

A close-up photograph of a woman with short grey hair and glasses, smiling warmly. She is using her hands to frame her face, with her fingers forming a heart-like shape. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting. The overall mood is positive and engaging.

**PLENAIRE
VERGADERING
31.01.2023**

**OUDERENRAAD
MECHELEN** 

AGENDA

- Welkom
- Goedkeuring verslag plenaire vergadering 29-11-2022
- Team Advies “gevelbanken”
- Te onthouden data
- Varia
- Cultuurvuur:
 - Introductie
 - Ons gehoor

NIEUWJAARSDRINK





TEAM ADVIES



OUDERENRAAD
MECHELEN



Wie/wat is Team Advies?

- Het Team Advies van de MO werkt onderbouwde en gedocumenteerde aanbevelingen uit aan de Stad Mechelen.
- De aanbevelingen worden geformuleerd naar aanleiding van moeilijkheden die vastgesteld worden binnen de gemeenschap of op basis van creatieve ideeën. Ze komen tot stand volgens het basisproces van de werking van de MO, zoals statutair vastgelegd.



Adviestekst finaliseren en voorleggen aan CG Ouderenraad



Ontwerpbesluit opstellen (door ambtenaar)



Beslissing Management Team Stad



Beslissing door Schepenen College





GEVELBANK WANDELING

OUDERENRAAD
MECHELEN



- **Doelstelling**

Sociale cohesie bevorderen door gevelbanken te blijven aanbieden en er meer bekendheid aan te geven.



- **Doelstelling**

Sociale cohesie bevorderen door gevelbanken te blijven aanbieden en er meer bekendheid aan te geven.

- Sociale cohesie is een belangrijk topic voor de stad Mechelen, en de stad vindt de bewoners de beste ervaringsdeskundigen.
- Dus worden Mechelaars zoveel als mogelijk betrokken bij de plannen en projecten in de buurt en de stad. Regelmatig wordt naar de mening van de Mechelaars gepolst omdat samen denken het beste resultaat levert. Deze burgers zijn de Mechelenmakers.

- **Doelstelling**

Sociale cohesie bevorderen door gevelbanken te blijven aanbieden en er meer bekendheid aan te geven.

- Een van deze inspraakmogelijkheden was het burgerpanel 21. Het schreef 84 aanbevelingen waarmee de stad aan de slag is.
- De vierde aanbeveling in deze lijst: De stad kan sociale cohesie bevorderen door gevelbanken te blijven aanbieden en er meer bekendheid aan te geven, kreeg 63% van de stemmen.
- Ook de Mechelse Ouderenraad kreeg van haar leden een vraag voor voorstel tot advies over het kenbaar maken van de gevelbanken.

- **Aanpak**
- Aanschrijven stadsdiensten en vergaderingen met de bevoegde ambtenaar. Daar werd oa gewezen op de privacy problematiek: Gevelbanken zijn privaat en kunnen door de bewoner verwijderd worden. => voorstel de wandeling toe te spitsen op picknicktafels
- Vergadering met de Stadsgidsen van Visit Mechelen die enthousiast reageerden. Een eerste basisidee werd uitgewerkt. Bij positief advies zullen ze aan de slag gaan om een wandeling uit te werken.

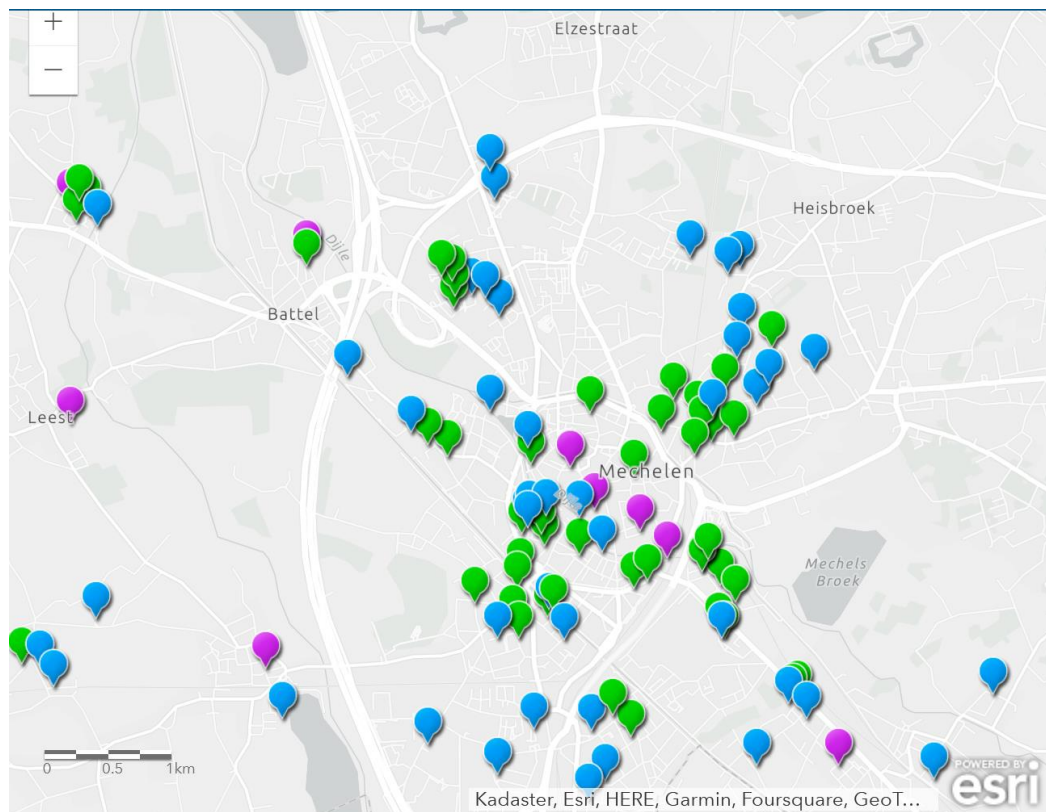
- **Conclusie**
- Intussen hebben de contacten met de diensten geleid tot publicatie van een plan met inplanting van gevelbanken en picknicktafels, en werd aan de eerste doelstelling van het team advies voldaan.
- www.mechelenmakers.be/gevelbanken-en-picknicktafels

