



1



**actief
ouder
worden**

ACTIEF OUDER WORDEN

‘Actief ouder worden’ betekent uw mogelijkheden als ouder wordende persoon realistisch inschatten, uw doelen herbekijken of nieuwe doelen stellen, uw capaciteiten en verworven vaardigheden verder blijven gebruiken en ontwikkelen voor uzelf en voor anderen, nieuwe kennis opdoen of vaardigheden aanleren, lichamelijk en geestelijk in beweging blijven, uw sociale contacten blijven onderhouden of nieuwe relaties met anderen aangaan. En natuurlijk ook: u ontspannen, genieten, uw blik verruimen.

Als oudere kunt u kiezen wat u graag doet en daarenboven een nuttige en zinvolle rol blijven spelen in uw gezin, familie, vriendengroep, vereniging, lokale gemeenschap of in de samenleving. Wat die rol precies is, zal voor iedereen verschillend zijn. Maar de mogelijkheden om de tijd die vrijkomt bij pensionering in te vullen op een actieve, creatieve en aangename wijze, zijn talrijk.

Bij bibliotheken, bioscopen, culturele centra, musea, onderwijs- en vormingsinstellingen, sportinfrastructuur, sportfederaties, verenigingen enzovoort kunt u terecht voor een ruim aanbod aan culturele, sociale, recreatieve en sportieve activiteiten waarin iedereen zijn gading wel kan vinden. Veel organisaties en instellingen in de sociale en culturele sfeer of in het welzijnswerk bieden bovendien heel wat kansen om u in te zetten als vrijwilliger.

Ten slotte is er naast actieve deelname aan het culturele en sociale leven én de vele mogelijkheden van vrijwilligerswerk nog een andere vorm van actief ouder worden: voltijds of deeltijds betaald (blijven) werken. Veel ouderen leven langer in goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. Waarom zou u - als u dat wilt en kunt - ook geen betaalde arbeid kunnen verrichten?

1. Verenigingsleven

Het verenigingslandschap bestaat zowel uit verenigingen met één specifiek doel, bijvoorbeeld de Heemkundige Kringen, als uit verenigingen die meerdere doestellingen nastreven, bijvoorbeeld de sociaal-culturele vereni-

gingen. Sommige verenigingen zijn alleen actief op lokaal niveau, andere op regionaal, landelijk en zelfs op internationaal vlak. Bepaalde verenigingen richten zich tot een specifieke bevolkingsgroep, bijvoorbeeld ouderen, vrouwen of jongeren, andere richten zich naar de hele bevolking. Een volledig overzicht geven van het Vlaamse verenigingsleven is binnen deze gids echter onmogelijk.

informatie

- **gemeente of stad**
- **De Verenigde Verenigingen**
www.deverenigdeverenigingen.be
- **Brussel: Vlaamse Gemeenschapscommissie**
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)

In Vlaanderen bestaan er heel wat verenigingen met een specifieke ouderenwerking. Enerzijds zijn dat de ouderenorganisaties die zich rechtstreeks tot de ouderen richten: Federatie van Onafhankelijke Senioren (FedOS), Liberale Beweging voor Volksontwikkeling (LBV), Netwerk van ondernemende senioren (Neos), OKRA-trefpunt 55+, S-Plus (socialistische gepensioneerden) en de Vlaamse actieve senioren (vroeger VVVG). Anderzijds hebben een aantal organisaties een deelwerking voor ouderen ABVV-Senioren en ACLVB-Senioren, CD&V-senioren, de Grootouders- en Seniorenactie van de Gezinsbond (GOSA), Groen!Plus, het Minderhedenforum en de Seniorenraad van de Landelijke Beweging.

De ouderenorganisaties vervullen een dubbele rol. Zij bieden hun leden de kans om aan hun pensionering een actieve invulling te geven.

U kunt er terecht voor:

- een ontmoeting met leeftijdsgenoten;
- een zinvolle besteding van de tijd die vrijkomt na het arbeidsleven;
- een deelname aan het sociale en culturele leven.

U krijgt er de kans om:

- iets te blijven betekenen voor anderen en zich voor anderen te engageren;
- de vaardigheden die u in uw leven hebt verworven verder te blijven benutten;
- bij te blijven door samen met anderen iets te ondernemen en iets te leren.

