



ZELFSTANDIG OUDER WORDEN IN JE WONING



MECHELEN 

DOEL

ZELFSTANDIG OUDER WORDEN IN JE WONING

- = thema van de Mechelse Ouderenweek (20-27 november 2022)
- Presentatie van cijfers, studies, voorbeelden & inspiratie (Tina Vanhoye en Kamala Leemans)
- Jouw mening en suggesties horen en lezen (vragenlijst)

DE CIJFERS

- 74% is eigenaar; 14% huurt privé; 7% huurt sociale woning
- 30% woont in een appartement (80-plussers: 42%)
- 33% van de 80-plussers verhuist omwille van gezondheidsproblemen
- 40% vindt z'n woning onaangepast (te groot, trappen)
- 61% wil woning niet aanpassen; 30% wil wel aanpassen (vooral 70-jarigen)
- 6% wil verhuizen naar WZC, naar de kinderen of samenwonen met andere ouderen

GOOCHELEN MET TERMEN

- Levensloopbestendig wonen = je huis groeit mee
- Ageing in place = ouder worden in je woning en die aanpassen
- Moving in time = tijdig denken aan later en verhuizen naar een aangepaste woning
- Zorgwonen = creëren van een kleinere woongelegenheden in of bij een bestaande woning. Om zo makkelijker zorg te bieden. Recent nieuwe wetgeving.
- Zorgzame buurt



Onaangepaste woningen

- Te grote woningen, veel kamers blijven leeg staan
- Minder toegankelijk door trappen, drempels, geen toilet op slaapniveau, ...)
- Energieverslindend (gebrekkige isolatie, hoge energiekosten,...) Ken je het woon- en energieloket?
Afspraak : 0800 20 800
<https://www.mechelen.be/wonenenergie>
- Woningen zijn niet ontworpen voor ouderen: gebrek aan bredere deuren, brede inloopdouche, hogere stopcontacten,...



Weinig animo om te verhuizen

- Huis heeft emotionele waarde (herinneringen, sociale contacten in de buurt,...)
- Praktische barrières (administratie, betaalbaarheid, regelgeving,...)
- Gebrek aan betaalbare en kwaliteitsvolle alternatieven in de buurt
- Gebrek aan kennis over tussenvormen tussen zelfstandig thuis wonen en wonen in een WZC (*‘Wat als ik minder mobiel ben’*)



Belang van de buurt

- Ouderen zijn minder mobiel en hebben een beperktere actieradius (300-500 m wandelafstand)
- Basisvoorzieningen in de buurt verminderen
- Sociaal netwerk wordt kleiner en het onderhouden van een netwerk vraagt (te) veel energie
- Gebrek van ontmoetingsplekken in de buurt
- Te weinig toegankelijk, bereikbaar en betaalbaar openbaar vervoer
- Staat van het openbaar domein: schrik voor vallen

ZELFSTANDIG

OUDER WORDEN IN JE WONING

FIT & VITAAL = op een positieve manier je leven inrichten

- Langer zelfredzaam en zelfstandig blijven
- Belang van bewegen
- Voeding en slaap
- Belang van de omgeving: sociaal actief blijven + je buurt
- Belang van zich goed voelen

Al gehoord van

- Bewegingsdriehoek
- Zit minder lang stil én beweeg meer
- Zet stap voor stap

Bewegingstest

<https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest>

Test Gezonde levensstijl:

<https://2voordeprijsvan1.be/homepage/doe-de-test/>



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN



Extra voordelen van bewegen

- Beter geheugen
- Meer levenskwaliteit
- Fitter lichaam, sterker immuunsysteem, minder kans op sterfte door infectieziekten zoals COVID-19
- Minder pijn
- Minder valongelukken
- Beter slapen




Een greep uit het aanbod beweging

- **Dansen:** Balcazar : dansnamiddag in Cultuurcentrum
- Ouderenverenigingen : **wandelen** en **fietsen** vb Okra Muizen, Fiwasen, Okra Leest, Samana Mechelen Centrum; andere sportactiviteiten zoals **yoga, pilates, lijndansen, petanque** met S-Plus, Okra Muizen, Petanqueclub De Schijf, ...
- <https://www.mechelen.be/sporten-bewegen> : sportactiviteiten overdag door de sportdienst (**turnen, badminton, zwemmen**,...)
- Beweging en sportactiviteiten in de lokale dienstencentra
- BOV-coach Jasper Van Laer (bewegen op verwijzing)
- Kwispelstappers (Idc Den Abeel) & plusbaasjes van AAPvzw
<https://www.aapvzw.be/aallez>
- Sportdag Ouderenraad (17 mei)