- **Conclusie (webpagina)**



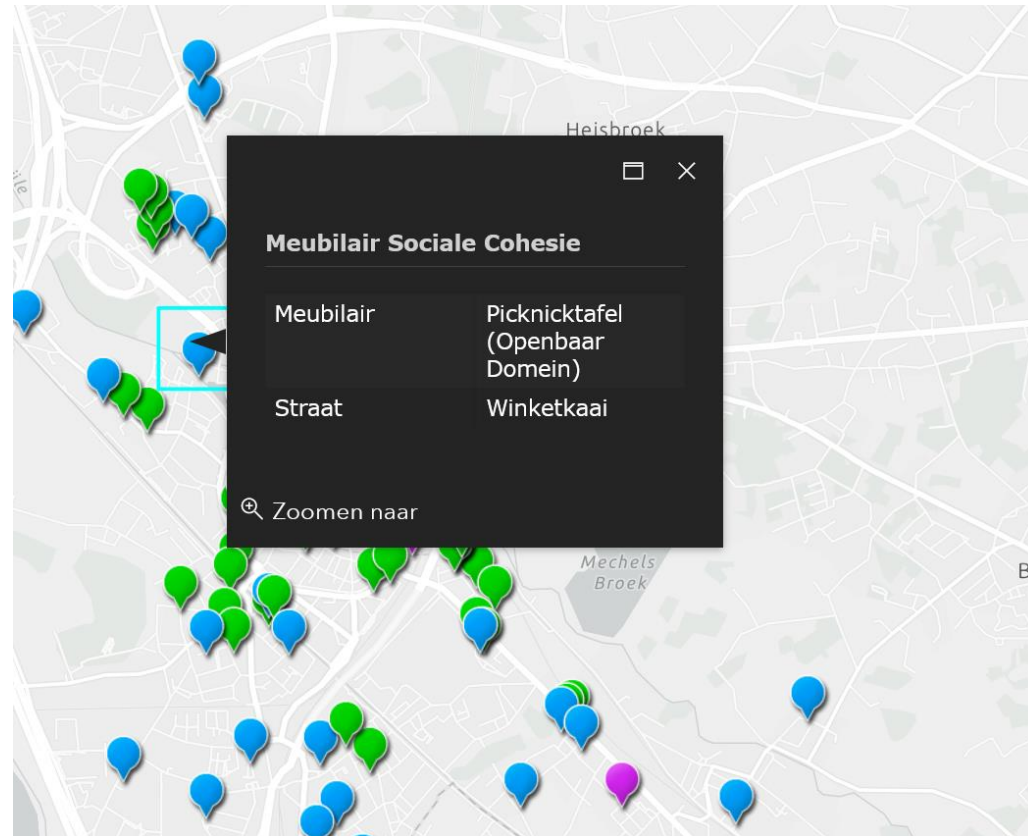
Met een gevelbank of een picknicktafel geven we Mechelse burens een kans om kennis te maken met elkaar, te aperitieven in het zonnetje of om gewoon wat bij te babbelen. Er zijn er al trouwens al heel wat te vinden in onze stad. Je kan ook altijd nog een gevelbank of picknicktafel aanvragen.

- **Conclusie (webpagina)**



Open deze kaart op volledig scherm.

- Conclusie (webpagina)



- **Conclusie (webpagina)**

Wat is een gevelbank?

Een gevelbank is iets heel simpel, twee inklapbare beugels aan de gevel van een huis en een plank. De bank is eigendom van de buurt, alle burens mogen ze gebruiken. De beugels kan je snel inklappen als je ze niet gebruikt of als er iemand in een rolstoel of met een kinderwagen langskomt.

Een picknicktafel in jouw straat?

Heb je een stukje openbare ruimte in je straat? Dan is dat misschien de perfecte plek om een picknicktafel te zetten. In tegenstelling tot de gevelbanken kan je de picknicktafel gewoon laten staan. De picknickbanken zijn toegankelijk voor o.a. rolstoelen.

