

A close-up photograph of a woman with short grey hair and glasses, smiling warmly. She is using her hands to form a heart shape in front of her face. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. A large blue graphic element is overlaid on the left side of the image, containing white text.

**PLENAIRE  
VERGADERING  
12.03.2024**

**OUDERENRAAD  
MECHELEN** 

# AGENDA

- Inleiding
- Goedkeuring verslag plenaire vergadering 30.01.2024
- Stavaza van verschillende dossiers
- Gezondheidsbevordering  
Eleen Naessens
- Ouder worden – Jonger voeler  
Heidi Adriaensen

\* nog even gezellig samenzijn \*  OUDERENRAAD  
MECHELEN

- Vervoer op maat
  - Minder Mobiele Centrale
  - Klimavelo = Riksja's
  - taxiritten → herziening voorwaarden taxicheques
- Conflicten voetgangers- fietsers
  - gesprek met schepen van mobiliteit
  - verstrenging toezicht in Bruul op zaterdag
  - onderhoud met politie: handhavingsbeleid



# VOETGANGERSPLAN

- Structurele aanpak
  - WAT - WAAR - WANNEER
- Korte termijn → voetpadenteam
  - voetpaden, drempels en oversteekplaatsen
  - losse obstakels (doorgang verhinderen)
  - **080020800**                      [www.mechelen.be/meldingen](http://www.mechelen.be/meldingen)
- Lange termijn → voetgangersnetwerk
  - breedte
  - vaste obstakels
  - materiaalgebruik



# VOETGANGERSPLAN

- vanuit het standpunt van een rolstoelgebruiker
- rekening houdende met de basisuitgangspunten van vrije doorgang voor een toegankelijk openbaar domein
- De focus bij de screening ligt hoofdzakelijk op volgende aspecten:
  - Staat van het voetpad
    - Losliggende stenen
    - Verzakkingen of putten
    - Hoogteverschillen ter hoogte van materiaalovergangen
    - Drempels, hoge boordstenen ter hoogte van oversteekplaatsen
  - Obstakels
    - Vaste obstakels: verkeerssignalisatie
    - Vaste obstakels: straatmeubilair
    - Vaste obstakels: verlichtingspalen, elektriciteitskasten, camera's,...
    - Losse obstakels: fietsen, steps,...
    - Losse obstakels: terrassen, ruiters, vlaggen, winkeluitstallingen,...

# VOETGANGERSPLAN



Te screenen routes op basis van de connecties met stations, randparkings en drukst bezochte bushaltes

1. Frederik Merodestraat – Liersesteenweg (tot Kerkhoflei)
2. Bafferstraat – Veemarkt (+Biest) – Keizerstraat – Nekkerspoelstraat (tot Sint-Libertuskerk)
3. Korte Maagdenstraat – Bleekstraat
4. Bruul – Consciencestraat – station
5. Ijzerenleen – Hoogstraat – Brusselpoortstraat
6. Wollemarkt – Stassaertstraat
7. Sint-Katelijnestraat – M.Sabbestraat
8. Parking Keerdok – Plankstraat – Thaborstraat – Arme Clarenstraat – Minderbroedersgang
9. Vesten
10. Leuvensesteenweg, Hombeeksestwg, Battelsesteenweg



# AANDACHT VOOR

- Vernieuwing website Mechelse Ouderenraad
- Mechelen quiz op 23 april in Idc De Schijf
- Sportdag Mechelse Ouderenraad op 14 mei
  - Verschillende sportactiviteiten
  - 4 Idc's en Vrijbroekparking

# EN RESERVEER REEDS IN JE AGENDA



Donderdag 30 mei

Lezing Europa







# JE KAN ONS VOLGEN

- [Nieuwsbrief](#)
- <https://www.mechelen.be/mechelse-ouderenraad>
- [ouderenraad@mechelen.be](mailto:ouderenraad@mechelen.be)
- <https://www.facebook.com/mechelseouderenraad>

**BEDANKT**

A close-up photograph of a woman with short grey hair and glasses, smiling warmly. She is using her hands to form a heart shape in front of her face. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. On the left side of the image, there is a large blue graphic element consisting of a downward-pointing chevron shape.

# GOEDE VOORNEMENS

OUDERENRAAD   
MECHELEN 

## ➤ Charter Gezonde Stad

“Een gezonde gemeente streeft ernaar om een omgeving te creëren die iedere inwoner, bezoeker en werknemer optimaal stimuleert om gezond te leven.

Een gezonde woon-, speel-, werk-, zorgomgeving dus, waarin gezondheidsverschillen vrijwel onbestaande zijn.”



