

EDITIE 2011



60+

60-PLUSGIDS

gids voor wie het  
pensioen nadert  
of bereikt heeft

Vlaamse overheid



## **ONLINE**

U kunt deze publicatie online raadplegen op:

**[www.60plusgids.be](http://www.60plusgids.be)**

**[www.vlaanderen.be/welzijnengezondheid](http://www.vlaanderen.be/welzijnengezondheid)**

## **BESTELLEN**

U kunt deze gids bestellen via de site van de Vlaamse overheid

**[www.vlaanderen.be/publicaties](http://www.vlaanderen.be/publicaties)**

of via het gratis nummer:



## **AANSPRAKELIJKHEID**

De samenstellers en de uitgevers van deze gids hebben geprobeerd om een zo betrouwbaar mogelijke uitgave samen te stellen. Toch kunnen er onvrijwillig onjuistheden in deze publicatie zijn geslopen waarvoor zij niet aansprakelijk gesteld kunnen worden. Als u een foutje in de gegevens vindt, neem dan gerust contact op met:

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

MOD WVG - afdeling Ondersteuning Werking

Koning Albert II-laan 35 bus 30

1030 Brussel

Fax 02 553 31 39

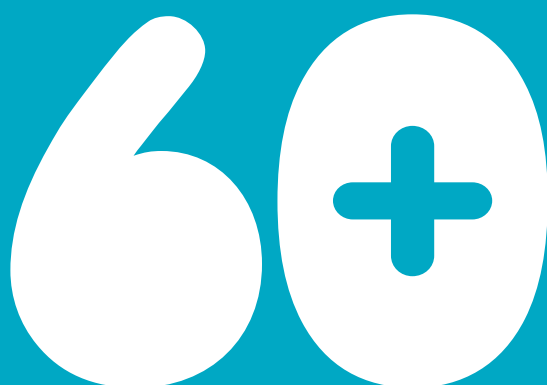
E-mail: [info@wvg.vlaanderen.be](mailto:info@wvg.vlaanderen.be)

Adresgegevens van organisaties, verenigingen en andere instanties werden geselecteerd op basis van hun inhoudelijke relevantie. Het is echter onmogelijk om alle bestaande organisaties en verenigingen te vermelden.

## **REPRODUCTIE**

© Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden tenzij met de uitdrukkelijke vermelding van 'uit: 60-plus, gids voor wie het pensioen nadert of bereikt heeft, 2011, een uitgave van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.'

**EDITIE 2011**



**60-PLUSGIDS**

**gids voor wie het  
pensioen nadert  
of bereikt heeft**

Vlaamse overheid



**13de herziene uitgave  
teksten bijgewerkt tot maart 2011**



VOORWOORD	14
<b>INLEIDING</b>	<b>16</b>
<b>HOOFDSTUK 1: ACTIEF OUDER WORDEN</b>	<b>18</b>
1. Verenigingsleven	20
2. Vrijwilligerswerk	23
3. Vorming en onderwijs	26
3.1 Het algemene aanbod	27
3.2 Informatie- en communicatietechnologie	30
3.3 Bijdrage in de kosten en tegemoetkomingen	31
4. Culturele activiteiten	31
4.1 Het aanbod	31
4.2 Kortingen	32
5. Sport en beweging	33
6. Betaalde arbeid	36
<b>HOOFDSTUK 2: EMANCIPATIE EN INSpraak</b>	<b>38</b>
1. Emancipatie. Een recht en een verantwoordelijkheid	40
2. Schending van het emancipatierecht	41
2.1 Leeftijdscriminatie	41
2.2 Ouderenmis(be)handeling	42
3. Inspraak - Participatie aan het beleid	43
3.1 Politieke participatie	43
3.2 Ouderenbeleid mét ouderen	44
3.2.1 Inspraak in de eigen stad of gemeente	44
3.2.2 Inspraak in de eigen provincie en Brussel	44
3.2.3 Inspraak op Vlaams niveau	45
3.2.4 Inspraak op federaal niveau	46
3.2.5 Inspraak op Europees niveau	47
<b>HOOFDSTUK 3: HET SOCIALE NETWERK</b>	<b>48</b>
1. De partnerrelatie	50
1.1 Een relatie in evolutie	50
1.2 Moeilijkheden binnen de relatie	51
1.2.1 Mogelijke relatieproblemen bij koppels op leeftijd	51
1.2.2 Geweld binnen de partnerrelatie	52

1.3	Het beëindigen van een relatie: (echt)scheiding	53
1.4	Een nieuwe relatie op oudere leeftijd	55
<b>2.</b>	<b>Intimiteit en seksualiteit</b>	<b>56</b>
<b>3.</b>	<b>De ouder-kindrelatie</b>	<b>57</b>
<b>4.</b>	<b>Grootouderschap</b>	<b>58</b>
4.1	Wat kunnen kleinkind en grootouder voor elkaar betekenen?	58
4.2	Invloed van echtscheiding, hertrouwen en nieuwe relaties	58
4.3	Grootouders en kinderopvang	59
4.4	Grootouders en hun opvoedende rol	59
<b>5.</b>	<b>Andere familierelaties</b>	<b>60</b>
<b>6.</b>	<b>Andere relaties</b>	<b>61</b>

## **HOOFDSTUK 4: INKOMEN - SOCIALE VOORDELEN** **62**

<b>1.</b>	<b>Het pensioen</b>	<b>64</b>
1.1	Het pensioen voor werknemers	65
1.1.1	Rustpensioen	65
1.1.1.1	Voor wie?	65
1.1.1.2	Pensioenleeftijd	65
1.1.1.3	Ambtshalve toekenning van het pensioen of zelf aanvragen?	66
1.1.1.4	De pensioenberekening	66
1.1.1.5	Gewaarborgd minimumpensioen	69
1.1.1.6	Langer werken met de pensioenbonus?	69
1.1.1.7	Onderzoek en beslissing	70
1.1.1.8	Uitbetaling	70
1.1.1.9	Vakantiegeld	71
1.1.2	Overlevingspensioen	71
1.1.2.1	Voorwaarden om recht te hebben op het overlevingspensioen	71
1.1.2.2	Berekening van het overlevingspensioen	72
1.1.2.3	Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een sociale uitkering?	73
1.1.2.4	Kan het overlevingspensioen gecumuleerd worden met een rustpensioen?	73
1.1.2.5	Aanvraag van het overlevingspensioen	74
1.1.3	Pensioen bij scheiding	74
1.2	Het pensioen voor zelfstandigen	75
1.2.1	Rustpensioen	76
1.2.1.1	Voor wie?	76
1.2.1.2	Pensioenleeftijd	76