Een en ander vertaalt zich in een veelvoud van sociale en culturele activiteiten die op vrijwillige basis georganiseerd worden voor en door ouderen zelf. De mate en de wijze waarop dit gebeurt, verschilt uiteraard van organisatie tot organisatie en evolueert met de tijd. Klassieke activiteiten (kaarten, dag-uitstappen, binnenlandse vakanties) werden in de loop der jaren uitgebreid met sportactiviteiten (wandelen, fietsen, aquagym, nordic walking ...), culturele en educatieve activiteiten (o.a. seniorenacademies: voordrachtenreeksen, talen leren, omgaan met de computer ...), woonzorgcentrumwerking en buitenlandse reizen. Het activiteitengamma is in de loop der jaren verbreed en situeert zich niet meer alleen op het lokale, maar ook op het regionale niveau.

Ouderenorganisaties spelen ook de rol van belangenbehartiger. Ouderen hebben immers meer behoeften dan deze die hiervoor werden opgesomd. Zij willen ook een behoorlijk inkomen, een goede en betaalbare zorg, een fatsoenlijke huisvesting, een leefbare woonomgeving, mobiliteit, veiligheid, enzovoort. Ouderen verwachten van de overheid een beleid op diverse domeinen dat de basisvoorwaarden tot stand brengt om op een menswaardige manier oud te kunnen worden. Kortom, een goed ouderenbeleid. De rol van belangenbehartiger wordt steeds belangrijker en heeft twee functies:

- de noden en problemen van ouderen aankaarten bij de betrokken beleidsinstanties (regering, parlement, overheidsdiensten);
- ouderen informeren over hun rechten en over de voorzieningen waarop ze een beroep kunnen doen met daaraan gekoppeld: de dienstverlening in samenwerking met andere organisaties (bijvoorbeeld de ziekenfondsen).

Om hun belangenbehartiging waar te maken, werken de ouderenorganisaties samen in de Vlaamse Ouderenraad. Die is sinds 2005 officieel erkend als adviesorgaan van de Vlaamse Regering en het Vlaamse Parlement (zie Hoofdstuk 2 - Emancipatie en Inspraak, 2.2.3). Ouderenorganisaties dragen dus niet alleen rechtstreeks bij tot het actief ouder worden door het organiseren van sociale en culturele activiteiten. Zij sturen via hun belangenbehartiging ook aan op een goed ouderenbeleid als essentiële voorwaarde daartoe.

Wie de belangenbehartiging van deze ouderenorganisaties wil ondersteunen, aan hun activiteiten wil deelnemen, zich als vrijwilliger (bestuurslid of verantwoordelijke voor een deelaspect van de werking) wil inzetten, kan terecht bij de ouderenverenigingen zelf of bij de Vlaamse Ouderenraad.

informatie

- ouderenverenigingen
- Vlaamse Ouderenraad

2. Vrijwilligerswerk

Wenst u uw steentje bij te dragen aan onze samenleving? Dan is vrijwilligerswerk misschien iets voor u. Senioren beschikken immers over een enorm potentieel op het vlak van kennis, levenservaring en maturiteit. Hun dynamisme en inzet is voor vele organisaties van onschatbare waarde.

Vrijwilligerswerk is een nuttige en aangename bezigheid. Maar in veel gevallen doet u ook vrijwilligerswerk omdat u het interessant vindt, omdat u met mensen in contact komt, omdat u iets bijleert ... Kortom, omdat u er ook zelf iets aan hebt.

Het vrijwilligerswerk kan bovendien uw zelfbeeld versterken: u legt nieuwe sociale contacten, u onderhoudt of ontwikkelt nieuwe netwerken, u wisselt ervaringen uit en krijgt erkenning voor uw inzet. Het gevoel iets te betekenen voor anderen en mee te tellen in de samenleving, kan niet in geld uitgedrukt worden.

Iedereen kan vrijwilliger worden. U moet niet over een bijzondere gave beschikken, elk engagement is waardevol. Als vrijwilliger bepaalt u zelf het tijdstip en de duur van uw verbintenis. Vrijwilligerswerk is mogelijk in vele sectoren en de keuze is groot. U kunt bijvoorbeeld ouderen helpen in een woonzorgcentrum, huiswerkbegeleiding geven aan kansarme kinderen, meewerken aan creatieve ateliers in het lokale dienstencentrum, activiteiten organiseren in een vereniging ...

