

VERSLAG 2023/1

PLENAIRE VERGADERING 31 januari 2023

Auditorium Cultuurcentrum

Aanwezig

Gilberte	Beelaerts	Ilse	Moens
Martine	Biervliet	Theo	Naten
Rudy	Blauwbloeme	Annemie	Nauwelaerts
Myriam	Bosmans	Emiel	Neuckens
Roos	Brion	Josée	Panis
Elza	Brusselaers	Lucienne	Pardaens
Edmond	Carsauw	Yve	Pattee
Bruno	Claes	Annie	Peeters
Ann	Cobbaert	Roger	Poulon
Jeanne	Daelemans	laurent	Raemdonck
Marie-Paule	De Baeck	Egied	Rossiau
Juliana	De Borger	Theo	Schoovaerts
simonne	De Corte	Jeannine	Smekens
Rudi	de Jonge	Erna	Symons
Francis	De Laere	Jozef	Terwagne
Marie-Jeanne	De Smedt	Claude	T'joen
Hendrik	De Vis	Monique	Van Asch
Eduard	Denekens	Rosita	Van Bulck
Ben	Devis	Frans	Van Cauwenbergh
Anjes	Dierens	Denise	Van Craen
Jozef	Dinaer	Jeannine	Van de put
Toni	Dohogne	Rita	Van den Bossche
Malou	Doumen	Joanna	Van den brande

Marie	Eelen	Jean	Van der Auwera
Jean	Engelborghs	Rita	Van der Auwera
Stefanie	Fraune	Estelle	Van der eecken
Dagmar	Garston	Susanne	van der Spiegel
rosa	geerts	Willi	Van Doninck
Agnes	Geets	Kristin	Van Hoolst
Els	Goodman	Noëlla	Van Landeghem
Michel	Guns	Yolande	Van Mulder
Luc	Jacobs	Daisy	Van Noten
Norbert	Johanns	Christiane	Van Opdenbosch
Lieve	Keuleers	Willy	Vanden Wijgaert
Paula	Keuleers	Marie-Louise	Vander Elst
Francis	Magette	Tina	Vanhoye
roger	merckx	Bob	Velleman
Frieda	Mertens	Conny	Verhaegen
Petter	Michelsen	Frans	Verheyden
Christian	Micholt	Ingrid	Versele
		Lieve	Vlemincx
		Victor	Vranken

1. Goedkeuring verslag 29 november 2022

Het verslag wordt goedgekeurd.

2. Advies gevelbankwandeling (Ben Devis)

Terugkoppeling: Advies over het Kom-erin-contact is op het college van burgemeester en schepenen op 16 januari 2023 gekomen. Het besluit werd als volgt genotuleerd:

Artikel 1

Het college neemt akte van het advies 'Kom-erin-contact' van de Mechelse Ouderenraad.

Artikel 2

Het college geeft opdracht aan de betrokken stadsdiensten om dit advies verder te onderzoeken op haalbaarheid en dit in nauw overleg met de Ouderenraad , Buitengewoon Meedoen en de Cultuurraad.

Gevelbankwandeling (zie presentatie als bijlage) – in aanwezigheid van Benny Bos, projectmedewerker sociale cohesie van de Stad Mechelen

Gevelbanken en picknicktafels zijn er om sociale cohesie te bevorderen. Ze werden door het Burgerpanel ooit voorgesteld. De Mechelse Ouderenraad (MO) wil de bekendmaking ervan ondersteunen. Ze zijn her en der verspreid in de stad (plan met locaties: <https://makers.mechelen.be/gevelbanken-en-picknicktafels>).

Gevelbanken worden door particulieren aangevraagd en ook door hen uitgehaald en weggehaald. Je bent dus nooit zeker dat ze aan de gevel hangen op elk moment van de dag.

Catherine van de MO heeft contact gezocht met de Cultuurraad en met Visit Mechelen. Uit deze gesprekken kwam een wandeling langs picknicktafels naar voor. De gidsenbond helpt bij de uitwerking ervan. De wandeling zal niet enkel langs die tafels gaan, maar ook langs muurschilderingen en langs gevelbanken, waarvan de buurtbewoners uitleggen welke rol die banken spelen in de sociale cohesie van de buurt.

De vergadering geeft team advies van de MO de toelating om verder te gaan met dit project. Eens de wandeling uitgewerkt, wordt ze op de plenaire vergadering van MO voorgesteld.