1.2.1.3	Ambtshalve toekenning van het pensioen of zelf aanvragen? (zie 1.1.1)	77
1.2.1.4	Factoren die bepalend zijn in de pensioenberekening	77
1.2.1.5	Gewaarborgd minimumpensioen	78
1.2.1.6	Onvoorwaardelijk pensioen	79
1.2.1.7	Langer werken met de pensioenbonus?	79
1.2.1.8	Onderzoek, beslissing en uitbetaling	79
1.2.1.9	Bijzondere bijslag	79
1.2.2	Overlevingspensioen	80
1.2.3	Pensioen bij scheiding	80
1.3	Het pensioen voor ambtenaren	80
1.3.1	Rustpensioen	80
1.3.1.1	Voor wie?	80
1.3.1.2	Pensioenleeftijd	81
1.3.1.3	Aanvraag, onderzoek en beslissing	81
1.3.1.4	Pensioenberekening: loopbaan en wedde	82
1.3.1.5	Gewaarborgd minimumpensioen	82
1.3.1.6	Langer werken met het pensioencomplement	83
1.3.1.7	Uitbetaling	83
1.3.1.8	Vakantiegeld	83
1.3.2	Overlevingspensioen	84
1.3.2.1	Voorwaarden	84
1.3.2.2	Berekening van het overlevingspensioen	84
1.3.2.3	Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een sociale vergoeding?	85
1.3.2.4	Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een rustpensioen?	85
1.3.2.5	Aanvraag overlevingspensioen	85
1.3.2.6	Geen pensioen bij scheiding	85
1.4	Toegelaten arbeid	86
1.4.1	Principe	86
1.4.2	Strikte voorwaarden	86
<b>2.</b>	<b>Het brugpensioen</b>	<b>88</b>
2.1	Voltijds conventioneel brugpensioen	89
2.2	Halftijds conventioneel brugpensioen	89
2.3	Toegelaten arbeid voor bruggepensioneerden	90
<b>3.</b>	<b>Van bruto- naar nettopensioen</b>	<b>92</b>
<b>4.</b>	<b>De ombudsdienst pensioenen</b>	<b>92</b>

<b>5. Bestaanszekerheid, Inkomensgarantie voor ouderen (IGO)</b>	<b>93</b>
5.1 Wat is de inkomensgarantie voor ouderen (IGO)?	93
5.2 Voor wie?	93
5.3 Automatisch onderzoek of aanvraag?	94
5.4 Onderzoek van de bestaansmiddelen	94
5.5 Beslissing, beroep en uitbetaling	95
<b>6. Overzicht van de verschillende diensten</b>	<b>96</b>
<b>7. Sociale voordelen</b>	<b>98</b>
7.1 Sociale maximumprijzen voor gas en elektriciteit	98
7.1.1 Wat?	98
7.1.2 Wie heeft recht op de sociale maximumprijzen?	98
7.1.3 Geen aanvraag nodig	99
7.2 Vrijstelling voor de heffing op afvalwater	99
7.3 Het sociale telefoontarief	100
7.4 Openbaar vervoer	101

## **HOOFDSTUK 5: WONEN** **102**

<b>1. Zelfstandig wonen</b>	<b>104</b>
1.1 Eigen woning	104
1.1.1 Woninginrichting en woningaanpassing	105
1.1.1.1 Eenvoudige ingrepen	105
1.1.1.2 Professionele hulp	106
1.1.2 Meegroeiwonen	107
1.1.3 Financiële instrumenten	108
1.1.3.1 Premies voor het verbouwen van een woning	108
1.1.3.2 Verminderd btw-tarief	112
1.1.3.3 Premies van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap	112
1.1.3.4 Provinciale en gemeentelijke toelagen	113
1.1.3.5 Premies voor energiebesparende maatregelen	113
1.1.3.6 Premies van de netbeheerder	113
1.1.3.7 Aankoop van een sociale woning	114
1.2 Huurwoning	115
1.2.1 Raad bij huurproblemen	115
1.2.2 De tegemoetkoming in de huurprijs	115
1.2.3 Tussenkomst huurwaarborg	117
1.2.4 Vermindering van de onroerende voorheffing	117

1.2.5	Aanpassingspremie	117
1.2.6	Sociale huisvestingsmaatschappij	118
1.2.7	Sociaal verhuurkantoor	118
1.2.8	Wonen in Brussel	119
<b>2.</b>	<b>Alternatieve woonvormen</b>	<b>120</b>
2.1	Groepswonen	120
2.2	Wonen met zorg	121
2.2.1	Zorgwonen	121
2.2.2	Clusterwonen	121
2.2.3	Aanleunwoningen	122
2.2.4	Assistentiewoningen	122
2.2.5	Woonzorgzones	122
2.2.6	Woonzorgcentrum	123
2.2.7	Psychiatrisch verzorgingstehuis	123
	<b>HOOFDSTUK 6: MOBILITEIT EN VERVOER</b>	<b>124</b>
<b>1.</b>	<b>Openbaar vervoer van halte tot halte</b>	<b>126</b>
1.1	Algemene diensten en voordelen	126
1.1.1	Kortingskaart verhoogde tegemoetkoming	126
1.1.2	Nationale verminderingskaart op het gemeenschappelijk vervoer	127
1.1.3	De kaart Kosteloze begeleider	128
1.2	Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen (NMBS)	129
1.2.1	Voordelen en kortingen voor ouderen	129
1.2.1.1	Seniorenbiljet	129
1.2.1.2	Reductiekaart om vaderlandslievende redenen	130
1.2.1.3	TGV, Thalys en Eurostar	130
1.2.2	Dienstverlening voor personen met beperkte mobiliteit	130
1.2.2.1	Voorrangkaart voor een zitplaats in de trein	131
1.3	De Lijn	131
1.3.1	Omnipas	131
1.3.2	Gratis netabonnement voor 65-plussers - Omnipas 65+	132
1.3.3	Gratis netabonnement voor personen met een handicap	132
1.3.4	Belbus	133
1.3.5	Personen met een visuele handicap	133
1.4	Maatschappij voor het Intercommunaal Vervoer te Brussel (MIVB)	133
1.4.1	Abonnement van 60 tot en met 64 jaar	133

1.4.2	65+ abonnement	134
1.4.3	Metrobegeleiding voor personen met beperkte mobiliteit	134
1.4.4	RVV/OMNIO-abonnement	134
1.4.5	S-abonnement	135
<b>2.</b>	<b>Vervoer van deur tot deur</b>	<b>135</b>
2.1	Vervoer om medische redenen	135
2.2	Vervoer door vrijwilligers met eigen wagen	137
2.3	Diensten aangepast vervoer (DAV)	137
2.4	Taxi's	138
2.5	Minibus	138
2.6	Autodelen	139
<b>3.</b>	<b>Autorijden</b>	<b>140</b>
3.1	Parkeerkaart voor personen met een handicap	141
3.2	Vrijstelling veiligheidsgordel	141
	<b>HOOFDSTUK 7: GEZONDHEID</b>	<b>142</b>
<b>1.</b>	<b>Factoren die de gezondheid beïnvloeden</b>	<b>144</b>
<b>2.</b>	<b>Preventie - wat kunt u doen om uw gezondheid te bevorderen en te behouden</b>	<b>145</b>
2.1	Voeding - eetgedrag	145
2.2	Mond- en tandverzorging	146
2.3	Beweging	146
2.4	Valpreventie	146
2.5	Vaccinatie	147
<b>3.</b>	<b>Chronische aandoeningen</b>	<b>148</b>
3.1	Hart- en bloedvaten	148
3.2	Suikerziekte of diabetes	148
3.3	Kanker	149
3.4	Zicht	149
3.4.1	Cataract of staar	150
3.4.2	Glaucoom	150
3.5	Gehoor	150
3.6	Bewegingsstelsel	151
3.7	Dementie	151
<b>4.</b>	<b>Psychisch welbevinden</b>	<b>152</b>
4.1	Het verlies van een dierbare	153
4.2	Eenzaamheid	154
4.3	Zelfdoding	155