Op www.vrijwilligerswerk.be vindt u vacatures voor vrijwilligerswerk of kunt u zelf vrijwilligerswerk aanbieden. U vindt er eveneens informatie over

het statuut als vrijwilliger, de rechten en plichten, vormingsdagen enzovoort.

Vrijwilligerswerk is sinds 2005 geregeld in een wet die de grote contouren weergeeft waarbinnen het vrijwilligerswerk zich afspeelt. Enkele concrete voorbeelden tonen aan wat al dan niet kan binnen de vrijwilligerswet.

Voorbeeld

Patrick helpt elke woensdagochtend tijdens de markt mee in een café. In ruil daarvoor krijgt hij enkele gratis drankjes. Opgelet: dit is geen vrijwilligerswerk, omdat Patrick zich in een commerciële organisatie inzet. Vrijwilligerswerk kunt u enkel verrichten in organisaties die niet gericht zijn op het realiseren van winst. Als An en Paul wekelijks in de kantine van het plaatselijke dienstencentrum meehelpen, zijn zij wel bezig als vrijwilliger.

De algemene regel is dat het vrijwilligerswerk voor iedereen openstaat. Wanneer u als gepensioneerde vrijwilligerswerk doet, hoeft u geen aanvragen of formulieren in te dienen. Dat is wel zo wanneer u bruggepensioneerd bent. Voor bruggepensioneerden bestaat er immers een meldingsplicht. Bij aanvang van uw brugpensioen moet de vrijwillige activiteit schriftelijk gemeld worden aan de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA - zie federale overheidsdiensten). Ontvangt u een vervangingsinkomen van de RVA, het ziekenfonds of het OCMW, dan moet u ervoor zorgen dat uw papieren in orde zijn. De organisatie of vereniging waarin u actief bent, kan u daarbij helpen.

Aansprakelijkheid

De immuniteit is een beschermingsmaatregel in de vrijwilligerswet, die ervoor zorgt dat de vrijwilliger niet persoonlijk, burgerrechtelijk aansprakelijk gesteld kan worden als hij een activiteit uitvoert voor een organisatie. De vrijwilligerswet regelt de burgerrechtelijke aansprakelijkheid, die zich focust op het maken van een fout waaruit schade aan anderen ontstaat.

Voorbeeld

Annie is vrijwilligster in een dierenasiel. Door een verstrooidheid vergeet ze het hok van een van de honden slotvast te maken, waardoor de hond ontsnapt en een bezoeker bijt.

De mouw van de bezoeker is gescheurd en zijn hand moet gehecht worden. Annie moet daar zelf niet voor opdraaien, omdat ze als vrijwilliger 'immuun' is.

De immuniteit kent echter grenzen. Bovendien regelt de vrijwilligerswet (nog) niets op het vlak van persoonlijke, lichamelijke ongevallen (dus schade die u zichzelf toebrengt).

Niet alle vrijwilligers genieten immuniteit. Wie actief is in een zogenaamd 'onafhankelijke feitelijke vereniging', is niet beschermd. Dergelijke onafhankelijke feitelijke vereniging is een vereniging die geen deel uitmaakt van een groter geheel of geen personeelsleden in dienst heeft.

De vrijwilligerswet heeft dus een zekere mate van bescherming voor de vrijwilligers geïnstalleerd, maar daar kan nog niet elke vrijwilliger van genieten. Zo moeten ook heel wat organisaties verplicht een verzekering afsluiten, maar enkel in het geval de immuniteit geldt. Bovendien moet niet alles verzekerd worden: de organisatie is enkel verplicht de burgerrechtelijke aansprakelijkheid te verzekeren. Een ongevallenverzekering is niet verplicht. De organisatie of vereniging moet u wel vooraf inlichten over het feit of u al dan niet verzekerd bent en waarvoor.

Kostenvergoedingen

Vrijwilligerswerk is waardevol en een groot deel van de vrijwilligers zet zich in zonder zich te bekommeren over mogelijke financiële vergoedingen. Het essentiële is immers dat u iets goed doet en dat uw inzet gewaardeerd wordt door de organisaties of de mensen waarvoor u zich inzet.