Raadpleeg: www.uitinmechelen.be + kalender Nieuwe Maan + kalender met activiteiten overdag <https://www.mechelen.be/kalenderactiviteitenoverdag>

ZELFSTANDIG
OUDER WORDEN
IN JE WONING

- Stereotiep denken over ouder worden (audio-artikel gemaakt voor CIMICvzw) 
- Ageism = prioritair thema van Wereldgezondheidsorganisatie
- Campagne DenkFOUD van ouderenvereniging Vief



**ZELFSTANDIG
OUDER WORDEN
IN JE WONING**

- Inloophuis 't moNument
- Mutualiteiten
- Waarom technologische hulpmiddelen?
- Van inloophuis naar demonstratiehuis
- Proeftuin



't monument: Inloophuis voor mantelzorgers van en personen met (jong) dementie



Hilde De Weerd coördinator 't moNument

hilde.deweerd@mechelen.be **M** 0477 96 99 37



Kamala Leemans coördinator EU project MONUMENT

kamala.leemans@mechelen.be **M** 0477 98 70 38

E dementie@mechelen.be | **W** www.mechelen.be/tmonument



EU project **MONUMENT** katalysator

- Odensehuis

- van, door en voor mantelzorgers en personen met (jong) dementie.
- Ondersteund door vrijwilligers

- Demonstratiehuis technologische hulpmiddelen



Mutualiteiten : welke diensten gebruiken jullie?

- Terugbetaling medische zorgen
- Hospitalisatieverzekering
- Thuishulpdienst
- Vakanties
- Uitleenen van hulpmiddelen?



Mutualiteiten

- Grootste aanbod hulpmiddelen
- Advies op maat
- Lenen
- Aankopen voordelige prijs

Wat kan je allemaal uitlenen bij een mutualiteit?

- Aanbod gericht op ergonomische en medische hulpmiddelen



MUTUALITEITEN

Welke thuiszorgwinkels kennen jullie?

MUTUALITEITEN

Christelijke Mutualiteit www.thuiszorgwinkel.be

The screenshot shows the homepage of thuiszorgwinkel.be. At the top, there are navigation links: home, over Goed thuiszorgwinkel, vacatures, and meer. A search bar contains the text "ik ben op zoek naar ...". Below the navigation is a dark green header with the logo "goed thuiszorgwinkel" and a menu: ons aanbod, promoties, uitleendienst, onze winkels, Inloggen, maandservice, and a shopping cart icon. The main content area features a large banner with a family photo. On the left, a "Feedback" button is visible. The central banner has a "16-21 mei: zit- en slaapdagen" promotion with a "ontdek het hier >>" button. To the right, there are two product cards: "think pink wandelsokken" and "-30% tempur original matras" with a "promo" badge. At the bottom, there are buttons for "winkels en openingstijden", "uitleendienst", and "maak een afspraak in de Thuiszorgwinkels". A "Help" button is in the bottom right corner.

thuiszorgwinkel.be/nl

gratis verzending vanaf €40

bestel op een werkdag voor 18:00, haal volgende werkdag af

meer dan 10.000 producten online

gratis retour via onze winkels

home over Goed thuiszorgwinkel vacatures meer

ik ben op zoek naar ...

goed
thuiszorgwinkel

ons aanbod promoties uitleendienst onze winkels Inloggen maandservice

Feedback

16-21 mei: zit- en slaapdagen

Kom langs en ontdek ons zit- en slaapgamma. Geniet van kortingen op Tempur Original Matras, Sissel zithulpen, Revilax of Gerlin relaxzetel, ...

ontdek het hier >>

think pink wandelsokken

Steun jij mee Think Pink? Koop 2 paar comfortabele wandelsokken voor 15 euro. Koop hier >>