<b>HOOFDSTUK 8: ZORG</b>	<b>156</b>
<b>1. Informatie</b>	<b>158</b>
1.1 Ziekenfonds - De dienst maatschappelijk werk of sociale dienst	158
1.2 OCMW - Sociaal Huis	159
1.3 Centrum voor algemeen welzijnswerk (CAW)	160
1.4 Lokaal dienstencentrum	160
<b>2. Ziekteverzekering en financiële tegemoetkomingen</b>	<b>161</b>
2.1 Ziekteverzekering	161
2.1.1 Eigen bijdragen	161
2.1.2 Recht op een verhoogde tegemoetkoming	161
2.1.3 Hospitalisatieverzekering	162
2.1.4 Terugbetaling van geneesmiddelen	163
2.1.5 Maximumfactuur (MAF)	163
2.1.6 Globaal medisch dossier (GMD)	164
2.2 Vlaamse zorgverzekering	164
2.2.1 Wat?	164
2.2.2 Aansluiting bij de Vlaamse zorgverzekering in Vlaanderen en Brussel	165
2.2.3 Wie komt in aanmerking voor terugbetalingen of vergoedingen van de Vlaamse zorgverzekering?	166
2.2.4 Wanneer wordt u als zorgbehoevend beschouwd?	166
2.2.4.1 Mantel- en thuiszorg	166
2.2.4.2 Residentiële zorg	166
2.2.5 Hoe kunt u een aanvraag voor een tegemoetkoming van de Vlaamse zorgverzekering indienen?	166
2.2.6 Uitbetaling	167
2.3 Tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB)	167
2.3.1 Wat?	167
2.3.2 Voorwaarden om een tegemoetkoming te ontvangen	168
2.3.2.1 Leeftijd	168
2.3.2.2 Woonplaats en verblijf	168
2.3.3 Inkomensgrens	168
2.3.4 Verminderde zelfredzaamheid of een gebrek eraan	169
2.3.5 Bedrag van de tegemoetkoming	169
2.3.6 Hoe de tegemoetkoming aanvragen?	169
2.4 Dienstencheques	170

<b>3. Thuiszorg</b>	<b>172</b>
3.1 Mantelzorg	172
3.2 Voorzieningen in de thuiszorg	175
3.2.1 De huisarts	175
3.2.2 De apotheker	175
3.2.3 De tandarts	175
3.2.4 Thuisverpleging	175
3.2.5 Diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg	176
3.2.5.1 Gezinszorg	176
3.2.5.2 Aanvullende thuiszorg	177
3.2.6 Maaltijd aan huis	178
3.2.7 Boodschappendienst	178
3.2.8 Personenalarmsystemen	178
3.2.9 Hulpmiddelen en verzorgingsmateriaal	179
3.2.9.1 Hulpmiddelen huren of kopen	179
3.2.9.2 Waar kunt u terecht voor advies en informatie?	180
3.2.10 De kinesitherapeut	180
3.2.11 De pedicure en de podoloog	181
3.2.12 De diëtist	181
3.2.13 Lokaal dienstencentrum	181
3.2.14 Regionaal dienstencentrum	183
3.2.15 Centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)	183
3.2.16 Zelfhulpgroepen	184
3.2.17 Dienst voor oppashulp	184
3.2.18 Nachtzorg	185
3.2.19 Dienst voor gastopvang	186
3.2.20 Privépersonen	186
3.2.21 De zorgboerderij	186
3.2.22 Dagverzorgingscentrum	187
3.2.23 Centrum voor kortverblijf	187
3.2.24 Centrum voor herstelverblijf	188
3.2.25 Vlaams Meldpunt en Provinciale Steunpunten Ouderenmis(be)handeling	188
3.2.26 Expertisecentrum dementie	188
3.3 Klachten over de dienstverlening van thuiszorgdiensten	189
3.4 Zorgverlof - zorgkrediet	189

<b>4. Wonen met zorg</b>	<b>190</b>
4.1 Woonzorgcentrum	190
4.1.1 Keuze van de voorziening	191
4.1.2 De opname - de verhuis	193
4.1.3 Betaling van het verblijf	193
4.1.3.1 U beschikt over voldoende financiële middelen	193
4.1.3.2 Het OCMW verleent een financiële tegemoetkoming	194
4.1.4 Klachten	194
4.2 Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)	195
<b>5. Ziekenhuis - dienst geriatrie</b>	<b>196</b>
<b>6. Palliatieve zorg, vroegtijdige zorgplanning en euthanasie</b>	<b>197</b>
6.1 Palliatieve zorg	197
6.1.1 Organisatie - netwerken palliatieve zorg	197
6.1.2 Thuis - multidisciplinaire begeleidingsequipes	197
6.1.3 Ziekenhuizen en woonzorgcentra - palliatieve supportteams en palliatieve zorgeenheden	198
6.1.4 Tegemoetkomingen	198
6.1.4.1 Palliatief zorgforfait (ook wel 'palliatieve premie' genoemd)	198
6.1.4.2 Vrijstelling van remgeld	199
6.1.4.3 Palliatief verlof	199
6.2 Vroegtijdige zorgplanning	200
6.3 Euthanasie	200
6.3.1 Wettelijke omschrijving	200
6.3.1.1 Voorwaarden	200
6.3.1.2 Procedure	201
6.3.2 Wilsverklaring inzake euthanasie	202
6.3.2.1 Voorwaarden en procedure	202
6.3.3 Diensten	203
6.3.3.1 LEIF	203
6.3.3.2 Recht op Waardig Sterven (RWS)	204

<b>1. Regelingen voor het overlijden</b>	<b>208</b>
1.1 Erfenis	208
1.1.1 Wettelijke regeling	208
1.1.1.1 Algemene principes	208
1.1.1.2 Bijzonder statuut van de echtgenoot	209
1.1.1.3 Ongehuwde of niet meer gehuwde erflater	211
1.1.1.4 Samenwonenden	211
1.1.1.5 Er zijn geen erfgenamen	212
1.1.2 Het voorbehouden erfdeel van sommige erfgenamen	212
1.1.2.1 Gehuwden met kinderen	212
1.1.2.2 Gehuwden zonder kinderen	213
1.1.2.3 Ongehuwden of niet meer gehuwden met kinderen	213
1.1.2.4 Ongehuwden of niet meer gehuwden zonder kinderen	213
1.1.2.5 Nieuw samengestelde gezinnen	213
1.1.3 Aanvaarding of verwerping van de nalatenschap	214
1.1.4 Successierechten	214
1.2 Testament	216
1.2.1 Soorten testamente	216
1.2.1.1 Openbaar testament	216
1.2.1.2 Eigenhandig testament	217
1.2.1.3 Internationaal testament	217
1.2.2 Welke vorm kiezen?	218
1.2.3 Algemene legataris	218
1.3 Schenking	219
1.4 Laatste wilsbeschikking over de wijze van begraving en de bestemming van uw as	220
1.5 Wilsverklaring euthanasie	221
1.6 Wilsverklaring over therapiebeperking	221
<b>2. Overlijden</b>	<b>222</b>
2.1 Formaliteiten	222
2.1.1 Overlijdensattest	222
2.1.2 Aangifte	222
2.1.3 Toestemming om te begraven	223
2.1.4 Wie op de hoogte brengen?	224
2.1.5 Begrafenis of crematie - orgaandonatie	225
2.1.6 Tegemoetkoming in de uitvaartkosten	225

