

VERSLAG 2022/4

PLENAIRE VERGADERING 29 november 2022

Auditorium Cultuurcentrum

Aanwezig

Godelieve	Albrecht
Gilberte	Beelaerts
Martine	Biervliet
Karel	Bonaugure
Roos	Brion
edmond	Carsauw
Ann	Cobbaert
Luc	Coppens
Juliana	De Borger
Guy	De Brabandere
Cathérine	De Geyter
Rudi	de Jonge
Marie-Jeanne	De Smedt
Hendrik	De Vis
Edward	Deenekens
Ben	Devis
Kelly	D'herde
Annemie	Dhooghe
Freddy	Dieltiens
Anjes	Dierens
Toni	Dohogne
Malou	Doumen
Marie	Eelen
Jean	Engelborghs
Stefanie	Fraune
rosa	Geerts
Agnes	Geets

Lydia	Geuens
Nicole	Gommers
Els	Goodman
Michel	Guns
Dagmar	Hahnel
Luc	Jacob
Rita	Janssens
Norbert	Johanns
Lieve	Keuleers
Francis	Magette
Mieke	Malfliet
Roger	Merckx
Frieda	Mertens
Liliane	Metdepenningen
Chris	Micholt
Theo	Naten
Emiel	Neuckens
Lucienne	Pardaens
Annie	Peeters
Marleen	Peeters
Roger	Poulin
Laurent	Raemdonck
Egied	Rossiau
Sabina	Sente
Mieke	Sneyers
Anne	Tavenier
Jozef	Terwagne
Marc	Thoen
Claude	T'joen
Elisabeth	Tops
Monique	Van Asch
Denise	Van Craen
jeannine	van de put
Rita	Van den Bossche
Joanna	Van den Brande
Jean	Van der Auwera
Marie-Louise	Van der Elst
Anita	Van Hoof
Kristin	Van Hoolst
Noëlla	Van Landeghem

Yolande	Van Muylder
Greet	Van Saet
Anne-Marie	Van Strydonck
Lea	Van Tongelen
Susanne	Vanderspiegel
Tina	Vanhoye
Rik	Verheyden
Jos	Verheyen
Donald	Verlinden
Imelda	Verlinden
Ingrid	Versele
Victor	Vrancken
Rudi	Willocx

1. Goedkeuring verslag 29 september 2022

Het verslag wordt goedgekeurd.

2. Presentatie 'Het alledaags vergeten' door Christel Geerts, professor in de gerontologie

Niet iedereen heeft zware geheugenproblemen; maar vergeten doet iedereen wel.

HOE WERKT ONS GEHEUGEN?

Alledaagse handelingen zoals tanden poetsen, koffie zetten,... doen we dank zij ons geheugen. Het geheugen werkt keihard voor ons. De klachten van 'vergeten' zijn dan minimaal.

Er zijn drie functies:

- Opnemen: informatie in het geheugen brengen, leren, inprenten, registreren
- Bewaren: info onthouden, opbergen, opslaan
- Oproepen : info reproduceren, herinneren

We doen beroep op drie soorten geheugens (vereenvoudigd):

- Zintuigelijk geheugen
- Korte termijn geheugen
- Lange termijn geheugen

Zintuiglijk of sensorisch geheugen

Alle kennis die we verwerven, bereikt ons via de zintuigen (zicht, gehoor, smaak, reukzin, tastzin). Vb bepaalde geuren die je doen denken aan een persoon, aan vroeger,...

Zintuigen moeten goed werken én we moeten ze goed gebruiken. Anders kan je geheugenproblemen ervaren.

Opnemen van informatie gebeurt bewust maar ook onbewust. Gelukkig selecteren we veel want te veel info kan ons brein niet aan. Slaap is belangrijk omdat ons geheugen wordt 'opgekuist'. Je zorgen maken over het vergeten van routinehandelingen vb is mijn achterdeur op slot?, is moeilijk om te verhelpen. Omdat we die dingen doen op automatische piloot, zonder specifieke aandacht. En aandacht schenken aan wat je doet, is belangrijk om niet te vergeten.

Korte termijn geheugen

Dit geheugen heeft een beperkte capaciteit en een beperkte duur. Daar komt info binnen, maar er is niet veel plaats (5-7 informatie-eenheden is maximum). En als je daar niets mee doet (aandacht geven, zintuigen gebruiken, opschrijven,..), verlies je deze info.

We willen twee dingen tegelijk doen en zijn verbaasd dat we vergeten. We leggen de schuld bij ons geheugen, terwijl onze aandacht gewoon weg was. En om iets vast te houden in je geheugen, heb je aandacht nodig. We overbelasten vaak ons kort termijngeheugen.

Lange termijn geheugen

Lange termijngeheugen kan niet vol geraken. Hoe meer er in je geheugen zit, hoe meer er bij kan. Want naarmate je meer verbanden kunt leggen, kan je dingen beter onthouden.

Hoe onthouden? Vijf methodes:

- herhalen
- ordenen want zo ben je aandachtig mee bezig
- zinvol maken van zinloze info vb geboortjaar als je een code moet onthouden
- verbanden leggen, ezelsbruggen maken
- beelddenken: is sterkste methode maar wordt weinig gebruikt want te ver gezocht

Beter in cijfers of in taal? Hangt van je interesse af, niet van je geheugen.