Om te vermijden dat mensen eigen financiële middelen investeren in of tijdens hun vrijwillig engagement, bestaat er een mogelijkheid om kosten te vergoeden. Elke organisatie bepaalt zelf of ze kosten terugbetaalt en volgens welk systeem.

Ofwel kunt u kosten recupereren op forfaitaire basis. U ontvangt dan een vast bedrag zonder dat u de gemaakte kosten moet bewijzen. Jaarlijks wordt het maximumbedrag per dag en per jaar bepaald. Voor 2011 bedraagt het wettelijk maximum 30,82 euro per dag en het jaarmaximum 1 232,92 euro.

Sinds kort kan die forfaitaire vergoeding aangevuld worden met een beperkte terugbetaling van gemaakte vervoerskosten. Deze bijkomende regeling is echter beperkt en hangt vast aan voorwaarden.

Een ander systeem is het reële systeem, waardoor u alle gemaakte kosten kunt terugkrijgen op voorwaarde dat u realistische en aanvaardbare bewijsstukken inlevert.

De vrijwilligerswet aanvaardt de idee dat vrijwilligers voor of tijdens hun engagement kosten kunnen maken en dat het niet fair is dat de vrijwilliger, die zijn tijd en energie investeert, ook nog eens in de eigen geldbuidel moet tasten. De organisatie of vereniging mag de kosten vergoeden, maar is daartoe wettelijk niet verplicht.

informatie

- **Provinciale Steunpunten Vrijwilligerswerk** (zie vrijwilligerswerk)
- **Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk** (zie vrijwilligerswerk)
www.vrijwilligerswerk.be
- **Brussel: Steunpunt Vrijwilligerswerk Brussel, Het Punt**
(zie vrijwilligerswerk)

3. Vorming en onderwijs

U staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar u leert dagelijks nieuwe dingen. U leert levenslang en dat is ook nodig om u zelfstandig, geestelijk gezond en fit te blijven en om nieuwe ontwikkelingen op te voet te kunnen volgen. Het meeste leert u uit uw ervaring en van anderen. Soms onderneemt u gericht activiteiten om iets te leren. De informatie- en communicatietechnologie heeft hier vele nieuwe mogelijkheden aan toegevoegd. Sommige ouderen gaan bewust om met leren en blijven leren. Ze nemen deel aan vormingsactiviteiten van verenigingen, ze volgen cursussen en voordrachten. Ze leren een vreemde taal, maken zich vertrouwd met de nieuwe technologie of verdiepen zich in een artistieke discipline. Ze leren het nodige om zich als vrijwilliger in te zetten of om hun hobby uit te oefenen. Er bestaat dan ook een breed aanbod aan educatieve activiteiten en voorzieningen waarvan ouderen gebruik kunnen maken. Sommige zijn zelfs speciaal voor ouderen bestemd.

3.1 Het algemene aanbod

Hieronder wordt het aanbod aan opleidingen geschetst, zonder te beweren volledig te zijn. Sommige opleidingen kunnen worden afgerond met een getuigschrift of diploma, andere niet.

- Op www.wordwatjewil.be vindt u het gezamenlijke aanbod van de centra voor volwassenenonderwijs, de centra voor basiseducatie, de hogescholen en universiteiten, de academies voor deeltijds kunstonderwijs, de opleidingscentra van de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB), SYNTRA Vlaanderen en de organisaties van het sociaal-cultureel volwassenenwerk.

informatie

Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming
(zie Vlaamse overheid)

- Het volwassenenonderwijs biedt de mogelijkheid opleidingen te volgen op verschillende niveaus. In de centra voor **basiseducatie** kunt u terecht voor een basisvorming zoals lezen, schrijven, rekenen of andere basisvaardigheden.

De centra voor volwassenenonderwijs organiseren een ruim spectrum aan opleidingen in het **secundair volwassenenonderwijs**. Daartoe behoort ook het studiegebied algemene vorming (dat is de nieuwe naam voor het vroegere tweedekansonderwijs).

Sinds 2009 bestaan er naast de opleidingen op het niveau secundair onderwijs ook opleidingen op het niveau **secundair-na-secundair** (Se-n-Se) en op het niveau **hoger beroepsonderwijs** voor volwassenen (HBO5).