2.1.6.1	Begrafnisvergoeding (ambtenaren)	226
2.1.6.2	Wettelijke overlijdensvergoeding (werknemers)	226
2.2	Rouwen	227
<b>BIJLAGE 1 - ALFABETISCHE ADRESSENLIJST</b>		<b>230</b>
<b>BIJLAGE 2 - INFORMATIE- EN NOODNUMMERS</b>		<b>262</b>
COLOFON		266

# VOORWOORD

'Je bent nooit te oud om ...' Dat was enkele jaren geleden het onderwerp van een imagocampagne van de Vlaamse overheid om de plaats van de oudere in de samenleving te duiden. Het leuke is dat je in de slogan de puntjes niet op de i hoeft te zetten, maar dat je ze, integendeel, naar believen kunt invullen. Je bent immers nooit te oud om ... iets nieuws te bedenken.

'Oud worden' of 'ouder worden' staat in relatie met jonger zijn. Oud worden betekent dan 'niet meer zo jong zijn'. Oud worden is meer dingen verwerven, materiële en immateriële, zoals een huis, een auto, een job, een partner, kennis, zelfvertrouwen, status, vrijheid, zekerheid ... Ouder worden is meer vinden van wat je op jongere leeftijd nog zocht en houden wat je gevonden hebt. Ouder worden is verder leven. Verder leven als 'generatie nu', die 'jong van hart' de geschiedenis ingaat.

We onderscheiden ons als we ouder worden. We nemen misschien wat vaker afscheid (van de jeugd, van de wilde haren, van het werk, van nabije vrienden en kennissen ...), maar we blijven plannen maken. Bepaalde competenties nemen af, andere nemen toe, en we passen ons aan. Ouder worden is een voorwaarde tot maximale zelfontplooiing. Ouder worden is telkens een beetje anders gaan leven, maar evengoed anders gaan genieten. Oud worden is bovenal ook normaal in deze maatschappij. Oud worden is er nog steeds bij horen. Oud worden is: ouder zijn ten opzichte van, maar ook tussen en onder de jongeren.

De media zijn ongetwijfeld uitstekende bondgenoten in het zichtbaar maken van de competenties en maatschappelijke inzet van ouderen in de samenleving. Zolang de senior actief blijft, is er geen vuiltje aan de lucht. Onze maatschappij houdt van actie, dus komt het erop aan de activiteiten van ouderen in het daglicht te stellen en hun maatschappelijke bijdrage te onderstrepen: grootouders die hun kleinkinderen opvangen, vrijwilligers die hun kennis en ervaring ter beschikking stellen, ouderen die met nieuwe media omgaan, maar evenzeer ouderen die een bewonersraad leiden of wielervedstrijden in goede banen leiden.

Ouderen kunnen en zullen met meer assertiviteit zelf hun plaats opeisen in de maatschappij, niet alleen door langer te werken, maar ook door te reizen, te consumeren en te participeren. En dat valt meer op naarmate iemand zijn pensioen nadert of zijn pensioen bereikt heeft. Want wie niet meer alle dagen hoeft te werken, heeft meer tijd voor zichzelf én voor de anderen.

Deze 60-plusgids wil u daarbij informeren. Hij wil u zin geven in het nieuwe leven dat voor u ligt en u kennis laten maken met alle domeinen die daarmee te maken hebben. Het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin geeft dit naslagwerk al voor de dertiende keer uit. Voor deze versie hebben we samengewerkt met de kenners bij uitstek die niet alleen uw belangen verdedigen, maar ook het ouderenbeleid mee uitstippelen: de Vlaamse Ouderenraad. Het is niet de ambitie geweest om u pasklare antwoorden voor te schotelen, maar wel om zo veel mogelijk praktische informatie en adressen aan te reiken.

Ik hoop dat deze gids u daarbij geregeld van nut kan zijn.

Marc Morris  
*Secretaris-generaal*  
*Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin*

# INLEIDING

Naar uw pensioen uitkijken is denken aan de periode waarin u vrij over uw tijd kunt beschikken. Voor de meeste mensen betekent de pensioenfase een periode vol activiteit. Wie op 60 à 65 jaar met pensioen gaat, heeft een betere gezondheid dan enkele decennia geleden. En de eventuele kwaaltjes beletten zestigplussers meestal niet om heel wat te ondernemen. Een goed gevulde agenda is eerder regel dan uitzondering. Naast de zorg voor zichzelf en het huishouden zetten vele zestigplussers zich in voor kinderen en kleinkinderen. Talrijke ouderen zijn actief in uiteenlopende vormen van vrijwilligerswerk, dragen zorg voor familieleden, burens en vrienden of nemen een taak op in allerlei besturen en verenigingen. Een maatschappij zonder de inzet van ouderen is eigenlijk onvoorstelbaar. Velen zijn immers heel actief tot ze 75 of 80 jaar zijn ... of zelfs ouder.

Met pensioen gaan staat zeker niet synoniem voor verveling. Er bestaat een waaier van mogelijkheden om uw vrije tijd zinvol en op een aangename manier in te vullen. Bovendien nemen ouderen hun verantwoordelijkheden in onze samenleving maar al te graag op. **Actief ouder worden** is dan ook de kerngedachte. Naast actieve deelname aan het culturele en sociale leven en de vele perspectieven van vrijwilligerswerk kunt u ook nog voltijds of deeltijds betaald (blijven) werken.

De tijd waarin ouderen als onmondig, machteloos, maatschappelijk afgeschreven en zorgbehoevend werden bestempeld, ligt gelukkig ver achter ons. Ouderen vormen een steeds grotere groep in onze samenleving. Zij hebben recht op een stem (**emancipatie**) en vervullen een beduidende maatschappelijke rol (**inspraak en participatie**).

Gezins- en familieleden, alsook vrienden zijn waardevolle schakels in ons **sociale netwerk**. Dat netwerk biedt ons ondersteuning en het is bovendien een buffer tegen eenzaamheid en hulpeloosheid. Bij veel ouderen staat de relatie met de partner, de kinderen en de eventuele kleinkinderen centraal, maar de aanwezigheid van burens en vrienden mag niet onderschat worden. Zij zijn van belang voor vertrouwelijk contact en plezierige, sociale interactie.

Uiteraard doet het pensioen ook vragen rijzen over het **inkomen**. Hoe groot is mijn pensioen ... en kom ik daarmee rond? Welke **sociale voordelen** kan ik genieten?

De meeste mensen willen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig en in hun vertrouwde woning en woonomgeving blijven **wonen**. Dat maakt woningaanpassingen of zelfs andere woonvormen soms noodzakelijk.

Door te informeren naar de mogelijkheden en tegemoetkomingen op het vlak van privé- en openbaar **vervoer**, kunnen ouderen hun **mobilititeit** verhogen in een alsmear snellere wereld. We staan ook even stil bij autorijden.

