

A photograph of four elderly people (two men and two women) walking along a path in a park. They are dressed in autumn attire, including jackets, scarves, and hats. The background features large trees with green and yellowing leaves, suggesting a park setting. A large white outline of the letter 'M' is superimposed over the image, framing the text.

Ouderenbehoefte-  
onderzoek 2022-2023

# HOE GAAT HET MET DE MECHELSE 60-PLUSSERS?

0479 99 75 52

SENIOREN@MECHELEN.BE

WWW.MECHELEN.BE/SENIOREN

MECHELEN



# INHOUD



<b>01 WIE IS DE MECHELSE 60-PLUSSE?</b>	6
<b>02 WONEN EN MOBILITEIT</b>	10
Huisvesting	11
Openbaar domein	13
Mobiliteit	13
<b>03 LEEFTIJDVRIENDELIJKE BUURT</b>	16
Buurt	17
Vrije tijd	19
Eenzaamheid en kwetsbaarheid	19
Veiligheidsgevoel	20
<b>04 MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE</b>	22
Vrijwilligerswerk	23
Informatie en inspraak	23
Internet en nieuws	23
Negatieve beeldvorming	23
<b>05 GEZONDHEID, WELZIEN EN ZORG</b>	24
Hulp nodig	25
Hulp krijgen	26
<b>06 CONCLUSIE</b>	27
<b>07 WAAR KAN JE TERECHT?</b>	28
Algemene vragen	29
Vragen over een gezonde leefstijl	29
Vragen over welzijn en zorg	29
Vragen over huisvesting	30
Vragen over vrijwilligerswerk en vrije tijd	30
Digitale ondersteuning	31
<b>08 INTERESSANTE PUBLICATIES</b>	31

# VOORWOORD

Beste Mechelaar,

Eén op vier Mechelaars is 60-plusser. Twintig jaar geleden was dat één op zes. In die tijd nam het aantal jongeren en mensen van middelbare leeftijd net af. Waar demografische gegevens zich lang lieten kenmerken door een piramidevorm, zien we vandaag een uit de kluiten gewassen boom. Die maatschappelijke ontwikkeling deed zich nooit eerder voor.

‘De oudere’ bestaat niet meer. We zien een diverse groep 60-plussers in goede gezondheid, die meer geschoold zijn en deelnemen aan het maatschappelijk debat. Zeker onder impuls van de mei ’68-generatie. Toch brengt de groep 80- en 90-plussers ook uitdagingen met zich mee rond huisvesting, gezondheid, openbare ruimte en het debat over een kwalitatief levenseinde.

Een verschuiving in het sociale paradigma dringt zich op en als lokaal bestuur spelen we daar een grote rol in. Door dit onderzoek geven we een stem aan de ouderen op basis van objectieve data. Dankzij jullie en de Mechelse Ouderenraad komen we zo nog meer tot een burgernabij beleid, dat participatie aan de samenleving stimuleert en oplossingen biedt voor veranderende leefsituaties.

Dit onderzoek maakt het leeftijdsvriendelijke landschap van de stad zichtbaar. Het toont tevredenheid en erkent onze troeven wat betreft actief ouder worden. Maar het vestigt ook onze aandacht op werkpunten rond ouder worden in eigen woning en het belang van een daartoe evolutief woon- en zorgbeleid.

Onze stad wil dat iedereen op een kwaliteitsvolle manier ouder kan worden, in alle diversiteit en in elke levensfase. Daarom hebben we jullie stem ook in de toekomst nodig. Want veerkrachtig ouder worden, doen we samen.

**Rina Rabau Nkandu**

schepen van leeftijdsvriendelijke stad





**INLEIDING**



Stad Mechelen organiseerde samen met de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en de Mechelse Ouderenraad voor de tweede keer een **onderzoek naar de noden en behoeften van thuiswonende 60-plussers in Mechelen**. Tientallen ouderen hebben in het najaar van 2022 uitgebreide vragenlijsten afgenomen bij zo'n 700 geselecteerde ouderen. De onderzoeksresultaten zijn beschikbaar sinds mei 2023. We kunnen ze vergelijken met de resultaten van het vorige ouderenbehoefteonderzoek in 2017-2018 en met die van andere Vlaamse centrumsteden.

De vragenlijst telt maar liefst 79 vragen en is het resultaat van de 20 jaar lange ervaring van de Belgian Ageing Studies (VUB). Ze peilt naar heel wat thema's zoals participatie op latere leeftijd, vrijwilligerswerk, inclusie en exclusie, kwetsbaarheid, leeftijdsvriendelijke woonomgevingen, veiligheidsgevoelens en sociaal beleid voor en door ouderen. Deze thema's vormen de basis voor een **leeftijdsvriendelijke stad**: een stad waar iedereen ouder wil worden, op een gezonde en actieve manier. Hoewel de focus van een leeftijdsvriendelijke stad op ouderen ligt, gelden de voordelen ervan voor alle inwoners.

Cijfers alleen vertellen ons niets over de oorzaak van de tevredenheid of het ongenoegen van ouderen. We moeten erover in gesprek gaan met hen. Daarvoor is de **Mechelse Ouderenraad** een belangrijke partner van Stad Mechelen. Die schrijft een **memorandum op basis van dit onderzoek**. In dat memorandum formuleren ouderen zelf hun aanbevelingen. De resultaten dienen als basis voor het **lokale ouderenbeleid van de toekomst**.

In wat volgt drukken we de cijfers meestal procentueel uit. De absolute aantallen zijn gebaseerd op het aantal 60-plussers in Mechelen en haar deelgemeenten op 1 januari 2022. Deze bevolkingscijfers komen uit Mechelen in cijfers. De cijfers van de centrumsteden zijn een mix van tien steden die de afgelopen jaren het ouderenbehoefteonderzoek uitgevoerd hebben.