-30% tempur original matras

De Original Matras is perfect voor zij die het liefst op een matras slapen met een stevig gevoel. Koop hier >>

promo

winkels en openingstijden uitleendienst maak een afspraak in de Thuiszorgwinkels

Help

MUTUALITEITEN

Liberal Mutualiteit www.zorgboetiek.be

The screenshot shows the homepage of the website www.zorgboetiek.be. The browser address bar displays the URL. The page features a navigation menu with links for Home, Over ons, Afhaalpunten, FAQ, and Contact. A search bar is present with the placeholder text "zoeken...". The main content area includes a promotional banner for "ZORG BOETIEK" with a contact email "info@zorgboetiek.be", a "GRATIS VERZENDING" offer for orders over €100, and a "15% LEDENKORTING" (member discount) for LM Plus members. A "WINKELMANDJE" (shopping cart) icon is visible in the top right. A sidebar on the left lists "Onze producten" (Our products) with categories like Baby & kids, Comfort & wellness, and more. The main visual is a large image of a baby in a stroller with a "UV-tent" overlay.

zorgboetiek.be/mvc/index.jsp

Inloggen / Registreren

ZORG BOETIEK

info@zorgboetiek.be helpt je graag

GRATIS VERZENDING bij bestelling vanaf €100

15% LEDENKORTING

WINKELMANDJE

Home Over ons Afhaalpunten FAQ Contact

zoeken...