HOE WERKEN DE HERSENEN?

Neurotransmitters zijn nodig om connecties binnen de hersencellen te maken en informatie door te geven.

Hoe meer je actief blijft, hoe beter je hersenen kunnen werken. Actief zijn betekent niet enkel bewegen of sporten, maar ook dingen doen die je boeien vb vrienden ontmoeten.

OORZAKEN VAN VERGEETACHTIGHEID

1. interferentie of storende ervaring/gebrek aan aandacht
2. de negatieve beeldvorming dat ouderen niet meer kunnen leren
3. een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
4. gebrek aan belangstelling en interesse
5. gebrek aan motivatie
6. Gebrek aan een actieve werkwijze vb telefoonnummers onthouden
7. Opleiding en/of ervaring
8. Gebrek aan oefening
9. Gezondheid (veel hoofdpijn; rouwproces; weinig levenslust: alle aandacht gaat daar naar toe waardoor je meer vergeet)
10. Leeftijd (we moeten meer moeite doen om aandachtig te blijven)
11. Onvoldoende gebruik maken van doeltreffende geheugenmethoden

Energie en aandacht zijn belangrijk. Energie neemt af bij ouder worden, alles gaat trager, snel reageren op verschillende impulsen tegelijkertijd is moeilijker. Dat is een gradueel proces. Te veel drinken maakt ook dat je minder goed informatie opneemt.

KORTOM:

Maar wees mild voor jezelf: je doet veel automatische handelingen dank zij je geheugen. We leven in een tijd met extreem veel informatie en impulsen. We moeten grenzen stellen voor onszelf en ons geheugen. Om informatie beter op te nemen: kan je opschrijven, thuis herhalen of samenvatten, .. Dit kan helpen als je je zorgen maakt over je geheugen.

3. Advies over Kom-erin-contact (presentatie Mieke Sneyers en Ben Devis)

Waarover gaat het? Het kom-erin-contact is een plek of persoon die mensen met een beperking helpt om vlotter te participeren aan het socio-culturele leven. Team advies van de Mechelse Ouderenraad heeft zich gefocust op websites van socio-culturele instellingen en organisaties. Ze heeft de toegankelijkheidsinformatie grondig geanalyseerd van 106 websites waaronder 37 van Mechelse organisaties.

Enkele conclusies (je vindt het volledige overzicht in de bijlage)

- Weinig en vaak verwarrende en onvolledige informatie
- Weinig uniformiteit in de informatie
- Websites van dierenparken scoren goed. Websites van theater, cinema en horeca scoren laag.

Ons advies aan Stad Mechelen

- Problematiek aankaarten bij alle betrokkenen: eigen diensten – socio-culturele organisaties – events – horeca – winkeliers -
- Memorandum opstellen met richtlijnen om de informatiedeling met betrekking tot de toegankelijkheid voor mensen met een beperking te optimaliseren: 'we kunnen van elkaar leren'
 - ✓ welke aspecten moeten minimaal aan bod komen via website of andere kanalen?
 - ✓ onder welke vorm dient deze informatie digitaal ter beschikking worden gesteld: een template met mogelijke lay-out? een standaard pad? een (Kom-Erin-Contact) logo?
- Uittesten via een pilootproject? Vb bij eigen diensten
- Promotie via bonus principe?

Na advies, moet het dossier nog een administratieve weg lopen doorheen de verschillende stadsdiensten.

Niet de bezoekers hebben beperkingen, het gebouw of het museum heeft beperkingen

(Cathelijne Denekamp - Rijkmuseum Amsterdam)

VRAGEN

- Zijn er voorbeelden gevonden die we kunnen kopiëren?
Websites van Rijksmuseum Amsterdam en Smithsonian Washington zijn interessant. Maar nergens een voorbeeld gevonden van Kom-erin-contact. Mechelen zou hierover een voortrekkersrol spelen
- Advies is nogal vaag
Het is niet de bedoeling om tot in de puntjes uit te werken hoe zo'n kom-erin-contact eruit moet zien. Maar advies heeft niet tot doel om op te lijsten welke maatregelen moeten genomen worden. De manier waarop die info zich presenteert op de website = doel van advies.
- Waarom heb je de Mechelse organisaties niet bezocht?
Dat was niet de bedoeling.
- Proficiat voor alle werk, voorstel logo is goed. Misschien ruimer dan enkel stedelijke instanties bekijken. Maar hoe ga je als stad particuliere organisaties overtuigen om ook zo'n logo te gebruiken.

Wordt goedgekeurd. Concreet zal de tekst in de coördinatiegroep worden afgeklopt.

4. Varia

Er waren geen variapuntjes ingediend.

Data van de volgende plenaire vergaderingen (opgelet er zijn wijzigingen)

Dinsdag 31 januari 2023, 14 – 16.00 uur: cultuurcentrum Mechelen

Dinsdag 28 maart 2023, 14 – 16.00 uur: zaal Rerum Novarum - Muizen

Dinsdag 30 mei 2023, 14 – 16.00 uur

Dinsdag 3 oktober 2023, 14 – 16.00 uur

Dinsdag 5 december 2023, 14 – 16.00 uur