## WIE IS DE MECHELSE 60-PLUSSER?

01 

Op 1 januari 2022 telt Mechelen **20.514 60-plussers**. 46 % van hen is tussen de 60 en 69 jaar oud. Een derde zijn 70- tot 79-jarigen (32 %) en 22 % is ouder dan 80. In vergelijking met het vorige onderzoek in 2017 zijn er **6 % meer 60-plussers in Mechelen en haar deelgemeenten**. De groep 80- tot 89-jarigen daalt dan weer fors ten opzichte van vijf jaar geleden: van 3929 naar 3676 personen. Of dit met het coronavirus te maken heeft, is nog niet duidelijk.

### Aantal 60-plussers naar leeftijdscategorie

	2017	2022	toename/ afname	huidig % tov totaal aantal 60-plussers in 2022
60-69 jaar	8675	9451	+ 8,95 %	46,07 %
70-79 jaar	5973	6462	+ 8,19 %	31,50 %
80-89 jaar	3929	3676	- 6,44 %	17,92 %
90+ jaar	814	925	+ 13,64 %	4,51 %

<b>TOTAAL</b>	19.391	20.514	+ 5,79 %
---------------	--------	--------	----------

*Mechelen in cijfers, provincies.incijfers.be*

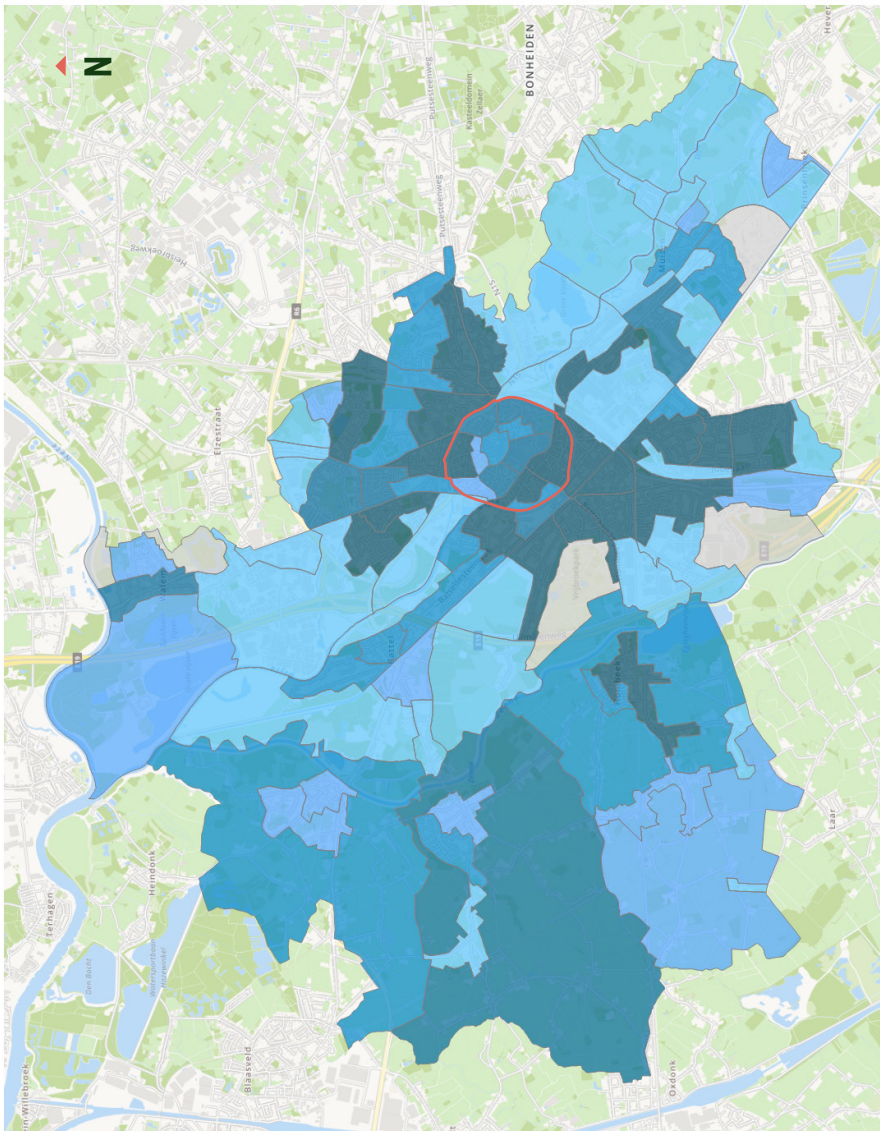
### Verspreiding 60-plussers over Mechelen

**54 % van de Mechelse 60-plussers zijn vrouwen.** Bij de 60- tot 79-jarigen zijn er daarentegen iets meer mannen dan vrouwen.

**De meerderheid van de 65-plussers heeft de Belgische geboorternationaliteit.** 10,2 % heeft een andere nationaliteit. Daarin zijn de Maghreblanden (46 %) en de overige Europese landen (32 %) de belangrijkste gebieden van herkomst.