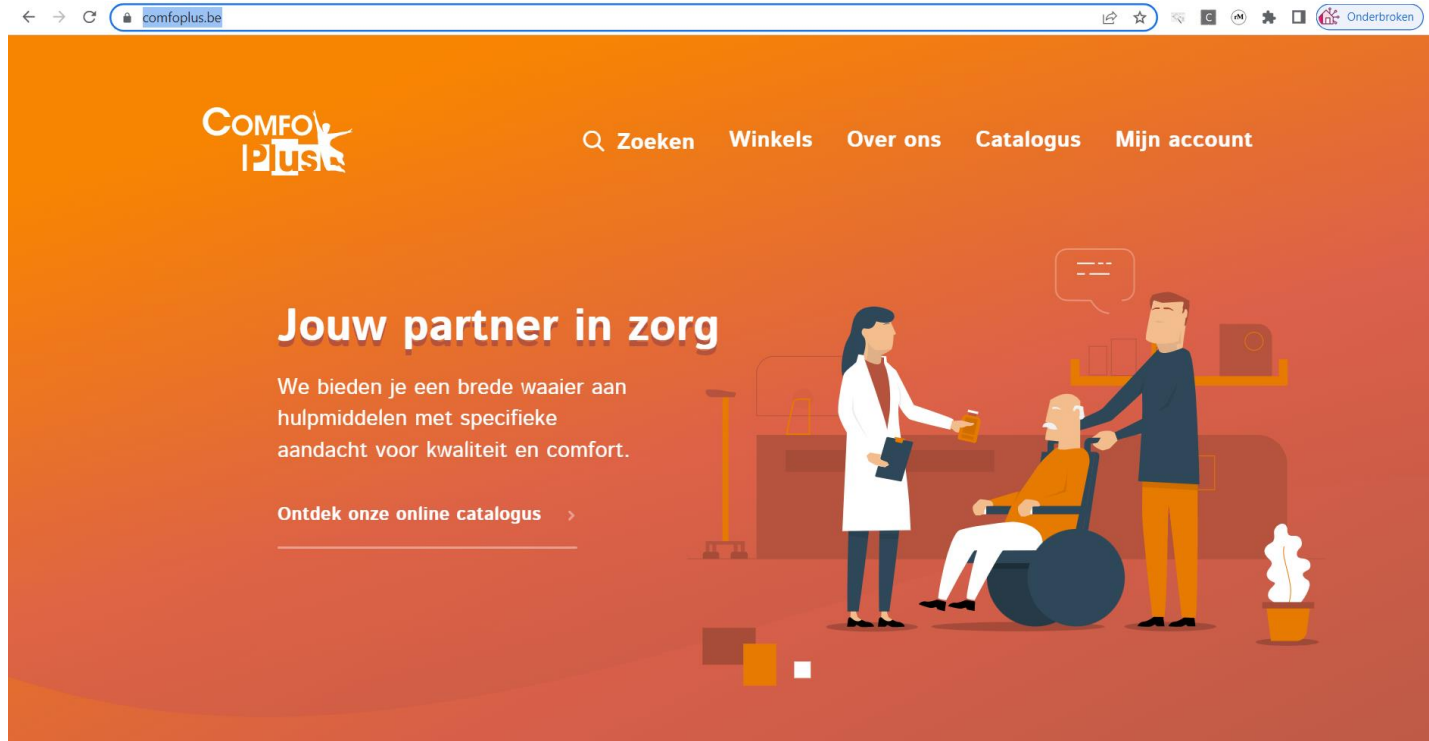
LM Plus

Onze producten

- Baby & kids
- Comfort & wellness
- Dagelijkse verzorging
- Incontinentie
- Kleding
- Meetinstrumenten
- Mobiliteit
- Sport & beweging
- Verhuur Leden LM Plus

UV-tent »

Neutraal ziekenfonds comfoplus.be



The screenshot shows the homepage of the Comfo Plus website. The browser's address bar displays 'comfoplus.be'. The website has a dark orange header with the 'COMFO plus' logo on the left and a navigation menu on the right containing 'Zoeken', 'Winkels', 'Over ons', 'Catalogus', and 'Mijn account'. The main content area features a large illustration of a healthcare professional in a white coat interacting with an elderly man in a wheelchair, who is being supported by another man. The text 'Jouw partner in zorg' is prominently displayed, followed by a description of the services and a link to the online catalog.

COMFO plus

Zoeken Winkels Over ons Catalogus Mijn account

Jouw partner in zorg

We bieden je een brede waaier aan hulpmiddelen met specifieke aandacht voor kwaliteit en comfort.

[Ontdek onze online catalogus >](#)

MUTUALITEITEN

Onafhankelijke Mutualiteit www.shopavita.be



The screenshot shows the Shopavita website interface. At the top, there is a navigation bar with the text "Extra voordeel: Log in en ontdek je voordelen als klant van Helan Ziekenfonds" and links for "Contacteer ons", "Inloggen", and "nl". Below this is the "helan" logo with the tagline "Zorgwinkel" and a menu of categories: "Helan Voordelen", "Uitleendienst", and "Winkelpunten". A search bar and a shopping cart icon are also present. The main navigation menu includes: "Gezond & Fit", "Baby & kind (miniboetiek)", "Thuisrevalidatie", "Langer thuis wonen", "Mobiliteit", "Incontinentie", "Leven met", "Buitenkansjes", and a "BETER LEVEN" button.

The main content area features a large image of a woman sitting on a suitcase in a modern room. Overlaid on this image is a white promotional box with the following text:

2+1 gratis* kousen

Vanaf 1 mei t/m 31 mei kan je genieten van de 2+1 gratis actie op kousen.

*De 2+1 gratis actie is een mix & match tussen de deelnemende artikels en wordt weergegeven als 33% korting per artikel.

In ons assortiment: **sportsokken**, **steunkousen** en **compressiekousen**.

[Ontdek de deelnemende kousen en geniet van je voordeel >](#)

In the bottom left corner, there is a small "Start" button with a shield icon.


MUTUALITEITEN

Socialistische Mutualiteit www.medishoponline.be

The screenshot shows the homepage of the Medishop website. At the top, there is a navigation bar with the contact email 'infomedishop@fmsb.be | 078 15 60 30' and language options for 'Nederlands' and 'Français'. The main header features the 'SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT BRABANT MEDISHOP' logo, a search bar with the placeholder 'Doorzoek de hele winkel', and links for 'Onze winkels', 'Log in', and 'Winkelmand'. Below the header is a red navigation menu with 'Categorieën' expanded to show 'Lenen | Huren', 'Professionelen', 'Over Medishop', 'Tips en advies', 'Nieuws', 'Veelgestelde vragen', and 'Contact'. An orange banner below the menu reads 'De Medishop winkels zijn open. Lees de aangepaste maatregelen hier.' The main content area starts with a red heading 'Welkom op de Medishop webshop, uw partner in gezondheid!' followed by a paragraph: 'Medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma (para)medische producten voor lichaamsconditie, baby's, woningaanpassing, autonomie en bandagisterie.' Below this is a grid of eight category buttons: 'Aanpassing woning', 'Mobiliteit', 'Baby', 'Elektro', 'Conditie en bandagisterie', 'Incontinentie', 'Verzorging', and 'Verpleegkundig materiaal'. A section titled 'Veel verkochte producten' displays four items: a white wall-mounted shower chair, a green and white keyboard, a black treadmill, and a black walker. A cookie consent banner is visible in the bottom right corner, asking for permission to use cookies to improve the website.