Wie kan een gevelbank of picknicktafel aanvragen?

We willen burens zo veel mogelijk kansen geven om samen te komen. Het gevoel van verbondenheid haal je vooral uit een goed contact met je burens. De bank verlaagt de drempel om samen te komen. Want en babbelen met de burens is voor heel wat mensen een van de leukste momenten op een zonnige zomerdag.

- **Conclusie (webpagina)**

Hoe vraag je een gevelbank of picknicktafel aan?

Je aanvraag doe je via het webformulier. Als je aanvraag volledig is, nemen we contact met je op. Met behulp van een handleiding kan je de bank makkelijk zelf plaatsen samen met je burens.

Niet zo handig? Dan helpt Stad Mechelen je met veel plezier. Je kan je voorkeur aangeven in het webformulier.

Wat kost het?

Een gevelbank of een picknicktafel aanvragen is **gratis**. Er is wel een beperking in beschikbaarheid per jaar.

DOE JE AANVRAAG

- **Conclusie**
- Een advies aan de stad hoeft niet meer want er werd reeds voldaan aan de initiële doelstelling om een publicatie te voorzien op de website van Mechelen, waarvoor dank!
- Het team advies wil graag verder gaan met Visit Mechelen om een wandeling uit te werken en aan te bieden.

- **Conclusie**

- 1 wandeling voor alle tafels of banken is onmogelijk omdat er te veel zijn en de spreiding te groot. Het is dus nodig een gebied af te bakenen en met 1 wandeling te starten.
- Als pilootproject worden de picknicktafels in de Ravenbergstraat, de De Langhestraat en de Karmelientuin uitgekozen voor een wandeling van anderhalf uur. Muurschilderingen in de buurt zullen opgenomen worden in deze wandeling, interessante en leuke weetjes over de omgeving, betrokken buurtbewoners en natuurlijk de gevelbanken in de buurt van dit traject, de visie van de stad en de aanvraagprocedure.

- Ravenbergstraat, De Langhestraat en Karmelietentuin



- **Conclusie**
- Om voldoende rust te geven aan de deelnemers van de ouderenraad kan specifiek voor onze doelgroep een picknick worden voorzien door de Ouderenraad.
- Bij succes kan deze wandeling worden herhaald, maar ook verplaatst naar andere plekken in de stad.

- **Ons advies**
- Het team advies vraagt de Mechelse Ouderenraad akkoord te gaan met het voorstel, dat de gidsen van Visit Mechelen een wandeling uitwerken zoals beschreven, zodat onze leden deze kunnen uittesten en eventueel suggesties kunnen aanleveren.
- Daarna kan deze wandeling en de eventuele vervolgwandelingen in het vaste aanbod van Visit worden opgenomen.

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. On the left side of the image, there is a large blue graphic element consisting of a downward-pointing triangle.

BEDANKT!

OUDERENRAAD 
MECHELEN 

ACTIVITEITEN MO

- Digiw@dde in LDC DE Schijf
=> De Lijn 20/02/2023 (14-16u)
=> Its me 27/02/2023 (14-16u)
ouderenraad@mechelen.be
- Filmnamiddag
09/03/2023
- Quiz 11/04/2023
- Sportdag 9/05/2023
- Plantentuin Meise
23/05/2023

VARIA

- Gladde fietspaden
- Fietsgedrag
- Dag van de gezondheid
- Prijsverhoging dorpsmaaltijden



CULTUURVUUR

NETWERK VOOR ACTIEVE CULTUURPARTICIPATIE 50+

MISSIE & VISIE

CULTUURVUUR vzw is een onafhankelijke sociaal-culturele vereniging voor 50-plussers. Optimaal ouder worden is ons doel, gemeenschapsvorming en cultuurparticipatie zijn onze troeven. CULTUURVUUR vzw verbindt mensen in Vlaanderen en Brussel op basis van hun noden, interesses én talenten. CULTUURVUUR vzw is dé voedingsbodem voor eigen groei. We dagen hen uit om in hun vrije tijd via cultuurparticipatie en cultuurcreatie actief te blijven participeren aan de samenleving.



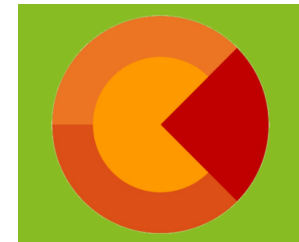
CUTUURVUUR IS DÉ ORGANISATIE BIJ UISTEK OP VLAK VAN CULTUURPARTICIPATIE 50+!



Om ons doel te realiseren beschikt **CULTUURVUUR** over verschillende instrumenten die unieke kansen creëren voor alle 50-plussers. Je kan hoppen van het ene initiatief naar het andere en van alles proeven zonder vaste keuzes te moeten maken. Elk bezoek, elke deelname, elke ontmoeting is het begin van je eigen culturele reis.