# GEZONDHEIDSONGELIJKHEID



Achtergrond

09-11-2018

## Roken werkt ongelijkheid in de hand

De sigaret is een van de belangrijkste oorzaken van verschillen in gezondheid tussen arm en rijk. Hulpverleners kunnen deze ongelijkheid helpen wegwerken.



Achtergrond

27-10-2022

## 'Mensen worden altijd en overal richting goedkope, ongezonde voeding gepusht'

Mensen in armoede eten ongezonder: "Betaalbaar en gezond winkelen vergt planning en mentale ruimte. Zaken die mensen in



Achtergrond

23-04-2018

## Laagopgeleiden sterven vroeger

De Strategische Adviesraad voor het Welzijn- en Gezondheidsbeleid pleit ervoor om deze ongelijkheid terug te dringen.



Achtergrond

21-06-2022

## Arm maakt ziek, ziek maakt arm

Arm maakt ziek, ziek maakt arm: mensen met psychische kwetsbaarheid hebben recht op betaalbare zorg en een menswaardig leven. Nu is dat niet het geval.

# MENTAAL WELZIJN



**KOM UIT JE KOP**

GA HET GEVECHT NIET ALLEEN AAN

De campagne Kom Uit Je Kop helpt mannen en hun omgeving op weg tijdens moeilijke periodes.

Surf naar [www.komuitjekop.be](http://www.komuitjekop.be)

VLESP | Vlaanderen  
UNIVERSITEIT GENT



dS De Standaard

**TE GEK!?** DOSSIER 4 VOOR 12

*Te heesvu veel pijn in de wereld als prik, die vrouwen silven voor dat laatste symbool?*  
JOSAH SLE, ZANGERS EN HETEN VAN TE GEK!



**4 voor 12**  
Herken de 4 signalen

- Verandering in gedrag**  
Verandering in gedrag kan een teken zijn van een probleem. Het kan bijvoorbeeld gaan over verandering in eetgedrag, slaapgedrag of sociale interactie.
- Verandering in gevoelens**  
Verandering in gevoelens kan een teken zijn van een probleem. Het kan bijvoorbeeld gaan over verandering in interesse, plezier of energie.
- Alles terugtrekken**  
Alles terugtrekken kan een teken zijn van een probleem. Het kan bijvoorbeeld gaan over het terugtrekken uit sociale activiteiten of het verliezen van interesse in dingen die vroeger leuk waren.
- Omgeven dat het niet goed gaat**  
Omgeven dat het niet goed gaat kan een teken zijn van een probleem. Het kan bijvoorbeeld gaan over het verliezen van interesse in dingen die vroeger leuk waren.

Deze 4 signalen kunnen samen of afzonderlijk voorkomen. Het is belangrijk om er op te letten. Het kan de eerste stap zijn om hulp te zoeken. Het kan de eerste stap zijn om hulp te zoeken.

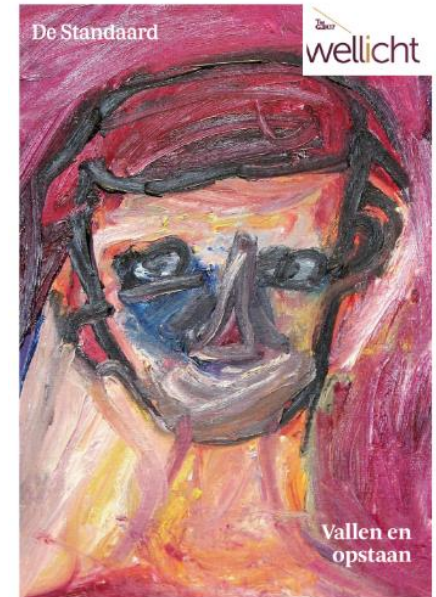
[www.4voor12.be](http://www.4voor12.be)



Achtergrond 06-02-2024

## Psychisch welzijn: 'Slechts drie op tien mensen zoekt binnen het jaar hulp'

Zorgnet-Icuro en vier Vlaamse Universiteiten pleiten voor een andere geestelijke gezondheidszorg. Een Public Mental Health Monitor wijst de weg.



De Standaard wellicht

Vallen en opstaan



# GOEDE VOORNEMENS

## PROGRAMMA

20.02 van 19 tot 20.30u • Sociaal Huis, Remisezolder

### INFOESSIE: SLAAP JE FIT

Ben je 's ochtends nog moe? Of slaap je slecht? Uitgerust zijn is belangrijk om je goed in je val te voelen. Tijdens deze infoessie onder begeleiding van psychotherapeut Heidi Adriaensson onderzoeken we wat slaap betekent voor jouw welbevinden. Je krijgt ook tips om je nachtrust te verbeteren. Deze infoessie is in samenwerking met Netwerk Emergo.

