

## ZELFSTANDIG OUDER WORDEN IN JE WONING

Deze vragenlijst vul je anoniem in. De ouderenconsulent wil graag jouw mening en suggesties lezen over dit onderwerp. Wil je graag actief rond dit onderwerp meedenken? Stuur haar een berichtje of bel naar 0479 99 75 52 –

[senioren@mechelen.be](mailto:senioren@mechelen.be)

Jouw leeftijd (kruis aan):

- 40-59 jaar
- 60-69 jaar
- 70-79 jaar
- + 80 jaar

Jouw woonplaats (kruis aan):

- Centrum Mechelen
- Een van de dorpen (Hombeek, Leest, Walem, Muizen, Battel, Heffen)
- Tussen het centrum en de dorpen
- Buiten Mechelen

Woon je in (kruis aan):

- Eigen woning of appartement
- Huurwoning of appartement
- Sociale woning
- Cohousing (= mix van eigen ruimtes en gemeenschappelijke ruimtes zoals tuin, wasplaats,...)
- Kangoeroewoning (= samenwonen van generaties onder 1 dak)
- Woonzorgcentrum
- Assistentiewoning
- Andere : ....

## **FIT EN VITAAL**

Vind je bewegen belangrijk?                    JA            NEEN

Beweeg je                    VAAK            SOMS            WEINIG

Is er voldoende aanbod in Mechelen om te sporten, dansen, bewegen?

JA                    NEEN, ik mis vooral .....

.....

Waar ga je op zoek naar gezondheidsinformatie? .....

.....

## **LEEFTIJDSDISCRIMINATIE**

Had je ooit al gehoord over Ageism ? JA                    NEEN

Wordt er regelmatig beroep op jou gedaan omdat je ervaring hebt?

JA                    NEEN            SOMS

Wordt er rekening gehouden met jouw mening?

JA                    NEEN            SOMS

Worden ouderen volgens jou, op een positieve, neutrale of negatieve manier behandeld in onze samenleving?

POSITIEF                    NEUTRAAL                    NEGATIEF

Als je 'negatief' hebt aangekruist: heb jij dat persoonlijk ervaren?

JA                    NEEN

Als je 'ja' hebt aangekruist: geef een voorbeeld: .....

.....

.....

Heb je het gevoel dat je levenskwaliteit

VOORUIT GAAT                    STABIEL BLIJFT                    ACHTERUIT GAAT

Waarom?.....

.....

## OUDER WORDEN IN JE WONING

Heb je het gevoel dat je je leven lang in je huis kan blijven wonen?

JA                      NEEN

Hoeveel % is je woning aangepast aan je huidige leven? .....%

*0% = mijn woning is compleet onaangepast*

*100% = mijn woning is volledig aangepast*

Heb je reeds aanpassingen gedaan in je woning?    JA                      NEEN

Indien ja: welke zijn de belangrijkste? .....

.....

Welke wil je nog realiseren? .....

.....

Weet je waar je terecht kunt met vragen over aanpassingen aan je woning?

JA                      NEEN

Wat zijn de grootste problemen of uitdagingen die je ondervindt met ouder worden in je eigen woning? (kruis aan)

- Woning is te groot: te veel kamers staan ongebruikt
- Trappen en oneffenheden
- Weinig contact met familie
- Weinig contact met buren en kennissen
- Energieverslindend en/of te weinig geïsoleerd
- Andere: .....
- .....

Als er een loket zou bestaan waar je terecht kunt met vragen over 'zelfstandig ouder worden in je woning', zou je daar gebruik van maken?    JA                      NEEN

Je hebt een leven lang ervaring opgebouwd. Welke adviezen zou jij jonge mensen geven die nu een woning willen bouwen of kopen of verbouwen?

.....  
.....  
.....

Heb je zorg aan huis nodig?    JA                      NEEN

Gebruik je toestellen via de mutualiteit?    JA                      NEEN

Wil je meer te weten komen over technologieën als dat je helpt om langer zelfstandig thuis te blijven? JA            NEEN

Heb je interesse om een demohuis te bezoeken? JA        NEEN

Wat houd je nu tegen om technologie te kopen?

- Prijs – te duur
- Moeilijk in gebruik
- Technologie is te ingewikkeld en onoverzichtelijk
- Ik weet niet wat er op de markt is
- Andere: .....

Wil je technologie testen en jouw mening delen met ons? JA        NEEN

**OUDERENWEEK (20-27 november 2022)**

Wat zou je tijdens de Ouderenweek graag zien, horen of beleven over het thema ‘Zelfstandig ouder worden in je woning’?

.....  
.....  
.....

Welke tips zou je willen geven aan jonge mensen vanuit jouw ervaring met ouder worden?

.....  
.....

Je kan dit formulier afgeven aan de ouderenconsulent of naar haar sturen Lange Schipstraat 27 – 2800 Mechelen / [senioren@mechelen.be](mailto:senioren@mechelen.be)

We zoeken 60-plussers met een mening over of ervaring met ‘Zelfstandig ouder worden in je woning’, en die deze **mening/ervaring graag willen delen**. Wil je graag actief rond dit onderwerp meedenken? Stuur de ouderenconsulent vrijblijvend een berichtje of bel naar 0479 99 75 52 – [senioren@mechelen.be](mailto:senioren@mechelen.be). Je engageert je momenteel tot niks. Zij zal jou later contacteren met concrete voorstellen waar je dan nog wel of niet kan op ingaan. Je geeft haar enkel de toelating om over dit thema met jou contact op te nemen.