-

INSTRUMENTEN



CULTUURVUUR

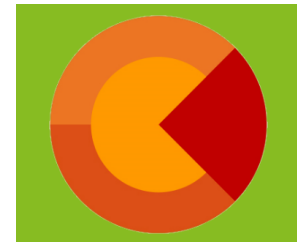
NETWERK VOOR ACTIEVE CULTUURPARTICIPATIE 50+



The Courage To Grow Old

NETWERKEN VAN **LANGDURIGE** (VASTE) EN **TIJDELIJKE** (WISSELENDE) GROEPEN

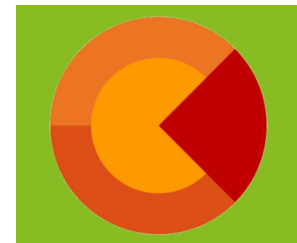
FEDOS CLUBS



Mechelse aangesloten clubs:

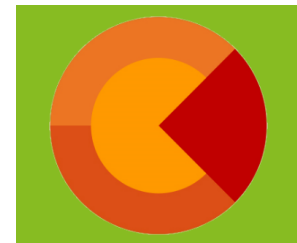
- Polsam (Politie senioren arrondissement Mechelen)
- Gepensioneerden Du Pont De Nemours
- Seniorenkring Axalta
- Luisterend Oog vzw

CULTUURPAUZE



CULTUURPAUZE.Be
samen én straffer

ARTISTIEK HUIS



AMM
ARTISTIEK
AHUIS

DIGICULTUUR



DIGICULTUUR



studio
bubble  bubble
brengt mensen bij elkaar



THE COURAGE TO GROW OLD

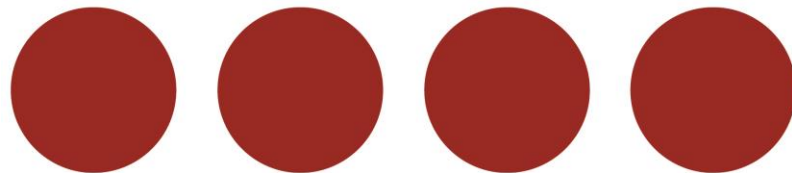


The Courage To
Grow Old

VIER HET LEVEN



VIER **HET**
LEVEN



PARTNERSCHAP MET DE STAD MECHELEN



Stad Mechelen verwelkomt Vier het Leven. Het is een initiatief van Cultuurvuur vzw en Cera, waarbij oudere of minder mobiele mensen onder begeleiding van een vrijwilliger actief kunnen blijven genieten van kunst en cultuur. In Mechelen verlenen het Cultuurcentrum, ARSENAAL/LAZARUS, het Filmhuis en Museum Hof van Busleyden alvast hun medewerking aan het project. Mechelaars die houden van een cultureel uitje en zich graag engageren kunnen zich aanmelden als vrijwilliger of buddy.

WORD JIJ VRIJWILLIGER BIJ VIER HET LEVEN MECHELEN?

Gaat jouw hart sneller slaan van cultuur en wil jij je graag inzetten voor andere – oudere – Mechelaars, dan is Vier het Leven zeker iets voor jou!

Wij zoeken verschillende profielen:

- Als **gastheer of gastvrouw** bezorg je onze deelnemers een heerlijke avond of namiddag in het cultuurhuis. En kun jij gratis mee. Wij betalen jouw ticket en drankjes.
- Als **promotie-vrijwilliger** ga jij op pad om Vier het Leven bekend te maken in Mechelen. Zo kan je krantjes rondbrengen of presentaties geven in residenties en buurthuizen.
- Als **administratieve duizendpoot** help jij een handje achter de schermen. Je zorgt dat de database up to date is en zorgt voor een vlotte organisatie van de uitjes.
- Als **programmatische-vrijwilliger** denk jij mee over de toekomst van Vier het Leven in Mechelen. Welke partners willen we betrekken? Hoe kunnen we het aanbod zo divers mogelijk maken?

Iets voor jou? Interesse?

- Kom vrijblijvend naar het startmoment voor vrijwilligers. **Dinsdag 28 februari om 19u in Het Predikheren.** Graag inschrijvingen via info@4hetleven.be.
- Of meld je alvast aan als vrijwilliger via info@4hetleven.be. Wij nemen dan contact met jou op.

Vier het Leven is een initiatief van Cultuurvuur vzw en Cera in samenwerking met de Stad Mechelen.

Meer info over het programma op
WWW.MECHELEN.BE/VIER-HET-LEVEN

WIL JIJ OP STAP MET VIER HET LEVEN?

Kan, wil of durf jij niet meer alleen op stap te gaan? Wil je graag met andere Mechelaars genieten van een cultureel uitje? Dat kan! Boek een arrangement bij Vier het Leven Mechelen en geniet weer van cultuur in jouw stad. Je wordt van deur tot deur begeleid door een vrijwilliger, ook 's avonds op stap gaan wordt zo weer mogelijk!