Het volwassenenonderwijs staat open voor iedereen die aan de inschrijvingsvoorwaarden voldoet. Ook ouderen kunnen van dit aanbod gebruikmaken. Sommige cursussen worden zelfs speciaal afgestemd op hun behoeften. Doordat het volwassenenonderwijs steeds meer in modules wordt georganiseerd en ook overdag wordt aangeboden, trekt het een stijgend aantal personen aan.

informatie

- **Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming**
(zie Vlaamse overheid)
- **Federatie Centra voor basiseducatie** - www.basiseducatie.be

• Wie een opleiding wil volgen op een hoger niveau, kan zich inschrijven voor een opleiding **hoger onderwijs**. Deze bestaat uit de opleidingen tot 'bachelor' of tot 'master'. U kunt ook een voortgezette opleiding volgen tot 'Bachelor-na-bachelor' (Banaba), 'Master-na-master' (Manama) of een post-graduaat.

De opleiding 'Seniorenconsulentenvorming - begeleiden van seniorenwerk' wordt in verschillende hogescholen georganiseerd als een opleiding hoger beroepsonderwijs (HBO5). Recent zijn er verschillende nieuwe Banaba-opleidingen van start gegaan, onder andere:

- 'Psychosociale gerontologie' aan de Hogeschool-Universiteit Brussel;
- 'Geriatrische zorg' aan de Karel de Grote-Hogeschool te Antwerpen;
- 'Ouderenzorg' aan de KaHo Sint-Lieven te Gent en aan de Provinciale Hogeschool Limburg te Hasselt;
- 'Ouderencoaching' aan de Katholieke Hogeschool Kempen te Geel.

De Vrije Universiteit Brussel (VUB) biedt een opleiding tot master in de gerontologie aan.

informatie

www.hig.be
www.hubrussel.be
www.kahosl.be
www.kdg.be
www.khk.be
www.phl.be
www.vspwkortrijk.be
www.vub.ac.be/GERO

- Een deel van het educatieve aanbod voor ouderen wordt georganiseerd in het kader van het sociaal-cultureel volwassenenwerk. In de eerste plaats kunt u terecht bij de **sociaal-culturele verenigingen**. Sommige verenigingen richten zich in het bijzonder tot ouderen en verzorgen een aanbod speciaal voor hen. U kunt er onder andere terecht voor studiebijeenkomsten, praktische cursussen, voordrachten over maatschappelijke en culturele thema's, projecten en campagnes enzovoort.

Daarnaast zijn er **Vormingpluscentra**, vormingsinstellingen en bewegingen die een open aanbod verzorgen voor iedereen, ongeacht de vooropleiding of ervaring.

Onder de titel **Universiteit van de Derde Leeftijd** (zie vormingscentra) organiseren universiteiten, hogescholen en andere organisaties op regelmatige tijdstippen lezingenreeksen en vormingssessies voor senioren.

informatie

- **gemeente**
- **ouderenverenigingen**
- **vormingscentra**
- **www.prettiggeleerd.be**
Steunpunt voor sociaal-cultureel volwassenenwerk (Socius)
- **www.vormingplus.be**
- **Brussel:** - **Vlaamse Gemeenschapscommissie**
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
- **Seniorencentrum** (zie ouderenverenigingen)

- Naast het aanbod vanuit het onderwijs en het sociaal-cultureel volwassenenwerk is er ook een lokaal aanbod. Zo verzorgen sommige culturele centra, gemeenschapscentra en openbare bibliotheken een educatief aanbod dat voor ouderen toegankelijk is. Sommige gemeenten hebben (al dan niet in samenwerking met de seniorenraad of de ouderenorganisaties) een eigen aanbod waar ouderen gebruik van kunnen maken.

Ook de lokale dienstencentra hebben een vormingsopdracht. Ze organiseren bijvoorbeeld taallessen, computerlessen, culturele activiteiten enzovoort.