# Aantal 60-plussers in Mechelen (2022)

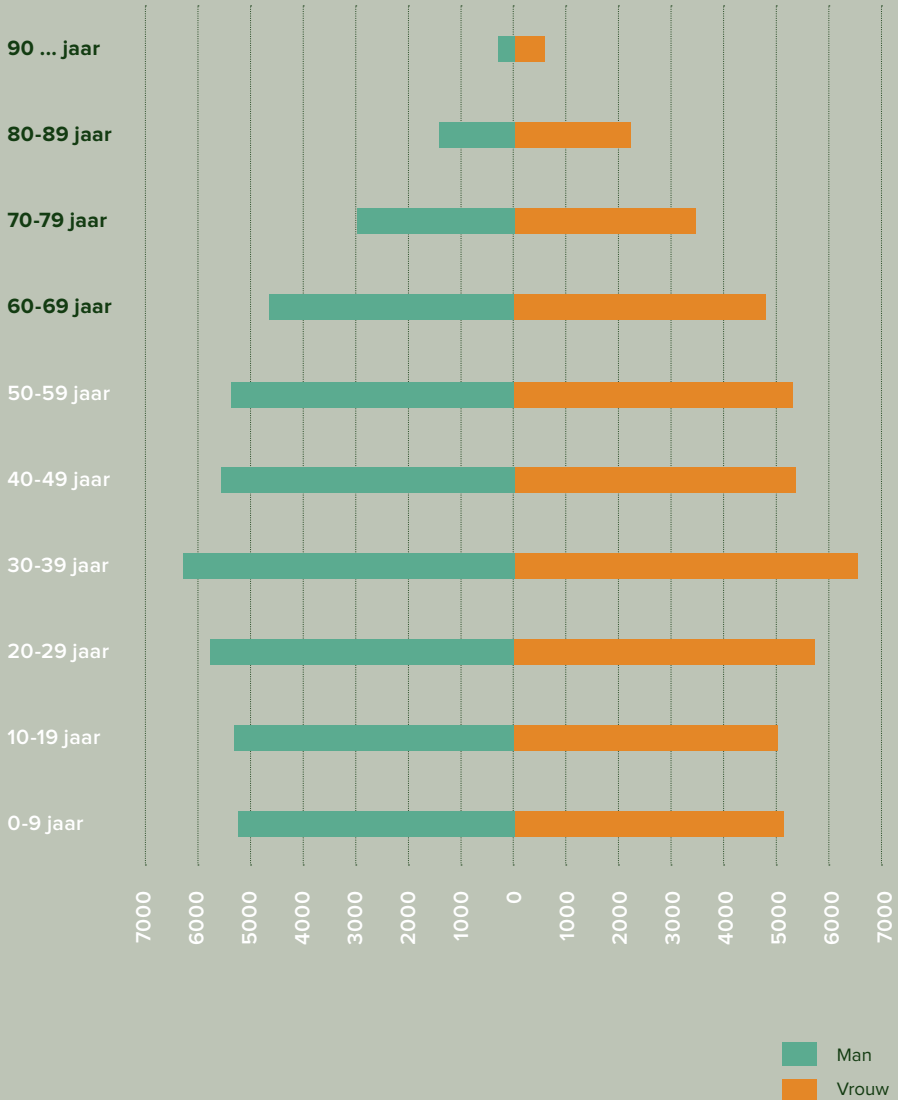


Bron: Rijkregister | provincies.incijfers.be

© OpenStreetMap contributors

# Bevolkingspiramide 2022

## BEVOLKING NAAR LEEFTIJD EN GESLACHT IN MECHELEN (2022)





Als we inzoomen op de burgerlijke staat, dan is **65,7 % van de Mechelse 60-plussers gehuwd of samenwonend**. Het aantal alleenstaande ouderen neemt toe ten opzichte van vijf jaar geleden: van 6294 naar 7036. Van die groep zijn er 2200 (zo'n 11 %) gescheiden, ook een lichte stijging. Dat wil zeggen dat een grotere groep 60-plussers niet kan rekenen op een partner als mantelzorger, in het geval ze zorgbehoevend zijn. Zij zullen dan vaker een beroep moeten doen op professionele zorgverstrekkers. Het hoogste aantal alleenstaande ouderen woont in het centrum (38,5 %).

In alle centrumsteden merk je een instroom van hogeropgeleide ouderen. **Ook in Mechelen neemt het opleidingsniveau toe bij de nieuwe generatie ouderen**: 36 % heeft hoger of universitair onderwijs genoten. Bovendien is opleidingsniveau gerelateerd aan gezondheid: hogeropgeleide mensen zijn doorgaans gezonder. Ze zijn ook veeleisender naar de zorg toe.

Daarnaast stellen we in alle steden een stijging van inkomens vast: een gevolg van de inflatie. **Ook neemt het aantal ouderen in de hogere inkomensklasse toe (65 %)**. Zij hebben een gezamenlijk inkomen van meer dan 2000 euro per maand. Twee derde van de Mechelse 60-plussers zegt rond te komen, net als vijf jaar geleden. Maar een derde (7180 personen) geeft aan de eindjes moeilijk aan elkaar te kunnen knopen. Deze groep personen heeft minder kans om gezond ouder te worden. Zij wonen iets meer in de dorpen (35,5 %) en de grootste groep zijn 70- tot 79-jarigen (36,1 %).



Niet elke woning is geschikt om je oude dag in door te brengen. Trappen, drempels en te grote of te kleine ruimtes kunnen plots lastig zijn als je minder mobiel wordt. Het is belangrijk dat je op tijd nadenkt over de woning waarin je oud kan worden. Zo behoud je de regie over je leven. Zelfstandig ouder worden in je woning is dan ook het thema van de Ouderenweek in 2022 en 2023.



## Huisvesting

Je huis is je thuis. Je woont er al een tijdje, je kent de buurt en je voelt je er goed. Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker je buurt. Want het grootste deel van je leven speelt zich er af. Zeker als je minder mobiel bent. **Aangepaste mobiliteit en woningen, en een toegankelijk openbaar domein kunnen ervoor zorgen dat je langer thuis kan blijven wonen.**

**Slechts 12,5 % van de 60-plussers vindt zijn woning en buurt perfect aangepast aan zijn leeftijd.** Zo'n 17.950 60-plussers wonen dus in een onaangepaste woning. 7795 personen geven aan dat hun woning ernstig onaangepast is aan hun leeftijd. Dat zijn vooral 60- tot 69-jarigen (42,2 %) en 80-plussers (38,4 %).