← → ↻ 🔒 medishoponline.be/nl/ ⓘ ⚙️ 🔍 📄 🗂️ 📱 📶 Onderbroken ⋮

infomedishop@fmsb.be | 078 15 60 30 Nederlands | Français

 Doorzoek de hele winkel 🔍

📍 Onze winkels 👤 Log in 🛒 Winkelmand

▼ Categorieën Lenen | Huren Professionelen Over Medishop Tips en advies Nieuws Veelgestelde vragen Contact





De Medishop winkels zijn open. Lees de aangepaste maatregelen hier.

Welkom op de Medishop webshop, uw partner in gezondheid!

Medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma (para)medische producten voor lichaamsconditie, baby's, woningaanpassing, autonomie en bandagisterie.

Aanpassing woning >	Mobiliteit >	Baby >	Elektro >
Conditie en bandagisterie >	Incontinentie >	Verzorging >	Verpleegkundig materiaal >

Veel verkochte producten

			
--	---	--	--

Wij maken gebruik van cookies
We doen dit om je surf-ervaring op deze website te verbeteren. [Meer weten?](#)

Ik aanvaard cookies



Mutualiteiten

Hoe kunnen jullie sneller de weg vinden?

- Snelle doorverwijzing naar de juiste winkel/mutualiteit
- Informatie ter beschikking stellen
 - Digitaal
 - Catalogus
- Welke mogelijkheden zijn er nog?
- Aansluitend aanbod => technologie



TECHNOLOGIE

**Welke technologieën
gebruiken jullie nu al?**

TECHNOLOGIE

Stappenteller



TECHNOLOGIE

GSM



Automatische (buiten)verlichting



TECHNOLOGIE

Videofoon



TECHNOLOGIE

Robotmaaier of -stofzuiger





TECHNOLOGIE

Beeldbellen



TECHNOLOGIE

GPS





Technologie

- Je gebruikt het vaker dan je denkt.
- Is niet meer weg te denken uit onze maatschappij.
- Is voortdurend in ontwikkeling.



Voordelen van technologie

- Comfort: hulp bij dagelijkse taken
- Veiligheid: brandmelders, aan- uitschakelen verlichting
- Verbinding: sms, bellen, videobellen
- Planning: kalender, herinneringen
- Ontspanning: kaarten, puzzels, geheugenspel
- Mobiliteit: gps, uurregeling openbaar vervoer
- Gezondheid: hartslagmeter, stappenteller



Van inloophuis naar demonstratiehuis

Doel

- Kennismaking met technologische hulpmiddel
- Toegankelijk maken op een laagdrempelige manier
- Testen in een huiselijke omgeving



Doelgroep staat centraal

Inbreng van mantelzorgers

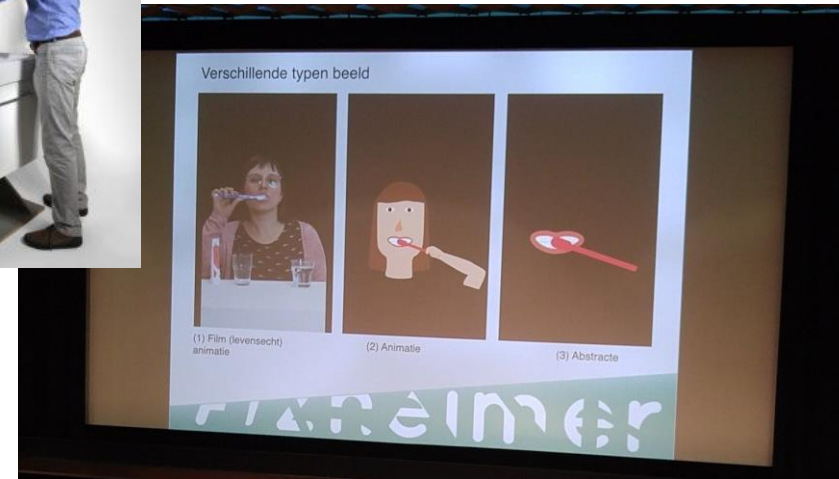
1. Noden in kaart gebracht
2. Basis voor eerste selectie aan technologische hulpmiddelen
3. Verfijning
 - Mantelzorgers
 - Experten
4. Eigenlijke selectie en aankoop