Ziekenfondsen en andere organisaties binnen de welzijnssector verzorgen een vormingsaanbod dat zich voornamelijk situeert op het vlak van de gezondheidseducatie en de ondersteuning van de mantelzorgers.

informatie

- **gemeente - gemeentelijke infokrant**
- **lokaal dienstencentrum:** adressen verkrijgbaar bij het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)
- **lokale ouderenadviesraad**
- **ouderenverenigingen**
- **plaatselijke senioredienst**
- **Vereniging van Vlaamse Dienstencentra (VVDC)**
- **Vereniging Vlaamse Cultuur- en gemeenschapscentra (VVC)**
- **Brussel:** - **Seniorencentrum** (zie ouderenverenigingen)
- **Vlaamse Gemeenschapscommissie** (zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)

3.2 Informatie- en communicatietechnologie

In onze maatschappij speelt de communicatie- en informatietechnologie een steeds grotere rol. Ook ouderen kunnen hier niet meer omheen. Gelukkig stijgt bij ouderen de belangstelling voor nieuwe media. Een goed gebruik van internet kan uw zelfredzaamheid bevorderen, doordat u zelf informatie kunt opzoeken en kennis opdoen. Dankzij het internet kunt u contacten opbouwen met leeftijdsgenoten of (klein)kinderen, winkelen of digitaal bankieren. U kunt ook informatie opzoeken over reizen, uitstappen in uw streek, sport, vrije tijd, gezondheid enzovoort.

De overheid steunt uitdrukkelijk een aantal initiatieven op dit terrein (digitale geletterdheid) en geeft hier ook prioriteit aan.

Seniornet Vlaanderen (zie ouderenverenigingen) leidt seniornetanimatoren op. Die personen stellen zich ten dienste van groepen ouderen om vaardig te worden in het gebruik van computer en internet, internetbankieren, fotobewerking enzovoort.

informatie

www.seniornetvlaanderen.be
www.seniorennet.be

3.3 Bijdrage in de kosten en tegemoetkomingen

De bijdrage in de kosten verschilt per cursus of activiteit. Normaal bepaalt de aanbieder zelf de hoogte van de bijdrage. Voor het volwassenenonderwijs, het hoger onderwijs en het deeltijds kunstonderwijs bepaalt de overheid de bijdrage die u moet betalen.

Er zijn geen overheidstegemoetkomingen voor ouderen. Dat wil niet zeggen dat ouderen geen korting kunnen krijgen voor sommige activiteiten. Zo genieten sommige categorieën ouderen (werkende en werkloze ouderen, mensen met een laag inkomen) in bepaalde gevallen wel van een tegemoetkoming. U doet er dus goed aan dit altijd na te vragen.

4. Culturele activiteiten

4.1 Het aanbod

Ouderen spelen een belangrijke rol in het Vlaamse culturele leven. Zij doen dat niet alleen als gebruiker van het culturele aanbod; zij dragen ook bij aan het behoud en de ontwikkeling van het culturele leven. Veel ouderen zijn als vrijwilliger of amateur betrokken bij culturele activiteiten in het culturele verenigingsleven of in de erfgoedsector.

In Vlaanderen bestaat er een ruim cultuuraanbod. Tal van activiteiten worden gratis of tegen een bescheiden prijs georganiseerd zodat de financiële drempel laag blijft. Musea, culturele centra, schouwburgen, kunstencentra en bioscopen hebben rijk gevulde affiches.

In uw buurt vindt u zeker een openbare bibliotheek waar u boeken, cd's en dvd's kunt lenen en ook rustig kunt lezen. Elke bibliotheek heeft één of meer computers en een internetaansluiting die algemeen toegankelijk is.

Een aantal bibliotheken beschikt ook over een collectie grootletterboeken voor slechtzienden. Sommige bibliotheken voorzien in een thuiservice, wat handig is voor wie bijvoorbeeld niet goed te been is.

informatie

over cultuurbeleid:

- **Vlaams Ministerie van Cultuur, Jeugd, Sport en Media**
www.cjasm.vlaanderen.be (zie Vlaamse overheid)

over culturaanbod:

- **cultuurdienst gemeente**
- **CultuurNet Vlaanderen** - www.uitinvlaanderen.be
- **Toerisme Vlaanderen** - www.toerismevlaanderen.be
- **Brussel:** - **Vlaamse Gemeenschapscommissie**
Directie Cultuur, Jeugd en Sport
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
 - www.muntpunt.be
 - **UiT in Brussel**

4.2 Kortingen

Vanaf 55 jaar hebt u recht op een korting voor bepaalde culturele activiteiten die tot stand komen met de medewerking van de Vlaamse overheid. U moet hiervoor geen speciale verminderingskaart aanvragen (vroeger: een Plus-3-Pas). U hoeft alleen maar uw identiteitskaart te tonen. Bent u nog in het bezit van een Plus-3-Pas, dan kunt u het pasje blijven gebruiken om u kenbaar te maken als 55-plusser.