Maandag 8 mei 2023 Prijs: 14 euro – code M001
18u30 • Filmvoorstelling in Filmhuis Mechelen

Vrijdag 26 mei 2023 Prijs: 17 euro – code M002
14u • Bezoek aan de tentoonstelling 'Verborgene Parels' in Museum Hof van Buysleyden

Zaterdag 3 juni 2023 Prijs: 37 euro – code M003
20u • Sinatra Concerto in Cultuurcentrum Mechelen

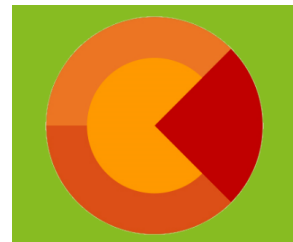
Zondag 18 juni 2023 Prijs: 22 euro – code M004
15u • 'Wat als Robin Hood een vrouw was' door vzw Sjarabang in ARSENAAL/LAZARUS te Mechelen

Inbegrepen in de prijs:

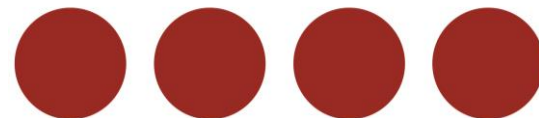
Vervoer, toegangsticket én drankje nadien

Hoe reserveren?

telefonisch: 0472 57 36 79
of via e-mail: reserveren@4hetleven.be



VIER HET LEVEN



MECHELE N

STARTMOMENT VOOR VRIJWILLIGERS



Iets voor jou? Interesse?

- Kom vrijblijvend naar het startmoment voor vrijwilligers.
Dinsdag 28 februari om 19u in Het Predikheren.
Graag inschrijvingen via info@4hetleven.be.
- Of meld je alvast aan als vrijwilliger via info@4hetleven.be. Wij nemen dan contact met jou op.

Vier het Leven is een initiatief van Cultuurvuur vzw en Cera in samenwerking met de Stad Mechelen.