Vragen uit de zaal:

Is er nog voldoende ruimte voor rollators, buggy's,... als de gevelbanken uitgekapt zijn? Ja. Er moet plaats gemaakt worden als buggy's minder mobiele personen passeren. (zie reglement <https://makers.mechelen.be/gevelbank-reglement-juli-2020pdf>).

Zijn er vuilbakken naast de picknicktafels? Neen. Benny Bos neemt dit op en bekijkt wat wel/niet haalbaar is.

Tot hoever gaat de verantwoordelijkheid van de persoon die het heeft aangevraagd als er iemand afvalt? Benny Bos hoort na bij juridische dienst.

3. Activiteiten van de Mechelse Ouderenraad (MO)

- Maandag 20 en 27 februari: Digiw@tte: infosessies voor en door ouderen. In ldc De Schijf, georganiseerd door Team Digitale Geletterdheid.
Op 20/2: over de app van De Lijn (14-16 uur)
Op 27/2: over de app Itsme (14-16uur)
Inschrijven via ouderenraad@mechelen.be . Of via 0475 79 49 46.
- Filmnamiddag i.s.m. dienstencentra: op donderdag 9 maart in Cinema Lumière: Onze natuur om 14 uur. Prijs: 8,5 euro.
Inschrijven kan in LDC De Schijf, LDC De Rooster, LDC Den Deigem of LDC Den Abeel. Of bel naar [015 21 10 90](tel:015211090)
- Quiz: op dinsdag 11 april in ldc de Schijf. Informatie volgt via de nieuwsbrief en op www.uitinmechelen.be .
- Sportdag: op dinsdag 9 mei. Informatie volgt via de nieuwsbrief en op www.uitinmechelen.be .
- Uitstap naar de plantentuin in Meise: op dinsdag 23 mei. Informatie volgt via de nieuwsbrief en op www.uitinmechelen.be .

4. Varia (puntjes worden op voorhand doorgegeven)

- Fietspaden zijn soms glad ondanks strooien.
Wordt meegenomen in team mobiliteit.
- Fietsgedrag vnl. in sommige winkelstraten.
Wordt meegenomen in team mobiliteit.
- Oproep : BlinkOut zoekt voor een panel op de Dag van de gezondheid op 23 maart (14 – 17 uur) een persoon die al heel wat meegemaakt heeft, veerkracht heeft gehad om met tegenslagen om te gaan en hierover wil getuigen in een kleine groep. Het panelgesprek gaat door onder de titel 'Ge Zijt niet de enige die ... drempels naar geluk ervaart'. Je vindt meer informatie op <https://gezijtnietdeenige.wordpress.com/>. Het gaat door in het BlinkHuis aan de Tichelrij 7 te Mechelen. Interesse? Geef een belletje op 0469/160.429. <https://blinkout.be/blinkhuis-mechelen/>
- Prijsverhoging dorpsmaaltijden:
Een keer per maand worden warme maaltijden in de verschillende dorpen van Mechelen voorzien, mede om sociale cohesie te bevorderen. Lokale ouderenverenigingen helpen bij de plaatselijke organisatie ervan. Eind vorig jaar liet de cateraar weten niet langer maaltijden aan de prijs van 10 euro te kunnen leveren. De stad ging op

zoek naar een andere partner en vond die in het Zorgbedrijf Rivierenland. Deze levert niet enkel de maaltijden maar zorgt ook voor geschoold personeel ter plaatse, de afwas, de logistiek en het vervoer. De voorgestelde prijzen vanaf maart 2023: 13,5 euro per persoon en 4 euro voor mensen met omniostatuut. De stad past bij voor deze laatsten. Dit pilootproject loopt 6 maanden, met evaluatiemomenten. De evaluatie wordt door de stad en de ouderenverenigingen samen gemaakt.

In Leest besliste Okra Leest om zelf voor maaltijden te zorgen, gekoppeld aan een bingo namiddag. De stad betaalt de zaal. Okra Leest heeft een traiteur gevonden die aan 11 euro per persoon maaltijden levert. De logistiek errond (eten warm houden, uitdelen, afwassen,...) wordt door Okra Leest opgenomen.

Vraag: waarom is het prijsverschil van de maaltijden in de dorpen en de lokale dienstencentra zo verschillend? In de ldc's levert het Zorgbedrijf ook.

Conclusie: De Mechelse Ouderenraad engageert zich om een antwoord op deze vraag te vragen bij de Stad. En terug te koppelen naar de aanwezigen. De voorzitter neemt het voortouw.