21.02 van 19.30 tot 21u • VIVA!s Joker Reiscafé

### WORKSHOP: EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN HEBBEN, HOE DOE JE DAT?

Bepalen positieve of negatieve emoties je eetgedrag? Tijdens deze workshop vertellen psychologen Barbara Brunelli en Stéphanie Vandeweyer hoe je bewust eet en een gezondere relatie met voeding krijgt. Deze workshop is in samenwerking met Netwerk Emergo.

22.02 van 10.30 tot 15u • Cultuurcentrum

### INFORMATIEDAG: CAFÉ SANTÉ, MET GRATIS HARTSCREENING, TABAKOLOOG, BEWEGCOACH EN DIËTIST

Maakte je het goede voornemen om in 2024 goed voor jezelf te zorgen? Dan kan Café Santé niet ontbreken in je agenda. Spring binnen op het moment dat voor jou past.

- 10.30 - 15u: Laat de Cardiologische Liga je hart screenen op risicofactoren voor hartaandoeningen. Schrijf je eerst in.
- 11 - 14u: Grip je kans en stel je voedingsvragen aan een diëtist.
- 11.30 - 13.30u en 13 - 15u: Ontdek tijdens de workshops meekalss maken dat alcoholvrij niet saai is.
- 12 - 13u: Praat met een tabekoloog over een rookstopmethode die bij je past.
- 14 - 15u: Bekijk met de bewegcoach wat nodig is om meer te bewegen.

22.02 van 19 tot 20.30u • Sociaal Huis, Remisezolder

### INFOESSIE: HARTCOHERENTIE, HOE BEGIN JE ERAAN?

Dat je hartsoms wat sneller of trager klopt, is normaal. Maar grote pieken en dalen kunnen wijzen op angst en stress. Door goed adem te halen, kan je je hartritme balmvleiden en meer coherent maken. Psychotherapeut Rudi Mahieu vertelt ons meer over hoe hartcoherentie zorgt voor een betere balans tussen ons lichaam en ons welbevinden.

28.02 om 19.30u • Het Predikheren, zaal Roosevelt

### INFOESSIE: MEER BEWEGEN, HOE BEGIN JE ERAAN?

Bewegcoach Jasper van Laere legt uit hoe je heel gemakkelijk meer beweging in je dagelijkse leven kan inbouwen. Want als je meer beweegt, wrn je aan levenskwaliteit en voel je je gelukkiger. Deze workshop is in samenwerking met Bewegen op Verwijzing.

12.03 om 14u • Cultuurcentrum

### OUDER WORDEN, JONGER ZIJN

We kunnen er niet omheen. Bij ieder van ons komt er tatkans een jaartje bij. We worden ouder en voelen stlleken, zowel fysiek als mentaal, dat alles niet meer gaat als vroeger. Op leeftijd hebben we gaan vet. Wel op de kwaliteit van ons leven, op hoe we omgaan met deze leeftijd en onze gevoelens.

In deze interactieve lezing krijg je tips die je zelf kan toepassen om je beter en fitter in je val te voelen. Onder begeleiding van Heidi Adriaensson en in samenwerking met Netwerk Emergo en de Mechelse Ouderenraad.

17.03 van 10.15 tot 12.15u • Het Predikheren

### CURSUSREKS: DE KRACHT VAN LOSLATEN

Vaak houden we dingen veel langer vast dan goed voor ons is: gewoonten, gedachten, gevoelens, verwachtingen ... Maar piekeren maakt ons kwetsbaarder voor allerlei problemen. In deze cursus leren we stap voor stap los te laten, zodat we gezonder, leuker en gelukkiger door het leven gaan. Deze workshop is onder begeleiding van klinisch psycholoog Hugo Van Den Bergh, in samenwerking met Netwerk Emergo. De reeks gaat verder op 24.03, 15.04, 21.04 en 28.04.

17.03 van 10.30 tot 15u • Sociaal Huis

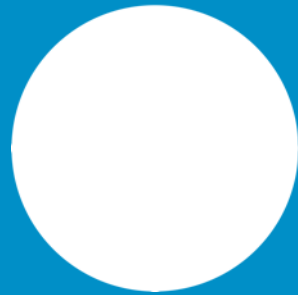
### DAG VAN DE ZORG

Fits je gezonde voornemens nog eens op tijdens de Dag van de Zorg. Een mondhygiënist, tabekoloog, bewegcoach en diëtist staan paraat om je te helpen om nog beter voor jezelf te zorgen. Ontdek het volledige aanbod voor de Dag van de Zorg binnenkort.