## Aangepastheid van de woning

### ERNSTIG ONAANGEPAST

37,2 %

38,0 %

### MATIG ONAANGEPAST



48,2 %

49,4 %

### AANGEPAST

14,6 %

12,5 %

 Centrumsteden  
 Mechelen 22

Zijn 60-plussers dan bereid om hun woning aan te passen? 67 % niet. En de bereidheid is het kleinst bij de 80-plussers. **Hoe ouder je bent, hoe minder je geneigd bent om je woning te veranderen.** Bovendien is 52,1 % niet tevreden over de subsidies voor woning-aanpassing. Dat is 23,6 % lager dan in de andere centrumsteden.

**Wie wil verhuizen, beschouwt vooral serviceflats als een goed alternatief.** We merken daarnaast een toenemende interesse voor co-housing, hoewel slechts 1,2 % van de bevroegde 60-plussers ouder wordt in een groepswoonvorm, zoals samenwonen met kinderen of een kangoerewoning.

## Alternatieven voor huidige woning

### VERHUIZEN NAAR SERVICEFLAT

16,4 %

13,3 %

### VERHUIZEN NAAR CO-HOUSING

5,8 %

10,3 %

### INWONEN BIJ KINDEREN

4,0 %

6,2 %

### VERHUIZEN NAAR EEN WOONZORGCENTRUM

5,7 %

6,2 %

### VERHUIZEN NAAR EEN GEPASTE WONING

10,8 %

11,5 %

Centrumsteden  
Mechelen 22

**De afgelopen 10 jaar verhuisde 26 % van de bevroegde ouderen, vooral binnen Mechelen zelf.** In 2022 kwam de grootste instroom uit de provincies Antwerpen (10 %) en Vlaams-Brabant (9 %). De belangrijkste redenen om te verhuizen zijn het gebrek aan voorzieningen (26,6 %) en een mooie omgeving (43,6 %), gezondheidsproblemen (24,5 %) en huisvestingsproblemen (24,5 %). Maar ook om onafhankelijk te blijven van de kinderen (18,1 %).

**76 % is eigenaar van z'n woning,** een kleine stijging ten opzichte van het vorige onderzoek. 12,4 % huurt op de privémarkt en 7 % op de sociale woningmarkt. 70,4 % woont in een eengezinswoning en 27,4 % in een appartement.

## Openbaar domein

**Meer dan een vierde van de 60-plussers mist openbare toiletten (29,9 %) en rustbanken (27 %).** Van de 80-plussers mist 36 % rustbanken en 34,7 % openbare toiletten. Dat is een mobiliteitsprobleem omdat je je om die redenen minder ver buiten je deur waagt. Dat gemis ervaren niet alleen ouderen, maar ook gezinnen met jonge kinderen of mensen met een beperking.

## Mobiliteit

**70 % van de 60-plussers verplaatst zich te voet.** 8,3 % heeft daarbij hulpmiddelen nodig. Van de 80-plussers gaat 51,1 % te voet, waarvan 26,6 % met hulpmiddelen. Zij nemen vooral de wagen (44,7 %). Fietsen doet slechts 18,1 % van hen. De tevredenheid van de 60-plussers over de staat van de voetpaden daalt van 37,4 % naar 29,1 % en ligt behoorlijk lager dan in de andere centrumsteden (42,8 %). In vergelijking met vijf jaar geleden zien we een daling in het gebruik van de wagen, van 71 % naar 63 %. 41 % verkiest een gewone fiets en 22,5 % een elektrische. 15,3 % van de 60-plussers heeft hulp nodig voor verplaatsingen. Bij de 80-plussers stijgt dat percentage naar 41,1 %.

**Slechts 13 % van de Mechelse ouderen doet een beroep op het openbaar vervoer.** Een vermindering ten opzichte van het vorige ouderenbehoefteonderzoek. 62,5 % is tevreden over het openbaar vervoer. Dat cijfer ligt veel lager dan in de andere centrumsteden (83,8 %). Over het verkeersveiligheidsbeleid is 44,1 % tevreden en 37,3 % van de ouderen is tevreden over het parkeerbeleid.

## Vervoersmiddelen

Goede vervoersmogelijkheden zijn cruciaal om volwaardig en autonoom deel te kunnen nemen aan het maatschappelijk leven. Welke vervoersmiddelen gebruiken de ouderen in Mechelen zoal?