5. **Presentatie *Wat zegt ge? Ouderdomslechthorendheid over gehoorproblemen door Cultuurvuur***, met een korte introductie op deze ouderenvereniging

Cultuurvuur = netwerk voor actieve cultuurparticipatie voor 50-plussers. Maar ook sociale connectie tussen mensen is een belangrijke doelstelling. <https://cultuurvuur.be/> De organisatie heeft enkele deelorganisaties en activiteiten:

- Fedos : vier seniorenorganisaties oa van de politie, niet politiek gebonden
- Cultuurpauze: samen naar culturele activiteiten. Kan je alleen naar toe. Drankje na afloop.
- Artistiek huis: voor de creatievelingen onder de 50-plussers. Vaak gekoppeld aan een tentoonstelling met hun werken.
- Digicultuur: online aanbod onder de naam Studio Bubble2Bubble. Via dit aanbod kan men aan activiteiten deelnemen zonder het huis te verlaten. Daarnaast is er Seniornet Vlaanderen dat beschikt over een bataljon van animatoren die senioren op een didactische manier begeleiden naar de digitale wereld.
- The Courage to grow old: activiteiten met jong en oud

- Vier het Leven: buddysysteem dat dit jaar uitgerold wordt in Mechelen. Mensen die goesting hebben om uit hun kot te komen, krijgen een buddy die hen afhaalt en terugbrengt en de hele tijd vergezelt tijdens de voorstelling. Inclusief drankje achteraf om bij te babbelen.
28 februari: startmoment Vier het Leven Mechelen: om 19 uur in het Predikheren. Informatie in de nieuwsbrief van de Ouderenraad.

Wat zegt ge? Ouderdomsslechthorendheid over gehoorproblemen

Hoe werkt het gehoor?

- Buitenoor: herkenbaar aan oorschelp = trechter om geluid op de vangen. Bij ouder worden groeien de oorschelpen. Gehoorgang en trommelvlies maken ook deel uit van het buitenoor. Niet met oorstokje in je oor gaan, wel in je oorschelp. Hoe oorvet weghalen? Met een oorlepeltje dat je in de apotheek koopt.
- Middenoor: ligt achter het trommelvlies en bestaat uit hamer, aambeeld en stijgbeugel. Het geluid wordt via het middenoor naar binnenoor geleid. Ook Buis van Eustachius die oordruk regelt, ligt hier. Hoe tegendruk voorzien? Geeuwen en kauwen kunnen helpen.
- Binnenoor: hier bevinden zich het slakkenhuis (cochlea) en halfcirkelvormige kanalen of evenwichtsorgaan. Het slakkenhuis is het best beschermde orgaan van het lichaam. Miljoenen fijne haartjes nemen klanken op en leiden die via de gehoorzenuw naar je hersenen. Deze haartjes verminderen vanaf je geboorte = slijtage.

Ouderdomsslechthorendheid = verlies aan decibel

- 0-20 db verlies = goedhorend
- 20-35
- 35-70
- 70-90
- Vanaf 90db verlies ben je doof

Doof zijn wil niet zeggen dat je niets hoort: je hoort de hoge tonen niet meer. Als je in een gesprek met 1 persoon zijn stem niet meer hoort, zelfs met een hoortoestel, ben je doof.

Oorzaken:

- Geboorte
- Door ziekte vb hersenvliesontsteking, ziekte van Ménière
- Ouderdom
- Erfelijkheid
- Ongeluk

- Te lange blootstelling aan een te hoge geluidsterkte. Jongeren zullen ooit minder goed horen. Een koptelefoon met kussentjes is gezonder dan oorstopjes.

Kenmerken van ouderdomsslechthorendheid

- Slijtage van de cochlea (slakkenhuis)
- Hoge tonen verdwijnen
- Communicatiestoornissen
- Sociale isolatie
- Evenwichtsstoornissen
- Ziekte Ménière
- Tinnitus

Enkele feiten

- Op de globale bevolking: 10% hoort slecht
- Bij de 45-60-jarigen: 25%
- Bij de + 60-jarigen: 40%

Communicatiestoornissen (vb spotjes op de radio)

- Risico op sociaal isolement . Het blijft belangrijk om zoveel mogelijk te blijven participeren in onze samenleving. Maak gebruik van hulpmiddelen.
- Communiceren doen we gemiddeld door 9% schrijven, 16% lezen, 30% spreken en 45% luisteren.

