

VERSLAG 2024/2

PLENAIRE VERGADERING 12 MAART 2024

Auditorium Cultuurcentrum

Aanwezig

Walter	Bellekens	Marc	Ruelens
Erik	Bleuze	mon	schepers
Karel	Bonaugure	Ivo	Scheppers
José	Bos	Edith	Segers
Myriam	Bosmans	Erna	Simons
Roos	Brion	Marlies	Slachmuylders
Elza	Brusselaers	Henriëtte	Smedts
Ria	Buysens	Hilde	Stroobants
Ivo	Cammaer	Jozef	Terwagne
Bruno	Claes	Claude	T'joen
Ivo	Cloetens	Paul	Van Aelst
Ann	Cobbaert	Rosita	Van Bulck
Luc	Coppens	Frans	Van Cauwenbergh
Olga	Coremans	Denise	Van Craen
Jeanne	Daelemans	Greta	Van Damme
Juliana	De Borger	Jeannine	van de put
Rudi	De Jonge	Mariëtte	Van de Werf

François	De Paepe	Joanna	Van den Brande
Marie-Jeanne	De Smedt	Gerda	Van den Broeck
Edward	Denekens	Raoul	Van den Meerssche
Annemie	Dhooghe	Jean Marie	Van der Auwera
Anjes	Dierens	Estelle	Van der Eecken
Trees	Driesens	Susanne	van der Spiegel
Jean	Engelborghs	Willi	Van Doninck
Goedele	Frans	Irène	Van Doren
Stefanie	Fraune	Chantal	Van Doren
rosa	geerts	Ria	Van Gestel
Els	Goodman	Ann	Van Heumen
michel	guns	Noëla	Van Landeghem
Dagmar	Hahnel	Jef	Van Malderen
Vera	Hendrickx	Simone	Van Menxel
Luc	Jacobs	Christiane	Van Opdenbosch
Hilde	Jenaer	Daniel	Van Praet
Betty	Kerremans	Anne-Marie	Van Strydonck
Chris	Kusseneers	Jan	Van Vaeck
Guido	Luyckx	Lieve	Vandecrys
Francis	Magette	Herman	Vandeneede
Diane	Massin	Carla	Vanderstraeten
Theo	Naten	Raymond	Vanfraechem
Emiel	Neuckens	Tina	Vanhoye
Lucienne	Pardaens	René	Vanparys
Annie	Peeters	Conny	Verhaegen

Lucia	Potoms	Jos	Verheyen
Roger	Poulin	Ingrid	Versele
Rina	Rabau Nkandu	Jozef	vervoort
Laurent	Raemdonck	Lieve	Vlemincx
Jan	Rombouts	François	Waterschoot

1. Verslag vorige plenaire vergadering

Het verslag van de plenaire vergadering op 30 januari 2024 wordt goedgekeurd.

2. Stand van zaken van verschillende dossiers van de Mechelse Ouderenraad

- **Vervoer op Maat:** in een overleg met de schepenen en medewerkers van de stad is er gesproken over Vervoer op maat, Mobitwin (vroeger de mindermobielecentrale) en taxicheques. Dit overleg krijgt de komende weken en maanden een vervolg. MO zoekt constructief mee naar een oplossing voor de problematiek van korte ritten en nieuwe voorwaarden taxicheques.
- Op een van de vorige plenaire vergaderingen kwamen de **conflicten tussen voetgangers en fietsers** aan bod. Ondertussen sprak MO met de schepenen van mobiliteit, is er verstrengd toezicht in de Bruul op zaterdag en staat een onderhoud gepland met de politie rond handhavingsbeleid op woensdag 17/4.
- In het memorandum vroegen we aandacht voor de staat van de voetpaden in Mechelen. De stad heeft ondertussen een **voetgangersplan** uitgewerkt. De schepenen van openbaar domein en de medewerkers van de stad hebben MO hierover geïnformeerd op een overleg. Systematisch worden nu al meerdere straten gescreend door een gemengd team van diensten (openbaar domein, politie, uitvoeringsdiensten en signalisatie). De keuze viel op de straten waar heel wat voetgangers gebruik van maken. Alle hindernissen en onvolkomenheden worden er zo in kaart gebracht. Wat op korte termijn kan verbeterd worden, wordt aangepakt.