Meer info over het programma op

WWW.MECHELEN.BE/VIER-HET-LEVEN

STEEK JIJ MEE HET CULTUURVUUR IN MECHELEN

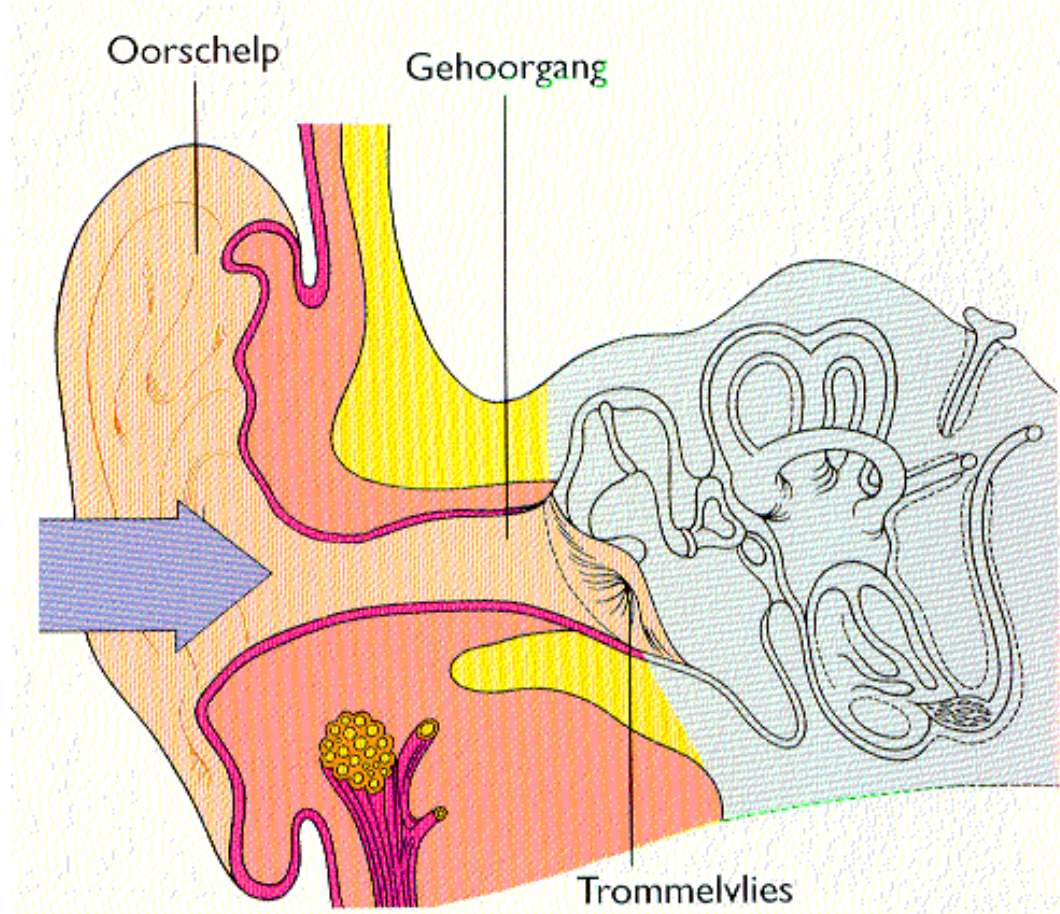


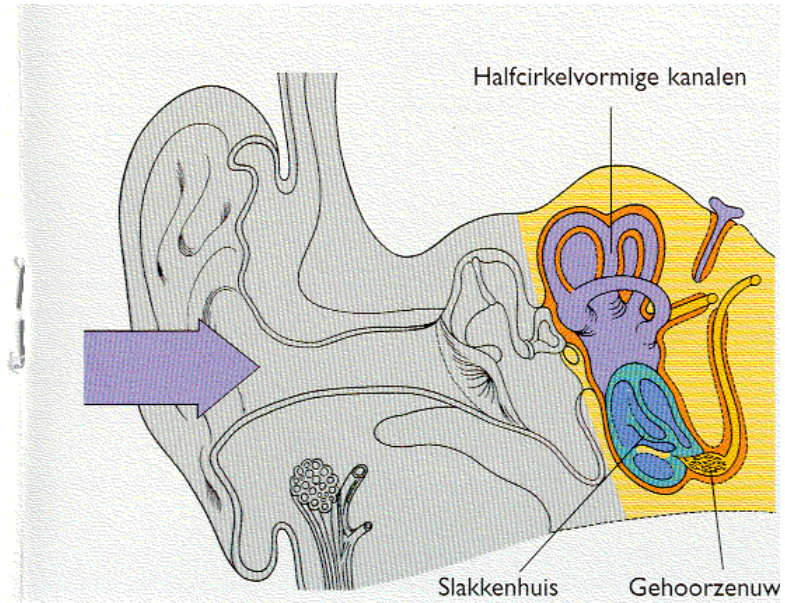
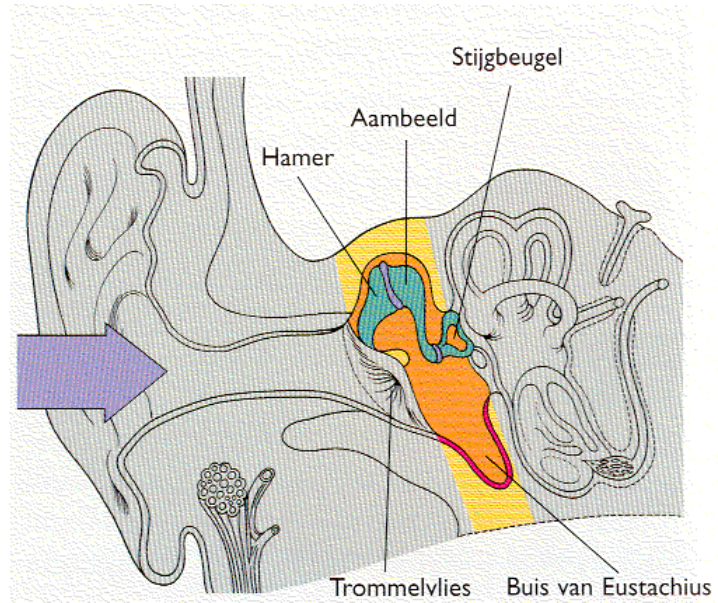
CULTUURVUUR

NETWERK VOOR ACTIEVE CULTUURPARTICIPATIE 50+

Wat zegt ge

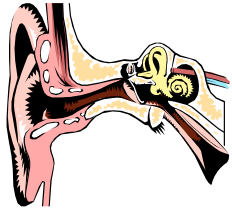






OUDERDOMS- SLECHTHORENDHEI

D



Je bent slechthorend (SH) als een
gehoorverlies van meer dan 20 dB
hebt :

0 tot 20 dB verlies:	goedhorend
20 tot 35 dB verlies:	licht slechthorend
35 tot 70 dB verlies:	gemid. slechthorend
70 tot 90 dB verlies:	zwaar slechthorend
vanaf 90 dB verlies:	doof

Men spreekt van doofheid als iemand zelfs met een hoortoestel een gesprek met één persoon niet kan volgen.

Veel slechthorenden kunnen (met moeite) de menselijke stem horen en verstaan.

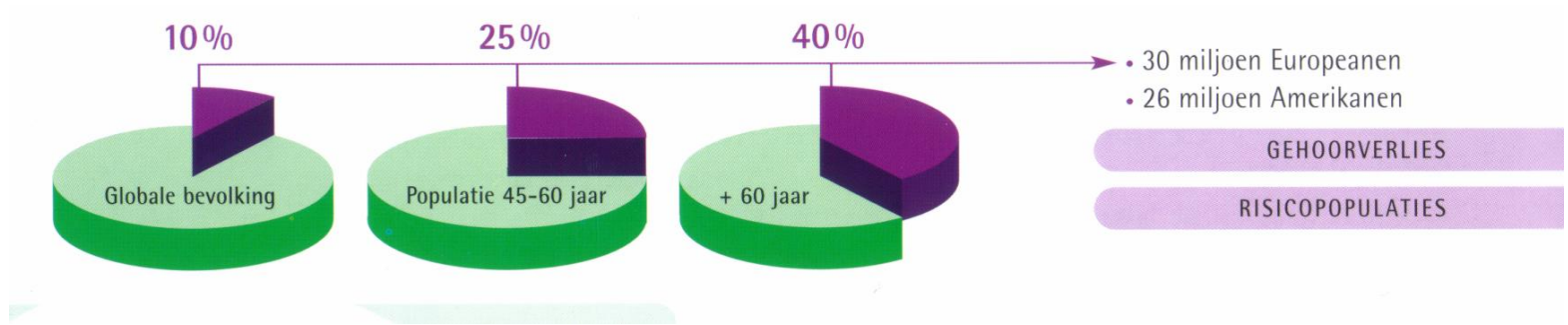
Er zijn verschillende oorzaken waardoor men slechthorend (geboren) wordt.