Mensen die slecht horen, worden sneller moe en prikkelbaar. En camoufleren hun slechthorendheid. Mondmaskers en schermen zijn heel moeilijk voor slechthorenden.

Tips voor de slechthorende

- Zorg zelf voor een goede uitgangspositie vb zet je op een plek waar je goed kan volgen
- Wees zelf rustig en kalm
- Stel je hoorapparaat goed in
- Kun je alles duidelijk zien? Mimiek helpt.
- Jezelf afzonderen lost niets op
- Vraag gerust om te herhalen. Doe niet alsof je het begrepen hebt.
- Schrijf eens iets op

Articulatie is belangrijk voor diegene die tegen een slechthorende spreekt: maakt het makkelijker om te liplezen. Je moet niet beginnen roepen.

Tips om tegen een slechthorende te spreken:

- Ga iets dichterbij staan want zo kom je luider over
- Let op je articulatie: woorden mooi uitstempelen en niet inslikken.
Geen dialect spreken
- Schreeuwen haalt niets uit. Toonhoogte en kwaliteit zijn belangrijker.
- **Zeg het eens met andere woorden**
- Zorg voor een rustig spreektempo
- Erbij horen
- Kijk de slechthorende altijd aan
- Luisteren is vermoeiend
- Schrijf namen en adressen op
- Reik elkaar de hand

Als beiden de moeite doen, blijven we elkaar verstaan en begrijpen.

Hulpmiddelen

Huisarts – NKO-arts die voorschrift geeft- audioloog – geneesheer van het ziekenfonds

Terugbetaling geldt om de 5 jaar. Gebaseerd op het allergegoedkoopste apparaat.

Mensen die slecht horen, willen niet dat je dat merkt: hoorapparaten verkleinen steeds. Grotere apparaten zijn nu eleganter dan vroeger. De kleinste zijn ook de duurste. Maar ze mogen de gehoorgang niet helemaal afsluiten want er is ventilatie nodig. Je kan ook met een afstandsbediening of op je gsm met een app werken.

Je moet er leren mee werken. Want geluiden die je al jaren niet meer hoort, hoor je plots. Groepsgesprekken zullen altijd moeilijk blijven, tenzij iedereen om beurten spreekt.

Het apparaatje kan je 14 dagen uitproberen. Je kunt ze 5 jaar gebruiken.

Stereofonie = twee apparaten tegelijkertijd

Tarieven van de apparaten: tussen 750 en 2500 euro per stuk. Van de mutualiteit krijg je 750 euro terug. Hoe meer functies, hoe hoger de prijs. Maar velen gebruiken niet zo veel functies. Als je er een koopt, doe dat niet alleen. Je hoort met twee beter en meer.

Toestel dat je laat opspelden : wordt enkel terugbetaald tot je 65 jaar. Het geluid komt rechtstreeks in je oor.

Toestel om TV te volgen is vooral interessant als de ene persoon in de ruimte beter hoort dan de andere. De koptelefoon die met de TV verbonden is, kan je luider zetten.

Toestel met lichtsignaal waar je deurbel, telefoon,... kunnen aangesloten worden. Beschikbaar bij de zorgwinkel van de mutualiteit.

VRAGEN EN OPMERKINGEN

- Er moet ook iets gedaan worden aan de snelheid van informatie overbrengen. Martine Tanghe is de standaard: zij gebruikt 3-6 woorden per seconde. Nu worden vaak 8-13 woorden per seconde gebruikt op TV.
- Onderschriften gaan snel. Omdat er sneller gepraat wordt.
- App in gsm maakt dat je ook de telefoon hoort rinkelen.

BIJLAGES

- Presentatie gevelbankenwandeling
- Presentatie ouderdomsslechthorendheid

Volgende plenaire vergaderingen:

Dinsdag 28 maart Zaal Rerum Novarum, Sint-Lambertuslaan 18 te Muizen. Parkeerplaats in de buurt. Met bus 3 vanaf het station te bereiken (afstappen Jan-Frans Van Geelstraat, de eerste halte na de Ronaldobrug over de spoorweg, en dan 5 minuutjes lopen). Of een fietstocht langs de Dijle en via de Dijleberg kom je aan Muizen-Dorp (waar de kerk staat). De zaal ligt om de hoek. Met dank aan Okra Muizen.

Dinsdag 30 Mei

Dinsdag 3 oktober

Dinsdag 5 dec

Telkens van 14 – 16 uur.