### ROOKSTOPCURSUS

- Op woensdag 06.03, 13.03, 20.03, 27.03, 17.04, 15.05, 27.05 en 19.06 van 20 tot 21.30u in VC De Schakel
- Op maandag 25.03, 08.04, 15.04, 22.04, 29.04, 06.05, 27.05 en 10.06 van 14 - 15.30u in De Lage Drampel





# OUDER WORDEN, JONG ZIJN?

*Heidi Adriaensen*

# OUDER WORDEN: WAT BETEKEN DIT?

- Overleg even met je buren over wat voor jou ouder worden teweeg heeft gebracht
- Denk hierbij zowel aan lichamelijke, emotionele, mentale en sociale veranderingen

# OUDER WORDEN: WAT BETEKEN DIT?

- Grote individuele verschillen tussen mensen
- Afhankelijk van de leeftijden je leefomgeving

# OUDER WORDEN: LICHAMELIJK

- Mogelijke lichamelijke klachten door slijtage wat kan leiden tot minder mobiliteit
- Afname van spiermassa
- Mogelijks verminderde immuniteit wat kan leiden tot sneller ziek worden
- Verminderd gehoor en/of zicht

# OUDER WORDEN: SOCIAAL

- Meer tijd om sociale contacten aan te gaan (pensioen)
- Sociale contacten kunnen afnemen (overlijden van vrienden en/of familie, verminderde mobiliteit)

# OUDER WORDEN: MENTAAL

- Sneller dingen vergeten (geheugenproblemen)
- Minder goede of lange concentratie
- Jouw wijsheid omwille van zoveel levenservaring

# OUDER WORDEN: PSYCHOLOGISCH

- Gevoelens van dankbaarheid om wat was en is
- Gevoel van eenzaamheid
- Gevoel van angst voor aftakeling, verlieservaringen, de dood...
- Gevoel van neerslachtigheid /frustratie “ik kan niks meer, ik kan niet meer wat ik vroeger kon...)



# OUDER WORDEN: STELLING

- *“Op mijn leeftijd heb ik geen invloed, op mijn levenskwaliteit wel.”*
- Is dit waar of niet waar?
- Overleg even met je burens

# OUDER WORDEN: LEVENSTIJL

- Op je levenskwaliteit heb je invloed door aandacht te hebben voor je levensstijl
- Voeding: regelmatig, gevarieerd, gezond
- Drink voldoende (water)
- Beweeg minstens een half uurtje per dag (wandelen, fietsen, huishoudelijke taken, werken in de tuin...)
- Wat met alcohol en roken?
- Onderhoud contacten of ga ernaar op zoek

# OUDER WORDEN: JOUW WELBEVINDEN

- Een belangrijk iets waarmee oudere mensen worstelen is eenzaamheid
- Eén op de 8 Belgen ouder dan 65 geeft aan zich vaak eenzaam te voelen
- Hoe zou dit komen? Overleg even met je burens.

# OUDER WORDEN: EENZAAMHEID

## Oorzaken van eenzaamheid zijn:

- Je bent minder mobiel of hebt het gevoel minder mobiel te zijn
- Familie of vrienden van jouw leeftijd vallen stilaan weg
- Je kinderen wonen wat verder weg en hun leven is zo druk (er is weinig tijd voor jou)
- Je verliest de motivatie om nog deel te nemen aan het leven
- Je verwacht dingen die niet gebeuren

# OUDER WORDEN: STELLING

- *“Eenzaamheid moet je ondergaan. Daar is nu éénmaal niks aan te veranderen”.*
- Ben je hier wel of niet mee akkoord?
- Overleg even met je burens

# OUDER WORDEN: TIPS TEGEN EENZAAMHEID

- Blijf er niet alleen mee zitten
- Onderhoud sociale contacten of ga er actief naar op zoek
- Ga naar buiten (als je dit kan): gewoon al mensen zien kan helpen
- Praat even als het kan (bv in de winkel)
- Vraag hulp aan anderen
- Bezoek andere mensen die zich misschien ook eenzaam voelen
- Pas je verwachtingen aan (is helemaal niet makkelijk)
- Bedenk samen met je burens bijkomende tips om jezelf en anderen te helpen

# OUDER WORDEN: VERWACHTINGEN

- Welke van onderstaande verwachtingen herken je bij jezelf en hoe zou je deze kunnen aanpassen?
- “eerst de dingen die moten (bv huishouden) en dan is er tijd voor ontspanning”.
- “Ik moet en wil alles zo lang mogelijk alleen kunnen en doen”.
- “Als ik het zelf doe dan doe ik het beter”.
- “Ik verwacht dat mijn kinderen voor mij zorgen op mijn oude dag”.
- Bedenk zelf nog een aantal verwachtingen die je hebt tav jezelf of anderen en die jouw welbevinden negatief beïnvloeden

# VRAGEN?

- Heb je nog vragen over wat je gehoord hebt ?
- Stel deze dan maar



# OUDER WORDEN

- Dank jullie wel voor jullie medewerking en aandacht

*“Ik wens je het leven dat je jezelf graag wilt toewensen”*