informatie

Agentschap Sociaal-Cultureel Werk voor Jeugd en Volwassenen - www.sociaalcultureel.be

(zie Vlaamse overheid - Vlaams Ministerie van Cultuur, Jeugd, Sport en Media)

Sommige gemeenten bieden kortingen aan voor het lokale culturele aanbod en voor kansengroepen.

informatie

- **gemeentebestuur**
- **Sociaal Huis (OCMW)**

Personen met een domicilie in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest of in de randgemeenten⁽¹⁾ van Brussel, kunnen gebruikmaken van de **Cultuurwaardebbon**. Leeftijd en inkomen spelen geen rol bij de aanvraag. De Cultuurwaardebbon geldt als betaalmiddel aan de kassa van vrijwel elke Vlaamse of biculturele instelling in Brussel. Zo kunt u tegen een verminderde prijs genieten van een concert, een theater- of dansvoorstelling, een tentoonstelling of een museumbezoek.

informatie

- **Vlaamse Gemeenschapscommissie - Directie Cultuur, Jeugd en Sport** (zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
- **www.vgc.be/cultuurwaardebbon**

5. Sport en beweging

Bewegen is goed voor de gezondheid, dat weet ondertussen iedereen wel. De helft van de Vlamingen beweegt echter te weinig, en 60-plussers doen het zelfs nog minder goed.

Beweging zorgt voor talrijke lichamelijke voordelen. Bewegen is goed voor het hart en de bloedvaten, de longen, de gewrichten en het versterkt de spieren en de botten. Ook psychomotorische functies als evenwicht, reactiesnelheid, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen blijven hierdoor goed behouden. Voor 60-plussers is dit van groot belang. Bovendien wordt het risico op vallen ten gevolge van regelmatige fysieke activiteit minder groot en er treedt minder vaak botontkalking op. U blijft langer mobiel en kunt dus langer de zelfstandigheid behouden.

⁽¹⁾ Die randgemeenten zijn: Asse, Beersel, Dilbeek, Drogenbos, Grimbergen, Hoeilaart, Kraainem, Linkebeek, Machelen, Meise, Merchtem, Overijse, Sint-Genesius-Rode, Sint-Pieters-Leeuw, Tervuren, Vilvoorde, Wemmel, Wezembeek-Oppem en Zaventem.

Verder is regelmatig bewegen het preventiemiddel bij uitstek en vermindert het de kans op overgewicht, diabetes type 2, sommige vormen van kanker, rugpijn enzovoort.

Aan beweging zijn eveneens psychische voordelen verbonden. Zo zorgt voldoende beweging voor een afname van depressie, angst, spanning, stress en futloosheid. Daarnaast heeft het een positief effect op uw zelfbeeld, zelfrespect en zelfvertrouwen.

Ook op sociaal vlak heeft regelmatig bewegen positieve effecten. Door samen te sporten of bewegingsactiviteiten te doen, lukt het beter om vol te houden, leert u nieuwe mensen kennen en behoudt u vriendschapsbanden. Daarnaast leert u samenwerken, overleggen en vooral, u amuseert zich.

Bewegen tijdens uw gewone dagelijkse activiteiten draagt eveneens bij tot een goede lichamelijke conditie. Naar de winkel wandelen of fietsen, poetsen, het huishouden doen, werken in de tuin enzovoort zijn activiteiten die gemakkelijk uit handen worden gegeven, maar die een positieve invloed hebben op uw conditie als u elke dag zelf een aantal van deze taken uitvoert. Dagelijks wandelen is voldoende om uw hart- en bloedvaten, uw longen alsook uw gewrichten aan het werk te zetten.

Probeer daarnaast ook een sportieve bezigheid te vinden. Uiteraard moeten de sport- en bewegingsactiviteiten aangepast zijn aan uw leeftijd en uw individuele mogelijkheden. Bijna alle senioren kunnen nog aan sport doen dankzij het gevarieerde aanbod, van rustig tot meer intensief bewegen. De sporten die het meest door ouderen beoefend worden zijn fietsen, wandelen, dansen, turnen en zwemmen. Varianten van turnen zoals zitgymnastiek, aquagym, fitbal e.a. kennen veel succes bij 60-plussers.

