliteitsvol verouderen = leven aan de jaren toevoegen i.p.v. jaren aan het leven

Healthy ageing in an age-friendly community (WHO)

It takes a village to grow old (Dirk Doucet):

individu + samenleving spelen elk een eigen rol in dit proces

Aandachtspunt: verouderen in armoede of met een (chronische) ziekte vraagt een intensere aanpak

ouder worden gebeurt in een omgeving, in een 'village', waarbij een wisselwerking tussen het individu en de omgeving.

Daarbij zijn er enkele dilemma's waarbij soms een intensere aanpak nodig is. Bv. uit studies blijkt dat armoede een onderschat probleem is (aanwezig bij 30 %)

Levensjaren in goede gezondheid

Vaststellingen in Vlaanderen:

- Mannen: gemiddeld
 - Levensverwachting: *82 jaar*
 - Gezonde levensjaren: **73 jaar**
- Vrouwen: gemiddeld
 - Levensverwachting: *86 jaar*
 - Gezonde levensjaren: **73 jaar**

Inzetten op kwaliteitsvol verouderen

men streeft dus naar 'gezonde' (healthy ageing) levensjaren. Dit ligt lager. De verwachting is voor beide hierin 73 jaar.

Kernbegrippen *Healthy Ageing*

- Gezond leven
- Sociale relaties onderhouden
- In een aangepaste, leeftijds-vriendelijke omgeving wonen
- Zich inzetten voor de samenleving
- Levenslang leren

Er zijn door WHO 5 kenmerken geduid ivm 'healthy ageing

Van elke is een rol van het individu en een rol van de gemeente

Rol van de gemeente:

Gezond leven:

- Gezonde en betaalbare voeding
- Bewegen
- Sport (overdag)
- Groen
- Sensibilisering tot bewegen
- Nabijheid van winkels (voeding)(op 80 jaar is de gemiddelde wandelafstand: 300 m)

Sociale relaties: je verbonden voelen met anderen, netwerk familie, burens,

- Lokalen, vereniging ondersteunen
- Promoten van vrijwilligers, zoeken naar vrijwilligers en dirigeren van vraag/aanbod van vrijwilligerswerk
- Buurtenantwerpen, dienstencentra
- Sensibiliseren, door ervaringsverhalen te delen (iets horen zet aan tot..)
- Extern brengen van de WZC

Wonen

- Individu moet instaan voor veilig wonen in de woonst (bv. Inrichting, toegankelijkheid, tapijten, ..)
- Open domein moet toegankelijk worden gemaakt (parking, bereikbaarheid, beschikbare toiletten (evt. samen met horeca)
- Voorzien in zitbanken in de omgeving (wandelafstand van 300 meter)
- Gespreksgroepen stimuleren
- Stimuleren van samenwoonprojecten (bv van drie weduwen die samen wonen, principe van 'gestippeld wonen'.
- Stad moet toezicht houden op betaalbaarheid van wonen.

Zich inzetten, engagement: dit geeft zin en doel in het leven

- Stad moet ruimte scheppen
- Activiteiten ondersteunen en promoten
- Activiteiten publiceren

Leren

- Brein moet geprikkeld worden
- Stad voorziet kalender, digibank
- Leren moet betaalbaar blijven.

3. Lokaal beleid maken samen met ouderen

Lokaal beleid	
Structuren	Documenten
<ul style="list-style-type: none">- Politiek verantwoordelijken: college van burgemeester en schepenen<ul style="list-style-type: none">➢ Schepen voor senioren➢ maar ook overige domeinen van leeftijdsvriendelijke gemeente- Ambtenaren o.l.v. algemeen directeur meerdere directies en afdelingen vb Welzijn leper<ul style="list-style-type: none">➢ Ambtenaar voor seniorenbeleid➢ maar ook overige domeinen van leeftijdsvriendelijke gemeente	<ul style="list-style-type: none">- Decreet lokaal bestuur- Bestuursakkoord- Meerjarenplanning Adviesraden en andere participatiekanalen <ul style="list-style-type: none">- GECORO en Jeugdraad: verplicht- Burgerpanels- ...

- Hoe er rekening mee bij het overleg dat er steeds interacties zijn tussen verschillende departementen. Het is niet slecht op de hoogte te zijn van de werking van die departementen om zodoende de juiste kanalen te kennen, rekening houdende met de plannen, de basis waarop 'het beleid' beleid voert.
- Inzage in de documenten die beleid van de legislatuur vastleggen
- Weten hoe de financiën zijn. Want niet alles kan.
- Er zijn verplichtte adviesraden (Gecoro, seniorenraad is niet verplicht)

Lokaal beleid samen mét ouderen

- Ouderenadviesraad
- Vlaamse Ouderenraad – regiomedewerker Karien Delie www.ouderenraden.be
- Samenwerken met andere lokale adviesraden
- Samenwerken met organisaties en verenigingen die met en/of voor ouderen werken vb vrijetijdssector, welzijnssector, handel & horeca, ...

- Samen met de ouderen, via verschillenden verenigen, werkgroepen (werkgroepen worden opgericht naargelang de noodzaak, met eventuele input van deskundigen
- Nieuwsbrief waardoor geïnteresseerden zich kunnen aangesproken voelen.
- Samen met andere adviesraden (Sport, Gecoro, ..) kunnen soms meer kordate voorstellen worden geformuleerd. Voorstellen die sowieso moeten gedragen worden door de bevolkingsgroep. Soms ook andere partners (bv. Horeca... trouwens één van de hoofdactiviteiten van senioren bij bevraging)
- Het opstellen van een memorandum naar het beleid (klaar hebben één jaar voor de verkiezingen)
- Behoeftenonderzoek doen (vraagt inspanning want beste resultaat via huisaanhuis bezoek. Men stelt er vragen omtrent veiligheid, wonen, vrije tijd, ... en men bekomt een zee aan informatie.

j. Boury, seniorenraad leper

- Aftoetsen aan het al dan niet aanwezig ouderen beleidsplan bij de gemeente
- Steeds zorgen dat advies realistisch is en breed gedragen

afsluiter

Meryl Streep zei ooit: "Ouder zijn is niet voor de zwakken. Op een dag word je wakker en realiseer je je dat je jeugd weg is, maar daarmee ook, komt de onzekerheid, haast je je en ga je anderen behagen... Je leert langzamer lopen, maar met grotere zekerheid. Je neemt afscheid zonder angst, en je koestert degenen die blijven. Verouderen betekent loslaten, het betekent accepteren, het betekent ontdekken dat schoonheid nooit in ons vel zat... maar in het verhaal dat we in ons dragen. Je leeft voort in hen die je lief zijn" 🧡❤️🙏🌟