Het fysieke en psychische welbevinden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Beide bepalen hoe goed we ons voelen en hebben een fundamentele invloed op onze **gezondheid**.

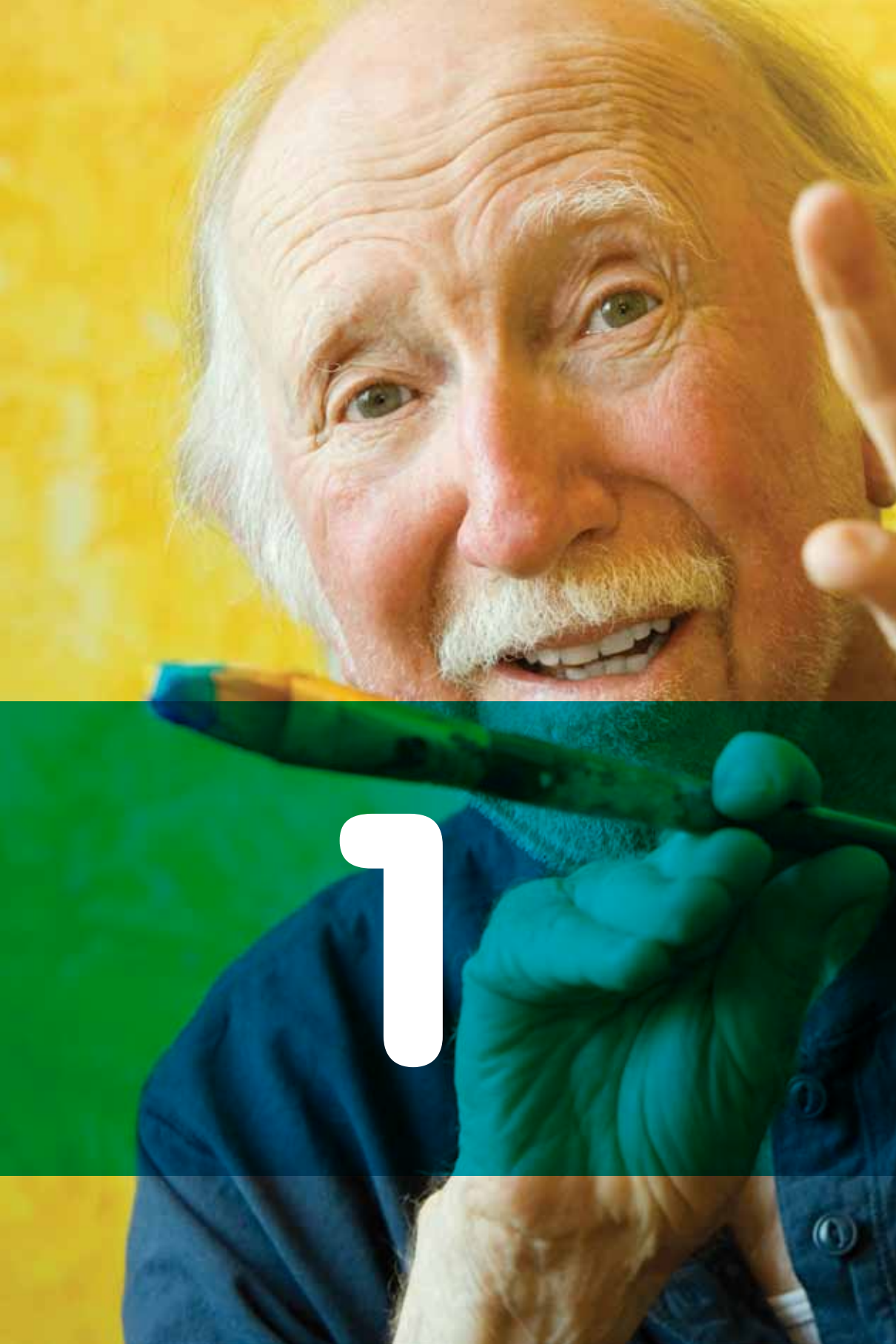
Maar als u toch **zorg** nodig hebt, waar kunt u dan terecht? Er bestaan diverse vormen van zorg- en hulpverlening en financiële tegemoetkomingen waarop u een beroep kunt doen. Het is belangrijk om de hulpverleningsvorm te kiezen die het beste bij uw persoonlijke situatie aansluit.

Naarmate u ouder wordt, gaat u wellicht meer nadenken over het **levenseinde** en over alle mogelijke regelingen die u daarbij kunt of moet treffen. We concentreren ons op onderwerpen zoals erfenis, testament, schenkingen, maatregelen bij het overlijden, alsook op het rouwproces.

Met pensioen gaan of gepensioneerd zijn, roept een aantal praktische vragen op. Deze 60-plusgids bundelt informatie, maar is tegelijkertijd een doorverwijsgids. De gedetailleerde **inhoudstafel** laat toe snel informatie op te sporen. Achteraan in de gids vindt u een alfabetisch gerangschikte **adressenlijst** met uitgebreide contactgegevens van alle diensten, organisaties en verenigingen waarnaar verwezen wordt.

U krijgt ook een overzicht van de belangrijkste **informatie- en noodnummers**.

We danken alle personen die zich ingezet hebben om dit naslagwerk te realiseren, om de informatie te verzamelen en te verwerken, en om de teksten na te lezen.



1

A close-up photograph of a hand holding a bright yellow, textured object, possibly a piece of paper or a small toy. The hand is positioned on the left side of the frame. The background consists of vertical wooden slats, which are out of focus, creating a sense of depth. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the yellow object and the skin of the hand.

**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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.hig.be)  
[www.hubrussel.be](http://www.hubrussel.be)  
[www.kahosl.be](http://www.kahosl.be)  
[www.kdg.be](http://www.kdg.be)  
[www.khk.be](http://www.khk.be)  
[www.phl.be](http://www.phl.be)  
[www.vspwkortrijk.be](http://www.vspwkortrijk.be)  
[www.vub.ac.be/GERO](http://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 senioren dienst**
- **Vereniging van Vlaamse Dienstencentra (VVDC)**
- **Vereniging Vlaamse Cultuur- en gemeenschapscentra (VVC)**
- **Brussel:** - **Senioren centrum** (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](http://www.seniornetvlaanderen.be)  
[www.seniorennet.be](http://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](http://www.cjasm.vlaanderen.be) (zie Vlaamse overheid)

over culturaanbod:

- **cultuurdienst gemeente**
- **CultuurNet Vlaanderen** - [www.uitinvlaanderen.be](http://www.uitinvlaanderen.be)
- **Toerisme Vlaanderen** - [www.toerismevlaanderen.be](http://www.toerismevlaanderen.be)
- **Brussel:** - **Vlaamse Gemeenschapscommissie**  
**Directie Cultuur, Jeugd en Sport**  
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
  - [www.muntpunt.be](http://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](http://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<sup>(1)</sup> 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](http://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.