Bent u niet gewoon om actief te bewegen, dan moet u rustig beginnen en is een goede begeleiding noodzakelijk.

informatie

- **seniorenportfederaties** (zie ouderenverenigingen):
 - **OKRA-SPORT**, de sportfederatie van OKRA, trefpunt 55+
 - **S-Sport**, de sportfederatie van S-Plus
- **recreatiesportfederaties:**
 - **Sportievak** (zie ouderenverenigingen)
 - **FROS Amateursportfederatie**
 - **Gezinssportfederatie (GSF)**
- **gemeentelijke sportdienst**
- **lokaal dienstencentrum**
- **Bloso** (zie Vlaamse overheid)
- **Vlaamse Sportfederatie (VSF)**
- **provinciale sportdiensten**
- **ouderenverenigingen**
- **Brussel:**
 - **Seniorencentrum** (zie ouderenverenigingen)
 - **Vlaamse Gemeenschapscommissie**
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)

6. Betaalde arbeid

Officieel duurt een arbeidsloopbaan 45 jaar. Toch stoppen er de laatste decennia veel mensen voortijdig met werken. Allerlei overwegingen en mechanismen spelen daarbij een rol.

Er bestaat een resem eindeloopbaanmogelijkheden zoals bijvoorbeeld loopbaanonderbreking en tijdskrediet, verlof voor medische bijstand (zorgverlof), palliatief verlof, brugpensioen en halftijds brugpensioen, vermindering van arbeidsprestaties enzovoort.

Deze aanpassingen van de arbeidsloopbaan kunnen een financiële impact hebben op uw pensioen. Het is dan ook niet onbelangrijk u daarover vooraf te informeren.

Tijdens de laatste arbeidsjaren doet u er goed aan u mentaal voor te bereiden op uw pensionering. Dat is immers een scharniermoment in het leven zoals ook de eerste werkdag dat ooit was. De structuur van de arbeidsdagen valt weg, de contacten die gebonden zijn aan het werk doven uit en voor de invulling van de volgende levensjaren hebt u de volle vrijheid en keuze. Steeds meer groeit het besef dat pensionering geen op rust stelling is. Velen willen niet alleen van de pensioentijd genieten, maar evenzeer wat presteren. De ene zoekt het dan in het verlengde van de job, de andere kijkt uit om iets nieuws te realiseren. Sommigen willen met de pensionering hun verworven kennis en ervaring verder inzetten, zich nuttig maken en nuttig weten, anderen willen vooralsnog een droom realiseren.

Bepaalde mensen willen, vanuit hun vak, hun expertise ter beschikking stellen van bijvoorbeeld vzw's of jongeren die een bedrijfje willen starten. Onder andere informatici, accountants of ingenieurs verenigen zich in de Senior Consultants Vlaanderen.

Volwaardige betaalde arbeid naast het pensioen is mogelijk, namelijk toegelaten arbeid voor gepensioneerden (zie Hoofdstuk 4 - Inkomen, 1.4). Er wordt gewerkt met een arbeidsovereenkomst en er is een maximum beroepsinkomen gesteld.

Meer ingrijpende keuzes kunnen ook. Zo beginnen sommige werknemers voor de pensionering als zelfstandige in bijberoep. Anderen zullen dan weer hun activiteit inpassen in een vennootschap, een eenmansbedrijf of een bvba. En dan is er de keuze om alleen of met vrienden samen te werken. Wat u ook kiest, informeer eerst grondig naar de fiscale gevolgen en de weerslag voor uw pensioenuitkering.

De loopbaan stilaan afbouwen of met de expertise verder gaan na de pensionering of andere interesses uitwerken ... dit alles maakt duidelijk dat de levensloop niet strikt wordt gescheiden in een periode van werken, gevolgd door een periode van rusten vanaf 60 of 65 jaar.

informatie

- **Departement Werk en Sociale Economie - Expertisecentrum Leef tijd & Werk** (zie Vlaamse overheid)
- **pensioendiensten**
- **Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)** (zie federale overheidsdiensten)
- **Senior Consultants Vlaanderen** (zie ouderenverenigingen)
- **vakbond**
- **Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB)** (zie Vlaamse overheid)
- **ziekenfonds**