Het kan onder andere komen door ziekte (b.v. hersenvliesontsteking of de ziekte van Ménière), ouderdom, erfelijkheid, een ongeluk of te lange blootstelling aan een te hoge geluidsterkte (gehoorschade).

Kenmerken ouderdomslechthorendheid:



- ✓ Slijtage van de cochlea
- ✓ Hoge tonen verdwijnen
- ✓ Communicatiestoornissen
- ✓ Sociale isolatie
- ✓ Evenwichtsstoornissen
- ✓ Tinnitus
- ✓ Ziekte van Ménière

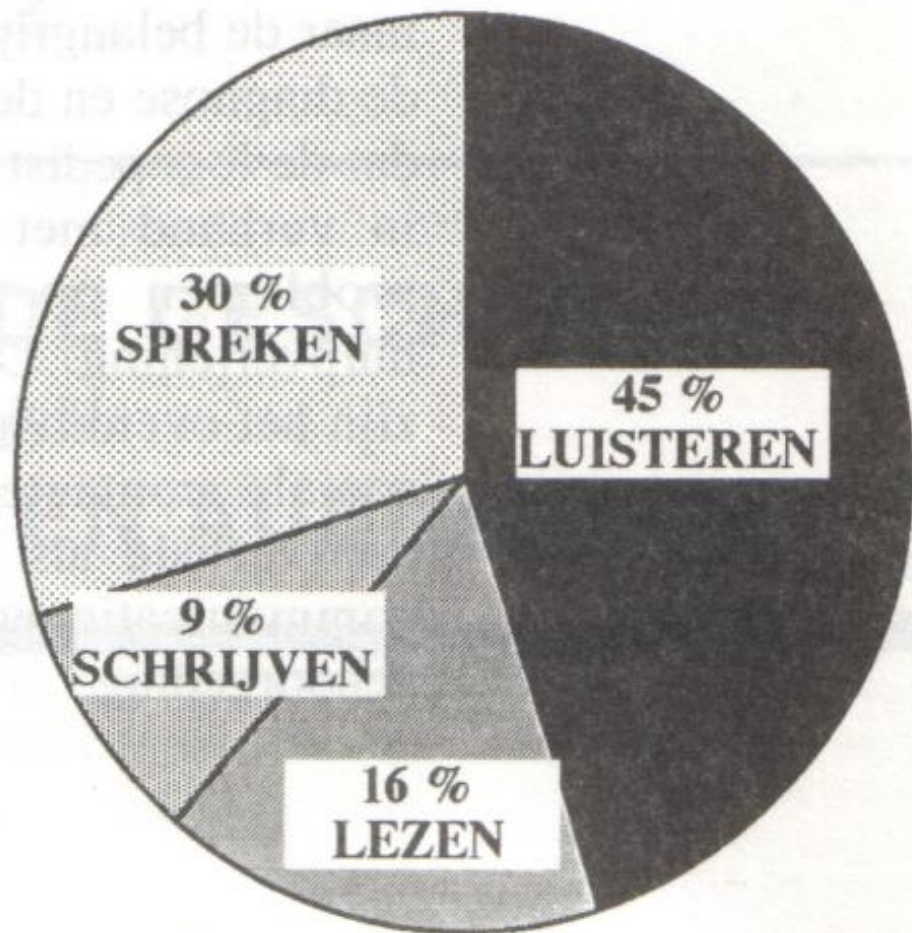


GEVOLGEN VAN EEN AUDITIEVE STOORNIS

A solid green horizontal bar is positioned on the right side of the slide, partially overlapping the text.

Ouderen die gepensioneerd zijn, lopen op zich al een groter risico om in een sociaal isolement terecht te komen, een auditieve stoornis zal dit risico nog aanzienlijk vergroten.

Het is daarom belangrijk dat men zo veel mogelijk blijft participeren in onze samenleving (= contacten & communicatie), dit door zo optimaal mogelijk gebruik maakt van alle bestaande hulpmiddelen.