<sup>(1)</sup> 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**



2



# emancipatie en inspraak

# EMANCIPATIE EN INSPRAAK

**Zestigplussers hebben net als de jongere generaties een mening en staan op hun zelfstandigheid. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk loopt het vaak anders.**

Volwassen kinderen worden, voornamelijk in een zorgsituatie, aan het woord gelaten in plaats van hun moeder of vader, of gepensioneerd worden overall minder bij betrokken omdat ze niet meer beroepsactief zijn. De visie dat ouderen passief worden en zorg nodig hebben, heeft lange tijd overheerst. De ouderenzorg werd op het medische model gebaseerd met als gevolg dat medisch en zorgpersoneel 'zorgde' voor de oudere persoon en zijn verantwoordelijkheden uit handen nam.

Ouderen willen echter volwaardig participeren in de maatschappij, gelijkwaardig met de jongere generaties. De laatste jaren evolueert de omgang met ouderen en de kans tot emancipatie van de ouderen, ook in de zorgsector. Zestigers en zeventigers zijn mondiger, staan op hun autonomie en vullen hun leven in naar eigen keuze. Het idee dat alle ouderen zorg nodig hebben wordt genuanceerder. Ouderen worden stilaan aangezien als wie ze zijn: mensen met competenties en een waaier aan ervaringen. Zestigplussers vervullen een scala aan maatschappelijke rollen, waardoor ze een belangrijke schakel in de maatschappij zijn.

## 1. Emancipatie Een recht en een verantwoordelijkheid

Net zoals de emancipatie van de vrouw is ook voor ouderen de beweging ingezet om evenwaardig te kunnen meespreken en participeren in de maatschappij. Tegelijkertijd met het krijgen van het emancipatierecht komt ook de verantwoordelijkheid om deze rol als ouder-wordende mens op te nemen.

Ouderen hebben, zoals elke burger, rechten die in de Grondwet vastgelegd zijn. Artikel 23 van de Grondwet stelt dat iedereen recht heeft op een mens-

waardig leven. Daardoor zijn de economische, sociale en culturele rechten gegarandeerd. Iedereen heeft recht op een behoorlijke huisvesting, op culturele en maatschappelijke ontplooiing enzovoort.

Ouderenemancipatie betekent concreet dat ouderen beter in staat zijn om voor die rechten op te komen en dat ze hun rechten kennen. Ook in het ouderenbeleidsparticipatiedecreet (zie 3.2.3) wordt er uitdrukkelijk op gewezen dat elke oudere garantie heeft op toegang tot die rechten.

Emancipatie is naast een recht ook een verantwoordelijkheid. Het garanderen van het emancipatierecht van ouderen is de taak van de beleidsverantwoordelijken, die de voorwaarden moeten scheppen opdat mensen daadwerkelijk een menswaardig bestaan kunnen leiden, hun stem kunnen laten horen en kansen krijgen tot zelfontplooiing. Maar het is tegelijk de verantwoordelijkheid van de oudere zelf. Emancipatie betekent ook dat u actief voor uw mening opkomt, uw stem laat horen en dat u de kansen om u individueel te ontplooien daadwerkelijk grijpt.

## 2. Schending van het emancipatierecht

### 2.1 Leeftijdscriminatie

Bij leeftijdscriminatie worden ouderen op een onaanvaardbare wijze ongelijk behandeld omwille van hun (hogere) leeftijd. Dat kan zich uiten op vele domeinen van het openbare leven: de sfeer van arbeid en tewerkstelling, het aanbod van goederen en diensten (horeca, handel, verhuur, verzekeringen enzovoort), de sociale zekerheid en de gezondheidszorg, en de deelname aan economische, sociale, culturele of politieke activiteiten die open staan voor het publiek.

Vaak ligt een vooroordeel of een stereotypering aan de basis van discriminatie. Vooroordelen over ouderen hebben een invloed op de manier waarop mensen ouderen zien en met hen omgaan, bijvoorbeeld: alle ouderen zijn zorgbehoevend, ouderen zijn niet in staat nog te leren, ouderen zijn traag ...

Leeftijdscriminatie is zowel door de Europese, als door de Belgische en

Vlaamse wetgeving verboden. Al is dat verbod niet absoluut. Beantwoordt een maatregel aan een legitiem doel en zijn de middelen voor het bereiken van dat doel passend en noodzakelijk, dan kan positieve discriminatie worden toegepast. Men maakt in dat geval een onderscheid dat verantwoord en maatschappelijk aanvaard is (bijvoorbeeld een gratis abonnement van De Lijn vanaf 65 jaar).

Het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding als ook Gelijke Kansen in Vlaanderen houden de toepassing van de discriminatiewetgeving in het oog, proberen discriminatie te voorkomen, klagen discriminatie aan en overleggen om tot oplossingen te komen.

#### info, melding en behandeling

- **Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding**
- **Gelijke Kansen in Vlaanderen**
- **Vlaamse Ouderenraad**

De adressen van de 13 meldpunten discriminatie vindt u bij Gelijke Kansen in Vlaanderen.

## 2.2 Ouderenmis(be)handeling

Onder mis(be)handeling van een oudere persoon verstaat men al het handelen of nalaten van handelen van al degenen die in een persoonlijke of professionele relatie met de oudere staan, waardoor de oudere persoon (herhaaldelijk) lichamelijke, psychische of materiële schade lijdt, of vermoedelijk zal lijden, en waarbij de oudere zich volledig of gedeeltelijk in een afhankelijke positie bevindt. Die afhankelijkheid moet ruim geïnterpreteerd worden, er is zeker niet alleen sprake van bijvoorbeeld zorgafhankelijkheid. Het kan gaan om economische, lichamelijke, psychische of sociale afhankelijkheid of om een combinatie daarvan.

Uit machteloosheid een oudere slaan of van de situatie gebruikmaken om de oudere geld afhandig te maken, wordt actieve mis(be)handeling genoemd. Onvoldoende zorg of het nalaten van handelingen daarentegen is passieve mis(be)handeling. Naast opzettelijke mishandeling kan er ook sprake zijn van niet-bewuste handelingen, die de oudere verdriet, pijn of

kwaad berokkenen. Vaak is de zorgverlener zich dus niet bewust van de gevolgen van zijn handelingen (vandaar de 'be' tussen haakjes).

Voor Vlaanderen bestaat er een Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling. Het Vlaams Meldpunt is er uiteraard voor het slachtoffer zelf, maar ook voor iedereen die op de hoogte is van ouderenmis(be)handeling of een sterk vermoeden heeft dat ouderen mis(be)handeld worden: vrienden, burens, familie, kennissen en ook hulpverleners. Het meldpunt verleent informatie en advies en verwijst indien nodig door.

#### melding, info en hulpverlening

- **Steunpunten Ouderenmis(be)handeling in de provincies** (zie provinciale diensten)
- **Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling** - tel. 078 15 15 70
- **Brussels Meldpunt Ouderenmis(be)handeling** - tel. 02 511 91 20

## 3. Inspraak - Participatie aan het beleid

Ouderen willen meedoen, meetellen en meespreken in de samenleving. Volwaardig deelnemen aan het maatschappelijk leven is ook voor ouderen een recht. Uitsluiting op basis van leeftijd wordt niet langer aanvaard. De ouderen en hun organisaties pleiten via de Vlaamse Ouderenraad voor de volwaardige participatie van de ouderen in het beleid. Daartoe zijn inspraakkanalen op elk beleidsniveau nodig. Ouderen kiezen voor een 'samenleving van alle leeftijden' waarin iedere generatie maximale kansen krijgt.