Op langere termijn kunnen structurele werken gebeuren en nog meer straten gescreend. De vraag werd aan MO gesteld om zelf ook namen van straten door te geven.

De voorzitter geeft ook mee dat alle obstakels en losliggende stenen die je merkt op het openbaar domein, kunnen gemeld worden aan de stad 0800/20.800 of www.mechelen.be/meldingen. Deze worden door het voet- en fietspadenteam zo snel mogelijk hersteld, tenzij het grote structurele werken betreft.

- De **website** van de Mechelse Ouderenraad is vernieuwd en kan je online bekijken vanaf 15 april.
- Op 23 april organiseert MO de **Mechelen Quiz** in ldc De Schijf. Er worden 15 tafels voorzien. Er is nog plaats voor enkele teams.
- Op 14 mei organiseert MO een **Sportdag** met tal van sportactiviteiten in de vier ldc's en in het Vrijbroekpark.
- Je kan de Mechelse Ouderenraad **online** volgen www.mechelen.be/ouderenraad of op Facebook www.facebook.be/mechelseouderenraad

3. Campagne Goede Voornemens, toelichting door Eleen Naessens, teamcoach gezondheidsbevordering

Deze campagne kadert binnen het beleid van "Gezonde stad". Een gezonde stad streeft ernaar om een omgeving te creëren die iedere inwoner, bezoeker en werknemer optimaal stimuleert om gezond te leven.

De stad Mechelen focust op de gezondheidsongelijkheid: niet iedereen heeft makkelijk toegang tot gezondheidszorg. Ook het thema mentaal welbevinden komt aan bod.

4. Ouder worden, jonger zijn.

Interactieve lezing door Heidi Adriaensen van het netwerk Emergo. (presentatie als bijlage)

Op leeftijd hebben we geen vat, wel op de kwaliteit van ons leven, op hoe we omgaan met deze leeftijd, op wat we denken en hoe we omgaan met onze gevoelens.

Mevr. Adriaensen doet het publiek nadenken over ouder worden en met mekaar in gesprek gaan. Daarna vraagt ze enkele mensen uit het publiek om hun bevindingen met iedereen te delen. Tenslotte kadert ze de antwoorden met een vleugje theorie.

- Wat betekent ouder worden ?
Ouder worden heeft te maken met heel wat factoren: lichamelijk, sociaal, mentaal en psychologisch. Op sommige heb je invloed en impact. Het is voor iedereen iets anders.
- Heb je invloed op je levenskwaliteit?
Sommige aspecten van ouder worden hebben we niet in de hand (fysieke ongemakken), andere aspecten kunnen we wel beïnvloeden oa sociaal contact blijven onderhouden, je levensstijl.
- Hoe voelen we ons mentaal? Waarom kunnen we ons als 65-plusser eenzaam voelen? Wat zijn oorzaken van eenzaamheid?
Deze generatie heeft niet geleerd over emoties te praten. Ze merkt bovendien dat ze minder meetelt in de samenleving. Enkele 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
- Welke verwachtingen heb je?
 - Er is niks mis met verwachtingen hebben, maar ze kunnen wel belemmerend werken. Want je hebt niet altijd zelf in de hand of ze uitkomen of niet. Dit kan je mentaal welbevinden negatief beïnvloeden.
 - Het woord "moeten" schrappen uit woordenboek als je ouder wordt.

Reacties

- De stroom aan informatie gaat voor ouderen vaak te snel. Er wordt bovendien op radio en TV te snel gepraat. Dit verlaagt je gevoel van welbevinden want je kan niet meer volgen.
- Wat gebeurt er in Mechelen rond sociaal welbevinden en om eenzaamheid te doorbreken?
Er is heel wat maar het is moeilijk een overzicht te krijgen. Een interessante webpagina is www.mechelen.be/gezonde-stad/eenzaamheid
- Grootouders voor het klimaat: dit zijn grootouders die zich inzetten voor de toekomst van de kleinkinderen. Er is net een afdeling in Mechelen gestart www.grootoudersvoorhetklimaat.be.

Volgende plenaire vergadering: **donderdag 30 mei om 14 uur** in het Auditorium van het Cultuurcentrum – Minderbroedersgang 1-3. Thema: **Europa** door een spreker van het Europahuis van Brugge.