## Gebruik eigen vervoersmiddelen in functie van leeftijd



### ELEKTRISCHE FIETS



### FIETS



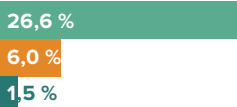
### WAGEN



### ROLWAGEN/SCOOTMOBIEL



### TE VOET MET HULPMIDDELEN



### TE VOET



## Gebruik publieke vervoersmiddelen in functie van leeftijd



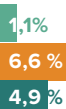
### MINDERMOBIELECENTRALE OF DERGELIJKE



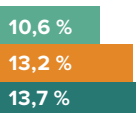
### TAXI



### TREIN



### BUS



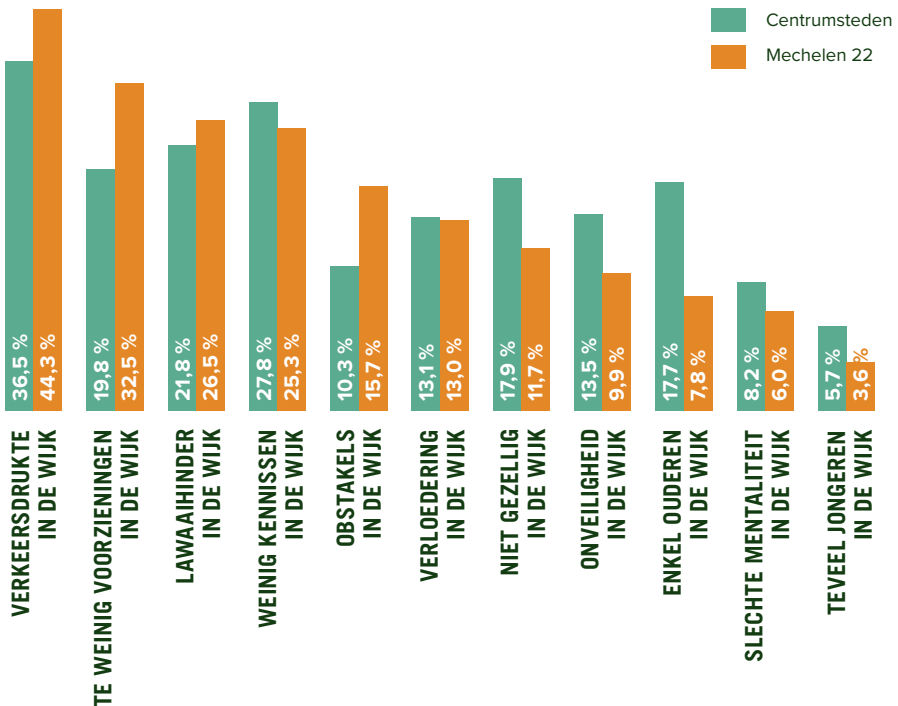


Wonen in een leeftijdsvriendelijke buurt vergroot de kans dat je langer leeft en gezond en comfortabel ouder wordt. Daarvoor zijn de nodige basisvoorzieningen van essentieel belang.

## Buurt

Net als vijf jaar geleden stoort de Mechelse 60-plussers zich aan **verkeersdrukke (44,3 %)** en **lawaaihinder (26,5 %)** in de buurt. Dat is ook in andere centrumsteden zo.

## Leefsituatie buurt



De bevroegde ouderen kaarten een tekort aan basisvoorzieningen aan, zoals een bakkerij, kruidenier, slagerij, bank en postkantoor (32,5 %). Zulke basisvoorzieningen worden in andere centrumsteden door 19,8 % van de ouderen gemist. Naast de gewone dienstverlening dienen deze voorzieningen ook vaak als ontmoetingsplekken voor ouderen. Van de 80-plussers mist 43,7 % basisvoorzieningen. Aangezien zij vaak minder mobiel zijn, komt hun zelfredzaamheid op die manier in het gedrang.



## Basisvoorzieningen die 60-plussers missen in hun wijk



### POSTKANTOOR

35,8 %

29,7 %



### MOBIELE WINKEL

25,1 %

10,8 %



### BAKKER

20,4 %

27,3 %



### SLAGER

24,8 %

32,6 %



### APOTHEEK

16,4 %

6,1 %



### BANK

28,8 %

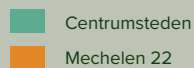
40,1 %



### KRUIDENIERSZAAK

29,7 %

31,1 %



## Vrije tijd

**Mechelen scoort goed op het vlak van vrije tijd.** Enerzijds zijn de bevroegde ouderen zeer tevreden over de sportvoorzieningen (76,1 %) en het cultuuraanbod, zoals de bibliotheek (92,2 %). Anderzijds vindt 23,5 % dat er onvoldoende gezellige ontspanningsmogelijkheden in de buurt zijn.

Het bijwonen van culturele activiteiten daalt met de leeftijd. Redenen om zulke evenementen niet bij te wonen zijn het tijdstip (23,8 %) en de prijs (20,6 %). 42,5 % heeft geen interesse en 22,6 % geen tijd. 44 % van de 80-plussers kan door fysieke belemmeringen niet deelnemen.

Verder houden 60-plussers vooral van tuinieren (44,1 %), wandelen/ fietsen (78,4 %), op café/uit eten gaan (60,8 %), uitstapjes/reizen maken (45,9 %), winkelen (43,9 %) en lezen (49,7 %).

## Eenzaamheid en kwetsbaarheid

Eenzaamheid is vaak het gevolg van gezondheidsproblemen, van weinig tot geen bezoek krijgen en van weinig buitenkomen (sociaal en emotioneel isolement). **60 % van de Mechelse ouderen voelt zich niet eenzaam.** Een verbetering ten opzicht van vijf jaar geleden. Anderzijds stijgt het aantal ouderen dat zich ernstig eenzaam voelt fors (10,8 % of 1595 personen). Dat zijn vooral 60- tot 79-jarigen en iets vaker mannen.

### **Daarnaast is de multidimensionale kwetsbaarheid toegenomen.**

Dat is de totaalsom van de fysieke, psychische, sociale en omgevingskwetsbaarheid. Sociale kwetsbaarheid wijst op een gebrek aan een sociaal netwerk. Omgevingskwetsbaarheid is het gevolg van een onaangepaste woning en buurt. De helft (50,4 %) van de 60-plussers is in het algemeen laag tot niet kwetsbaar. Maar 1 op 5 is hoog kwetsbaar. Psychische kwetsbaarheid draagt het meest bij tot het algehele gevoel van kwetsbaarheid. 23,3 % is sociaal hoog kwetsbaar en 15% ervaart een hoge omgevingskwetsbaarheid.