### 3.1 Politieke participatie

De rechtstreekse deelname van de ouderen aan de politiek is de laatste decennia zienderogen achteruit gegaan. Op het lokale niveau (in de gemeenten) zijn meer ouderen actief als mandataris in het gemeente- en OCMW-beleid dan op het Vlaamse en het federale beleidsniveau.

De lage politieke participatie staat in schril contrast met het toenemend aantal ouderen in de bevolking. Nochtans willen ouderen meetellen in de

samenleving en meedoen aan de besluitvorming. Dat is ook voor ouderen een recht. Zestigplussers aanvaarden niet dat een beleid voor hen tot stand komt zonder hen, met andere woorden dat de jongere generaties beslissen over wat nodig en goed is voor hen zonder hen daarbij te betrekken.

## 3.2 Ouderenbeleid mét ouderen

Als de rechtstreekse politieke participatie van zestigplussers laag is, dan is de inspraak des te belangrijker.

### 3.2.1 Inspraak in de eigen stad of gemeente

De meeste gemeenten hebben een lokale ouderenadviesraad. Sommige gemeenten hebben al een lange traditie van deze werking; andere zijn recent gestart.

Een ouderenadviesraad geeft advies aan het gemeentebestuur om te komen tot ouderenvriendelijke gemeenten.

Meer en meer gemeenten hebben een ouderenbeleidscoördinator of een seniorenconsulent, die steun verleent bij het functioneren van de lokale ouderenraad. Hij kan bovendien de link verzekeren tussen het beleid en de ouderenraad.

#### informatie

- gemeentebestuur
- Vlaamse Ouderenraad

### 3.2.2 Inspraak in de eigen provincie en Brussel

Sinds enkele jaren heeft elke provincie een provinciale ouderenadviesraad. De provinciale ouderenraden zetten samenwerking en ondersteuning op voor de lokale ouderenadviesraden en geven desgevallend ook advies aan het bestuur.

De werking en de samenstelling van de provinciale ouderenraden is per provincie verschillend.

In Brussel is er een ouderenraad binnen de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC).

## informatie

- **Provinciale diensten:**
  - Provinciale Ouderenadviesraad
  - Dienst Welzijn
  - Dienst Ouderen
- **Brussel: Vlaamse Gemeenschapscommissie**  
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)

### 3.2.3 Inspraak op Vlaams niveau

Het ouderenbeleid in Vlaanderen is geregeld door het decreet van 2004 'houdende de stimulering van een inclusief Vlaams ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen', het zogenaamde ouderenbeleidsparticipatiedecreet.

Het is een inclusief beleid. Dit betekent enerzijds dat ingespeeld wordt op de beslissingen van de beleidsdomeinen die invloed hebben op het leven van de ouderen. Anderzijds betekent het ook dat ouderenbeleid binnen het algemene beleid hoort, maar dat ouderenbeleid specifiek wordt waar dit nodig is.

Vlaanderen heeft hierbij gekozen om een verantwoordelijke minister aan te duiden per regeerperiode: de minister van Welzijn heeft de rol van coördinerend minister voor ouderenbeleid. Hij heeft de verantwoordelijkheid om de collega-ministers aan te spreken om als het ware een 'ouderentoets' te doen vooraleer nieuwe maatregelen beslist worden. Ook coördineert hij de opmaak van een Vlaams ouderenbeleidsplan waarin alle relevante beleidsdomeinen vervat zitten. Bij het opstellen van dit plan moet de minister de ouderen betrekken.

Het decreet voorziet tevens in de oprichting van de Vlaamse Ouderenraad. Dat adviesorgaan van de Vlaamse ouderen werkt als autonome vzw sinds 2005 en is samengesteld uit ouderenorganisaties en onafhankelijke deskundigen. Op die manier wordt de gedragenheid bij de ouderenbevolking verzekerd. Er wordt over gewaakt dat het een adviesraad van de ouderen is; daarom is bepaald dat minimum 60% van de leden zestigplussers moeten zijn.

De Vlaamse Ouderenraad heeft als hoofdplicht het beleid te adviseren op vraag of op eigen initiatief. Adviezen worden voorbereid in commissies met afgevaardigden van de lidorganisaties en experts. Ze worden voorgelegd aan de lidorganisaties en goedgekeurd in de algemene vergadering. Die werkwijze moet de gedragenheid verzekeren.

De Vlaamse Ouderenraad heeft ook de taak de ouderen en de bredere bevolking te informeren over alles wat ouderen kan aanbelangen.

Een derde opdracht is sensibiliseren. In dat kader wordt constant gewerkt aan een realistisch en gediversifieerd beeld van ouderen. Jaarlijks wordt een thema gekozen voor de Ouderenweek (de derde volle week van november). Naast informatie over het thema wordt aan de lokale ouderenadviesraden een methodiek gepresenteerd, waarmee ze (plaatselijk) aan de slag kunnen gaan.

#### informatie

#### Vlaamse Ouderenraad

### 3.2.4 Inspraak op federaal niveau

Met de oprichting van het Raadgevend Comité voor de Pensioensector in 1994 kregen de ouderen een stem in het federale beleid. Dat adviesorgaan, opgericht door de minister van Pensioenen, adviseert over de pensioenen en evalueert de kwaliteit van de dienstverlening door de pensioenadministraties. De ouderenorganisaties uit de Vlaamse gemeenschap vaardigen via de Vlaamse Ouderenraad vertegenwoordigers af naar het Raadgevend Comité voor de Pensioensector.

In 2007 is de wet goedgekeurd voor de oprichting van een Federale Adviesraad voor Ouderen. Deze raad voorziet in een ruimere werking zodat het federale beleid kan geadviseerd worden op alle domeinen die voor ouderen federaal geregeld worden: pensioenen, sociale integratie, toegankelijkheid van de gezondheidszorg, bestrijding van kansarmoede, gelijkheid van kansen, mobiliteit enzovoort. Hij evalueert de kwaliteit van de dienstverlening aan de ouderen door de federale overheidsdiensten. Zodra de installatie van de Federale Adviesraad voor Ouderen gebeurt, wordt de werking van het Raadgevend Comité voor de Pensioensector er in geïntegreerd.

## informatie

- **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid - Raadgevend Comité voor de Pensioensector**  
(zie federale overheidsdiensten)
- **Vlaamse Ouderenraad**

### 3.2.5 **Inspraak op Europees niveau**

Ouderenorganisaties van verschillende landen verenigen zich in het Europees overlegplatform van ouderen, AGE.

AGE probeert de negatieve visie op de vergrijzing te kantelen naar een positieve kijk op ouder worden in een maatschappij voor alle leeftijden.

AGE bestudeert een aantal beleidsthema's die ouderen aangaan en probeert die op de politieke agenda van het Europese beleid te krijgen, zoals leeftijdsdiscriminatie, sociaal beleid, gezondheid enzovoort.

De Vlaamse Ouderenraad en enkele grote ouderenorganisaties vertegenwoordigen de Vlaamse ouderen in AGE.