Tips

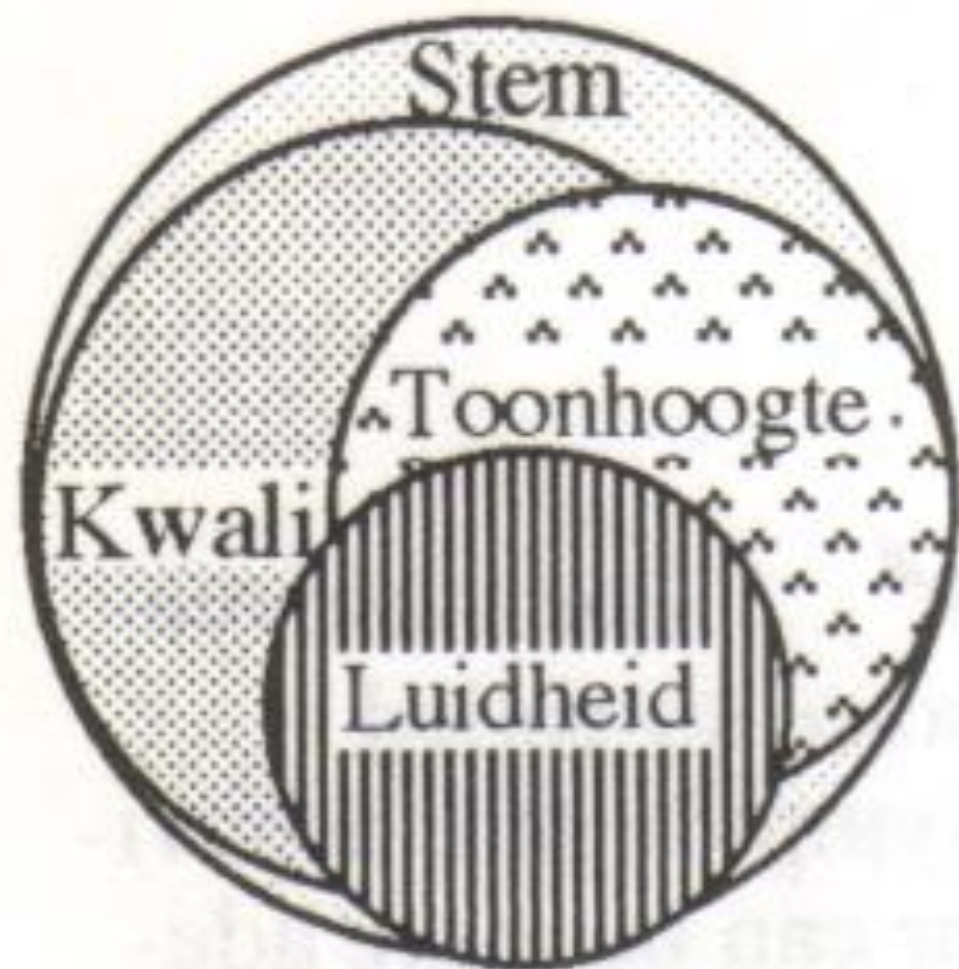
als je slecht hoort

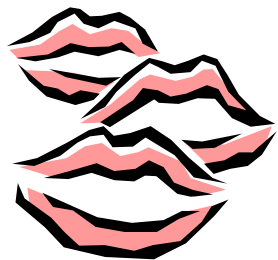
1. Zorg zelf voor een goede uitgangspositie.
2. Wees zelf rustig en kalm
3. Stel je hoorapparaat goed in.
4. Kun je alles duidelijk zien ?
5. Jezelf afzonderen lost niets op ...
6. Vraag gerust om te herhalen (doe niet alsof)
7. Schrijf eens iets op.



STEM & ARTICULATIE







Wat is articulatie ?

Het duidelijk uitspreken van spraakklanken.

- ✓ geen klanken inslikken, binnensmonds praten of mompelen
- ✓ geen dialect spreken
- ✓ niet nadrukkelijk uitspreken of overdreven mondbewegingen maken



Tips

als je slechthorende spreekt



1. Ga gerust wat dichters staan.
2. Let op je articulatie.
3. Schreeuwen haalt niets uit.
4. Zeg het eens met andere woorden.
5. Zorg voor een rustig spreektempo.



6. je onder mensen bent ...
("erbij horen")
7. Kijk de slechthorende altijd aan.
8. Luisteren is vermoeiend.
9. Schrijf namen en adressen op.
10. Reik elkaar de hand.

HULPMIDDELEN

Voor mensen met gehoorproblemen

AANPASSINGSPROCEDURE HOORAPPARAAT

Klacht van slecht horen → Huisarts
Neus-Keel-Oor-arts → Audioloog
→ Geneesheer van het ziekenfonds

Terugbetaling Ziekenfonds :

De terugbetaling geldt om de vijf jaar.
Hoorapparaten variëren tegenwoordig
nogal van prijs afhankelijk van het
type, de regelmogelijkheden en de
kwaliteit. De terugbetaling bedraagt
altijd dezelfde som.



HOEVEEL KOST EEN HOORAPPARAAT?

- De prijs van één klassiek gehoorapparaat met batterijen varieert tussen de 750 en 2500 euro. Geef je de voorkeur aan een hoortoestel met herlaadbare batterijen, dan betaal je minstens 1500 euro.
- Verschillende factoren bepalen de prijs van een hoorapparaat. Bijvoorbeeld, hoe meer technische functies, hoe hoger de prijs van je hoortoestel.



1. Hoortraining :

Opnieuw bewust worden en aandacht krijgen voor wekgeluiden op de achtergrond en spraakklank-discriminatie in stilte en lawaai.

2. Lipleestraining :

Het aanleren van elementen die visueel ondersteuning kunnen bieden van het restgehoor.

3. Communicatie :

Het aanleren van goede communicatiestrategieën in gesprekken.





BEDANKT