## Hoge kwetsbaarheid

### HOGE FYSIEKE KWETSBAARHEID

17,1 %

13,0 %

### HOGE PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

8,4 %

8,8 %

### HOGE SOCIALE KWETSBAARHEID

28,9 %

23,3 %

### HOGE OMGEVINGSKWETSBAARHEID

13,8 %

15,0 %

Centrumsteden  
Mechelen 22

## Geluk

Ouder worden is vaak goed voor ons mentaal welzijn. De Koning Boudewijnstichting merkte op dat ouderen 7,3 op 10 scoren op de geluksbarometer. Een verklaring? Ouderen richten zich meer op de positieve aspecten van het leven, zijn vaak emotioneel stabiel en stemmen hun verwachtingen af op wat nog mogelijk is.

## Veiligheidsgevoel

**De Mechelse 60-plusser voelt zich veiliger in de stad dan vijf jaar geleden.** 56,4 % van de bevroegde ouderen voelt zich veilig. In de andere centrumsteden is dat maar 36,6 %. Ook het matige onveiligheidsgevoel daalt van 31,9 % naar 25,7 %. Toch voelt 17,9 % zich erg onveilig. 27,3 % is bang voor een diefstal thuis, een daling van 5 % ten opzichte van vijf jaar geleden. Verder heeft 23,7 % angst om lastig gevallen te worden op straat. Ook een daling. Maar het onveiligheidsgevoel in het verkeer (43,1 %) blijft een belangrijk werkpunt.



## Onveiligheidsgevoel



### ERNSTIG ONVEILIGHEIDSGEVOEL

.....

31,6 %  
17,9 %



### MATIG ONVEILIGHEIDSGEVOEL

.....



31,8 %  
25,7 %



### GEEN ONVEILIGHEIDSGEVOEL

.....

36,6 %  
56,4 %

 Centrumsteden  
 Mechelen 22



Ouderen worden vaak afgebeeld als een last en een kost voor de samenleving. Maar dat eenzijdige beeld strookt niet met de realiteit. Dat merken we ook in de cijfers van het ouderenbehoeftenonderzoek.

## Vrijwilligerswerk

**24,1 % van de bevroegde ouderen doet vrijwilligerswerk** en dat gemiddeld 4,9 uur per week. 30,1 % is bereid om vrijwilligerswerk te doen. Daarnaast vangt 36,1 % af en toe kleinkinderen op. 32,5 % is lid van een vereniging en 16,5 % is dat van een ouderenvereniging. Maar liefst 37,1 % denkt eraan om lid te worden van een ouderenorganisatie. **Onze 60-plussers steunen dus initiatieven die de samenleving ten goede komen.**

## Informatie en inspraak

**35,3 % van de ouderen zegt te weinig informatie te krijgen**, een stijging van 4,1 %. Verder ondervindt 23,7 % problemen met het invullen van formulieren. En 33,5 % ervaart een tekort aan inspraak. Dat is hoger dan in de andere centrumsteden (25,4 %) en een stijging van 6,7 %.

## Internet en nieuws

**77,8 % van de 60-plussers zit dagelijks op het internet.** 67,5 % heeft een smartphone, 61,8 % een computer en 38 % een tablet. Mannen gebruiken vaker het internet en digitale toestellen dan vrouwen. Ouderen gebruiken het internet voor bankzaken (83,2 %), het opzoeken van informatie (89,6 %) of om te mailen (86,4 %). 62,4 % gebruikt het voor contact met (klein)kinderen en 46,7 % voor sociale media. 67 % raadpleegt het stadsmagazine Nieuwe Maan.

## Negatieve beeldvorming

66,4 % voelt dat ouderen worden achtergesteld of benadeeld. **65 % stoort zich aan het beeld dat ouderen de maatschappij niets meer te bieden hebben.** 56,7 % heeft moeite met het behoren tot 'de ouderen' en 54 % merkt dat anderen hen niet serieus nemen.





Omdat mensen langer leven, brengen ze gemiddeld ook meer jaren in goede gezondheid door. Dat 60-plussers enkel ziek en afhankelijk zijn, is dus een fabeltje. Iedereen wil zo zelfstandig mogelijk ouder worden. Geen hulp nodig hebben, zelf beslissingen nemen, een brede vriendenkring behouden ... Hoe doe je dat? Preventie is een sleutelwoord. Gezond ouder worden is een uitdaging waaraan jij én de samenleving kunnen werken.



## Hulp nodig

**Van de bevroegde ouderen heeft 69,8 % een lage fysieke kwetsbaarheid.** Dat percentage is een kleine toename ten opzichte van vijf jaar geleden (67,2 %) en groter dan in de andere centrumsteden (63,2 %). Vooral mannen (79,6 %) en 60- tot 69-jarigen (80,4 %) geven een lage fysieke kwetsbaarheid aan. 13 % van de 60-plussers is fysiek hoog kwetsbaar en 17,2 % is fysiek matig kwetsbaar. 21,2 % hoort niet goed maar draagt geen hoorapparaat. 12,1 % draagt er wel een. Uit onderzoek blijkt dat lageropgeleide mensen en mensen met een lager inkomen minder kans hebben om gezond ouder te worden.

13,6 % van de Mechelse ouderen geeft aan van niemand hulp te krijgen terwijl ze dat wel nodig hebben. Vijf jaar geleden lag dat cijfer op 6,7 % en vooral vrouwen vinden moeilijker hulp. Slechts 6,7 % van de Mechelse ouderen geeft aan hulp nodig te hebben voor persoonlijke zorg. Dat neemt toe met de leeftijd: bij 80-plussers heeft 15,2 % die hulp nodig. 16,8 % krijgt hulp van thuisverpleging, een daling van 4,3 %. Zware inspanningen leveren is voor 55,5 % moeilijk. Ook de trap oplopen (35,8 %) en buigen en bukken (34,8 %) zijn inspanningen die vaak moeite kosten.