Toegankelijk maken

- Aankopen van geselecteerde technologieën
- Mantelzorgers en personen met dementie kunnen deze uittesten en/of uitlenen voor korte periode
- Feedback vragen

SELECTIE TECHNOLOGIE



SELECTIE TECHNOLOGIE



SELECTIE TECHNOLOGIE





Proeftuin kwaliteitsvol ouder worden



De Happy Aging proeftuin zet hoofdzakelijk in op het thema “kwaliteitsvol ouder worden” en laat je toe om producten en innovaties te testen en op de proef te stellen. Dankzij jouw kostbare feedback stel je innovaties op een efficiënte manier op punt.

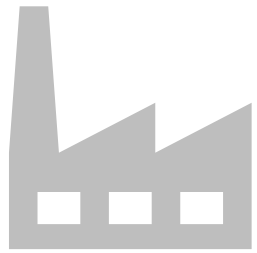
In4care zorgproeftuin (Heverlee)



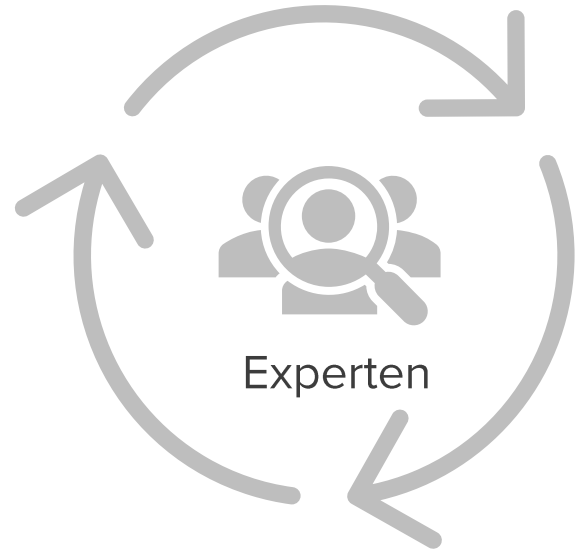
Proeftuin kwaliteitsvol ouder worden



Onderzoek



Technologie
leveranciers



Experten



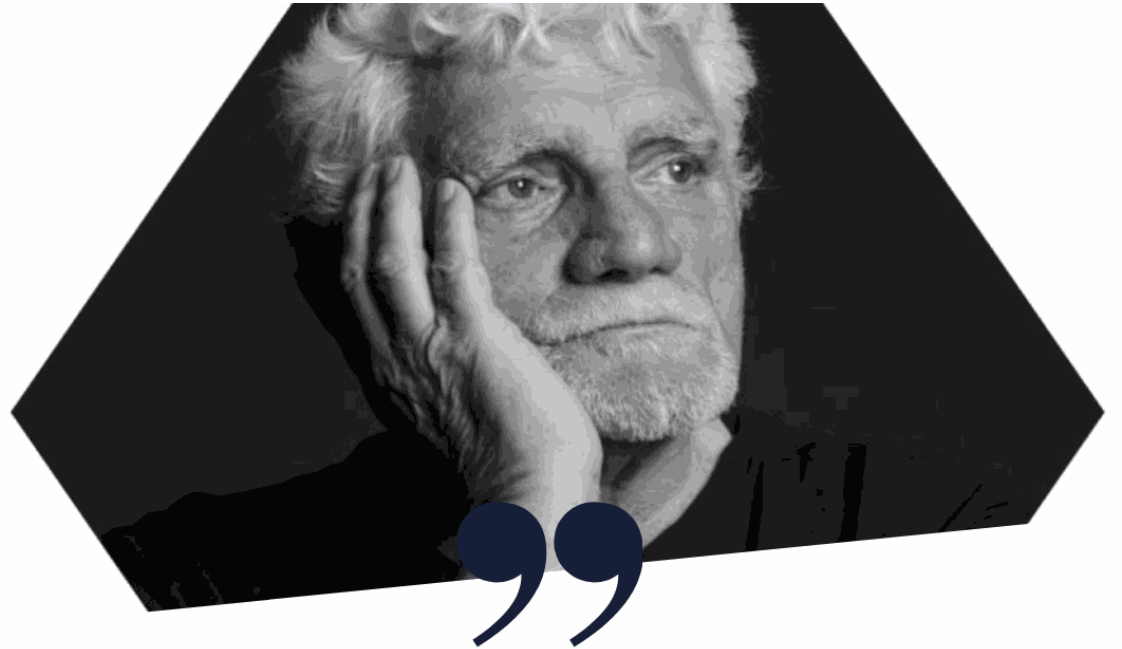
Beleidmakers



Proeftuin zelfstandig ouder worden in je woning

- Bepaal mee jouw toekomst en die van toekomstige generaties
- Ontdek, leer en blijf op de hoogte van de laatste innovaties
- Test en verbeter
- Uitwisseling van gedachte met generatiegenoten

EXPERTEN PANEL



"Happy Aging geeft mij de mogelijkheid om deel uit te maken van een bijzonder ecosysteem waar ondernemers, onderzoekers en eindgebruikers samenwerken. Ik mag getuige zijn van het ontspringen van nieuwe en frisse ideeën.

Ideeën die maken dat ik langer zelfstandig of autonoom kan blijven leven op de plaats waar ik me het beste voel. Dit is niet alleen goed voor mij maar ook voor mijn kinderen en voor de maatschappij!"

FERNAND, 75 JAAR



Goede voorbeelden

- Zorglab Vives (Brugge)
- UD Woonlabo ism PXL (Hasselt)
- In4care zorgproeftuin (Heverlee)



Duurzame oplossingen

- Technologie uitleenbaar maken.
- Technologie via abonnement ter beschikking maken
- Lease/ samenwerking met leveranciers



- <https://www.thuiscomfort.nl/content/thuiscomfort/demohuis/slaapkamer.html#f=5>

TER INSPIRATIE

FIT EN VITAAL

- <https://www.gezondleven.be/>
- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegadvies-volgens-leeftijd/beweegadvies-voor-65-plussers>
- <https://www.stannah.be/nl-be/informatie/sport-voor-ouderen-ultieme-gids/>
- Scherder, E., & Hofstra, L. (2020). *Hart voor je brein. Over beweging en voeding voor hart en hersenen.* (uitgegeven bij Athenaeum)
- De Bisschop, I. (2020). *Het fitte brein. Wat je levensstijl met je hersenen doet* (uitgegeven bij Houtekiet)
- App: Max geheugentrainer
- Op TV: NPO1 dagelijks bewegingsoefeningen (10.15u)

TER INSPIRATIE

WONEN

- <https://enews.kbs-frb.be/nl/Virtual-Library/2014/310734> : tijdig plannen voor later (brochure KBS en notarissen)
- <https://wonenna60.be/>
- <https://www.dezilversleutel.be/index.php?id=75> : test hoe (on)aangepast je woning is
- <https://www.maakplannen.be/> (over wonen, loopbaan, gezondheid, vrije tijd, financiën, levenseinde)
- <https://omgeving.vlaanderen.be/zorgwonen-zonder-zorgen> (over zorgwonen)
- <https://www.stannah.be/nl-be/informatie/langer-thuis-woon-en-leefgids-voor-senioren/>

FOLDERS & FLYERS

- Wat als ik minder mobiel ben?
Overzicht van thuiszorg tot
WZC in Mechelen
- Bewegingsdriehoek (flyer
Gezond Leven)
- Beweegoefeningen in beeld
(folder LOGO)
- Blijf in beweging.
Oefenprogramma.
Instructieboekje voor thuis.
(folder LOGO)

BEDANKT

INVUL- FORMULIER

- Anoniem
- Jouw mening telt
- Wil je actief meedenken en/of werken rond dit thema? Neem contact op met de ouderenconsulent
Tina Vanhoye 0479 99 75 52
senioren@mechelen.be

VRAAGEN?