**7,7 % (1580 personen) ervaart een gebrek aan zorg. Bovendien is 13,7 % (2810 personen) ondervoed.** Dat cijfer is gestegen met 2,5 % en ligt bij de 80-plussers op 17 %. Dit zijn aandachtspunten. Aan de andere kant is er wel een stijging van de personen die aangeven goed gevoed te zijn: van 13.436 naar 14.339 personen. 17,1 % valt een à twee keer per jaar, een stijging van 1,5 % ten opzichte van vijf jaar geleden. 12,5 % geeft aan meer dan drie keer per jaar te vallen. Het vallen neemt toe met de leeftijd en vrouwen vallen gemiddeld meer dan mannen.

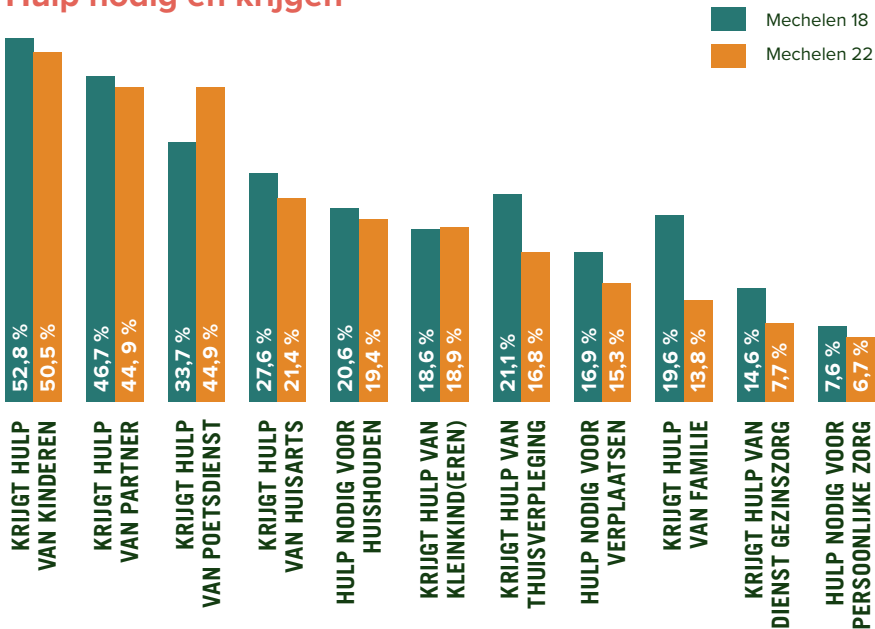
## Hulp krijgen

**Formele en informele zorg voor ouderen gaan hand in hand.** Wat de informele zorg betreft, krijgt 44,9 % hulp van een partner, 50,5 % van kinderen, 18,9 % van kleinkinderen en 13,8 % van andere familie. Voor 80-plussers zijn burens (31,2 %) en vrienden (31,8 %) ook belangrijke hulpverleners. 21,4 % krijgt hulp van de huisarts en 16,8 % van thuisverpleging. Die laatsten maken deel uit van een formeel en professioneel zorgnet. Slechts 6,2 % geeft aan te willen verhuizen naar een woonzorgcentrum als ze niet langer thuis kunnen blijven wonen.

84,9 % van de bevroegde mensen is tevreden over de dienstverlening van de lokale dienstencentra. In de andere centrumsteden is dat 92,3 %. Over de dienstverlening van het Sociaal Huis is 81,8 % tevreden.

**Laten we ook niet vergeten dat ouderen niet alleen hulp krijgen, maar ook heel wat zorg bieden** als vrijwilliger (24,1 %), mantelzorger of grootouder (36,1 %). Ouderen die mantelzorg verrichten doen dat gemiddeld 3,5 uur per week.

## Hulp nodig en krijgen



Is Mechelen een goede stad om ouder te worden? De resultaten van het ouderenbehoeftenonderzoek wijzen erop van wel.

Positief is dat er meer ouderen gezonder zijn dan vroeger. Ook hun grote maatschappelijke bijdrage als vrijwilliger, mantelzorger en grootouder is het vermelden waard en heel belangrijk voor een stad als Mechelen. Daarnaast is het verhoogde veiligheidsgevoel ten opzichte van het vorige onderzoek een pluspunt.

Werkpunten zijn er ook. Zo is er extra aandacht nodig voor aangepaste huisvesting en buurtgerichte voorzieningen. We dienen waakzaam te blijven voor de uitdagingen die vereenzaming en armoede met zich meebrengen. Verder moeten we er voor zorgen dat onze informatie nog meer de weg tot bij de mensen vindt.

Wat gebeurt er verder met deze cijfers? We gaan ermee aan de slag om het ouderenbeleid van de komende jaren vorm te geven. Ook de Mechelse Ouderenraad zal adviezen naar het beleid formuleren op basis van deze cijfers. Zo maken we van Mechelen een nog leeftijdsvriendelijkere stad.



Zit je met vragen over ouder worden en zijn? Aarzel niet om aan te kloppen bij de volgende personen of organisaties.



### Algemene vragen

- 📍 **Ouderenbeleidsconsulent** (ook voor vragen over dit onderzoek)  
0479 99 75 52  
[senioren@mechelen.be](mailto:senioren@mechelen.be)  
[www.mechelen.be/senioren](http://www.mechelen.be/senioren)  
Sociaal Huis, Lange Schipstraat 27, 2800 Mechelen
- 📍 **Ouderengids**  
De Vlaamse Ouderenraad bundelt heel wat informatie over thema's zoals pensioen, mobiliteit, premies en wonen op [www.ouderengids.be](http://www.ouderengids.be)

### Vragen over een gezonde leefstijl

- 📍 **Gezond Leven**  
Op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be) krijg je tientallen tips. Je kan Gezond Leven ook bellen via 02 422 49 49. Bovendien kan je je totale gezondheidsrisico berekenen op [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be). En bij Stad Mechelen kan je terecht via het algemene nummer 0800 20 800 of op [www.mechelen.be/gezondheid](http://www.mechelen.be/gezondheid)
- 📍 **Zelfstandig ouder worden**  
Tips van leeftijdsgenoten over zelfstandig ouder worden vind je in de brochure van de Mechelse Ouderenweek 2022 op [www.mechelen.be/brochure\\_ouderenweek\\_2022](http://www.mechelen.be/brochure_ouderenweek_2022). Een papieren exemplaar vraag je bij de ouderenbeleidsconsulent aan.

### Vragen over welzijn en zorg

- 📍 **Zorgcoach en mutualiteiten**  
Met al je zorgvragen kan je terecht bij de zorgcoach in het Sociaal Huis en in de lokale dienstencentra. Die begeleidt je bij het aanvragen van diensten en het opstarten van hulp. Meer info vind je op [www.zorgbedrijfrivierenland.be/zorgcoach](http://www.zorgbedrijfrivierenland.be/zorgcoach). Ook bij de sociale dienst van je mutualiteit kan je terecht voor deze begeleiding. Je vindt meer informatie over sociale hulpverlening op [www.mechelen.be/sociale-hulp](http://www.mechelen.be/sociale-hulp)



### **CAW**

Maak je je veel zorgen? Wordt het allemaal te veel en wil je daar met iemand over praten? Dan staan de deuren van het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) wijd open.

0800 13 500

Maurits Sabbestraat 119, 2800 Mechelen

[www.caw.be](http://www.caw.be)



### **Eenzaamheid**

Op zoek naar manieren om meer uit je kot komen? Kijk eens rond op [www.mechelen.be/eenzaamheid](http://www.mechelen.be/eenzaamheid)



### **LEIF**

Denk je na over medische zorg of behandeling in de toekomst?

Of over je wensen wat betreft je levenseinde?

Dan ben je bij LEIF aan het juiste adres.

0468 49 53 74

[www.leif.be](http://www.leif.be)

## **Vragen over huisvesting**



### **Woon- en Energieloket**

In het Woon- en Energieloket krijg je gratis onafhankelijk advies, informatie en hulp over premies en duurzaam wonen. Maar ook over zorgwonen, kwaliteitsvol huren en verhuren.

0800 20 800

[woon-en-energieloket@mechelen.be](mailto:woon-en-energieloket@mechelen.be)

[www.mechelen.be/wonenenergie](http://www.mechelen.be/wonenenergie)



### **Woonzorgcentra**

Een overzicht van de woonzorgcentra kan je vragen aan de ouderenbeleidsconsulent. Of surf eens naar

[www.mechelen.be/wat-als-ik-minder-mobiel-ben](http://www.mechelen.be/wat-als-ik-minder-mobiel-ben)

## **Vragen over vrijwilligerswerk en vrije tijd**



### **Vrijwilligerspunt**

Het aanbod voor vrijwilligerswerk is gebundeld op

[www.mechelen.be/vrijwilligerspunt](http://www.mechelen.be/vrijwilligerspunt) of bel 0800 20 800.

### **Mechelse Ouderenraad**

De Mechelse Ouderenraad is een organisatie die als adviesraad optreedt. Ze werkt op alle domeinen van de stad en het Sociaal Huis, op een onafhankelijke manier, vanuit het perspectief van ouderen en ten behoeve van de volledige gemeenschap.

Meer info: [www.mechelen.be/ouderenraad](http://www.mechelen.be/ouderenraad) en [www.facebook.com/mechelseouderenraad](https://www.facebook.com/mechelseouderenraad)

### **Kalender activiteiten overdag**

Een maandelijks vrijetijdskalender met activiteiten die overdag plaatsvinden in Mechelen vind je op [www.mechelen.be/kalenderactiviteitenoverdag](http://www.mechelen.be/kalenderactiviteitenoverdag)

## **Digitale ondersteuning**

### **Digibank Mechelen**

In de digibankpunten en het digibankatelier krijg je digitale ondersteuning op maat en informatie over het digitale vormingsaanbod. Je kan er ook terecht met technische vragen of om een toestel te ontlenen.

015 29 80 80

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

[www.mechelen.be/digibanken](http://www.mechelen.be/digibanken)

## **INTERESSANTE PUBLICATIES**

**08** 

**Grijs aan zet.** Arne De Jaegere, Maarten Vanhee & Nathalie Van Leuven (red.). (2023). Maklu Uitgevers.

**Ongehoord en ongezien. Hoe Vlaanderen vergrijst.** Jan Vranken, Pascal De Decker, Dominique Verté & Robert Crivit (red.). (2023). Gompels&Svacina.

**Zoom. Levenskeuzes van 60-plussers.** (2023). Koning Boudewijnstichting.



## DE MECHELSE OUDERENRAAD WIL JOU ERBIJ!

De Mechelse Ouderenraad organiseert activiteiten, geeft advies, biedt vormingen aan en informeert de Mechelse 60-plussers via een maandelijkse nieuwsbrief. We maken samen werk van een leeftijdsvriendelijke stad en houden ons bezig met thema's als vrijwilligerswerk, mobiliteit, toegankelijkheid, verenigingsleven, digitale geletterdheid, vrijetijdsbesteding, vereenzaming, ...

Schrijf je in en doe mee of blijf gewoon op de hoogte via [mechelen.be/ouderenraad](https://www.mechelen.be/ouderenraad) of [facebook.com/mechelseouderenraad](https://facebook.com/mechelseouderenraad). Liever communicatie op papier? Bel de ouderenbeleidsconsulent.

0479 99 75 52  
[WWW.MECHELEN.BE/OUDERENRAAD](https://www.mechelen.be/ouderenraad)

OUDERENRAAD   
MECHELEN 