## informatie

- **AGE Platform Europe**
- **Vlaamse Ouderenraad**



3



# het sociale netwerk

# HET SOCIALE NETWERK

Mensen zijn sociale wezens. De meeste mensen hebben behoefte aan contact en aan samenleven met anderen. Zowel gezins- en familieleden als vrienden zijn waardevolle schakels in uw sociale netwerk. Dat netwerk is niet alleen belangrijk omdat het u ondersteuning kan bieden, maar het is tevens een buffer tegen eenzaamheid en hulpeloosheid. Over het algemeen hebben ouderen een sociaal netwerk van zo'n vijf tot vijftien personen, ondanks de veranderingen gedurende hun levensloop.

Toch bestaan relaties met anderen niet uitsluitend uit aangename momenten. Het verlies van een dierbare kan een leegte achterlaten of soms is een scheiding de enige optie bij een moeilijke relatie. Als u het moeilijk hebt om het einde van een relatie te verwerken, kunnen vrienden en familie u de nodige steun bieden. Daarnaast zijn er verschillende diensten waar u met uw problemen terecht kunt.

## 1. De partnerrelatie

### 1.1 Een relatie in evolutie

De relatie met de partner is belangrijk bij het ouder worden, niet alleen voor het verlenen van steun en zorg bij (lichamelijke) problemen, maar eveneens voor de dagelijkse sociale interactie. Vaak gaat het om langetermijnrelaties. Huwelijksverjaardagen van vijftig, zestig jaar en langer zijn niet meer zo ongewoon. De partners hebben dan ook een gedeeld levensverhaal.

Doordat de partners een lange geschiedenis van gedeelde ervaringen kennen vormen koppels in langetermijnhuwelijken vaak een eenheid. De invloed die u hebt op uw partners manier van denken, welzijn en gezondheid, hangt af van hoe u met elkaar omgaat.

Om uw langetermijnrelatie te onderhouden, moet u niet alleen praten over verwachtingen en plannen, maar worden die best op elkaar afgestemd, ook al lukt dat niet altijd.

Met het ouder worden treden veranderingen op, doelen vallen weg: de kinderen verlaten het huis of de professionele activiteit loopt op haar einde. Dat is het moment waarop partners meer tijd samen kunnen doorbrengen. Na vele jaren samenwonen zijn gewoontes opgebouwd. De confrontatie met elkaar en de veranderde situatie kunnen die routine aan het licht brengen en irritatie opwekken.

Om een relatie nieuw leven in te blazen, moeten de vaste patronen en moeilijkheden besproken en aangepakt worden. Bij vernieuwde afspraken moet plaats zijn voor wat u, maar ook uw partner, belangrijk vindt. U kunt beiden, zowel samen als apart, nieuwe rollen opnemen in de maatschappij. Door aandacht te hebben voor elkaar als individu en elkaar te waarderen, blijft de relatie vernieuwend en de moeite waard om in te investeren.

Het feit dat u geen partner meer hebt door overlijden of door scheiding, kan een invloed hebben op uw sociaal leven. Ook een ernstige ziekte van uw partner kan de relatie veranderen. Nog anders is het voor wie alleen is en een nieuwe relatie niet aandurft. Het alleen zijn kan na de pensionering confronterend zijn. Het kan helpen om hierover te praten met een vertrouwenspersoon.

## 1.2 Moeilijkheden binnen de relatie

Problemen en tegenslagen komen in de beste families voor en kunnen van allerlei aard zijn: relationele problemen, problemen met de gezondheid, overlijden, seksuele problemen, moeilijkheden van financiële en materiële aard enzovoort.

### 1.2.1 Mogelijke relatieproblemen bij koppels op leeftijd

U en uw partner kunnen momenten doormaken waarbij de relatie onder druk komt te staan. Sommige koppels slagen erin om op eigen kracht versterkt uit die periode te komen. Andere koppels hebben het moeilijk om hun relatieproblemen zelf op te lossen.

#### informatie

Tele-Onthaal - [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be) - tel. 106

### 1.2.2 Geweld binnen de partnerrelatie

Rond partnergeweld heerst vaak een sfeer van taboe en schaamte. Partnergeweld komt echter voor in alle lagen van de bevolking, in alle leeftijdsklassen, ongeacht de levensovertuiging en relatievorm. Zowel vrouwen als mannen zijn het slachtoffer. Onder geweld verstaan we niet alleen fysieke mishandeling, maar ook geestelijke mishandeling en seksueel misbruik.

De wet op partnergeweld voorziet in een betere bescherming van het slachtoffer tegenover de gewelddadige partner en legt de materiële gevolgen bij de scheiding vast. De woning, bijvoorbeeld, wordt bij voorkeur toegewezen aan de persoon die slachtoffer is van het echtelijk geweld en die om het gebruik van de woning verzoekt. Dat geldt zowel voor gehuwden als voor wettelijk samenwonenden.

Als slachtoffer van partnergeweld kunt u terecht bij zelfhulpgroepen en in vluchthuizen. Dergelijke initiatieven werken in alle discretie en steunen en beschermen u.

De centra voor algemeen welzijnswerk zorgen voor opvangmogelijkheden, psychosociale begeleiding en relatietherapie.

Geweld komt niet alleen voor tussen partners, maar ook familieleden kunnen de oudere mis(be)handelen.

#### informatie

- **CAW Federatie** - [www.caw.be](http://www.caw.be)
- **Steunpunt Algemeen Welzijnswerk** - [www.steunpunt.be](http://www.steunpunt.be)
- **Tele-Onthaal** - [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be) - tel. 106
- **Trefpunt Zelfhulp** - zelfhulpgroepen
- **Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling** - tel. 078 15 15 70
- **Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin - Afdeling Welzijn en Samenleving** (zie Vlaamse overheid)

Als u dringend hulp nodig hebt, kunt u het noodnummer bellen: 100 (Europees noodnummer geldig in de hele Europese Unie: 112) of het politiekantoor in uw buurt.

### 1.3 Het beëindigen van een relatie: (echt)scheiding

Als samenleven met de partner niet meer mogelijk is, bestaat de mogelijkheid om te scheiden, ongeacht uw leeftijd. De laatste jaren komt het vaker voor dat partners op latere leeftijd scheiden.

#### Waar kunt u terecht voor hulp en advies bij scheiding?

- Advocaat

Wie een echtscheidingsprocedure start of erin verwickeld raakt, kan een beroep doen op een advocaat. Die biedt gepaste informatie en advies aan. Minder kapitaalkrachtigen kunnen terecht bij een pro-Deoadvocaat.

#### informatie

Orde van Vlaamse Balies - [www.advocaat.be](http://www.advocaat.be)

- Notaris

Koppels die scheiden met onderlinge toestemming kunnen door een notaris een regelingsakte laten opmaken. Daarin worden afspraken vastgelegd, bijvoorbeeld voor de verdeling van goederen. Het eerste advies van een notaris is doorgaans gratis, bij een advocaat niet.

#### informatie

Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat - [www.notaris.be](http://www.notaris.be)

- Huis van Bemiddeling

Het Huis van Bemiddeling is een initiatief van het Vlaams Notariaat met als doel het publiek te informeren over bemiddeling. Hoe verloopt bemiddeling? Wat kost bemiddeling? Welke notarissen doen aan bemiddeling?

#### informatie

Huizen van Bemiddeling - [www.huizenvanbemiddeling.be](http://www.huizenvanbemiddeling.be)

- Bemiddelaar in familiezaken

Zowel advocaten, notarissen als personen die werken als therapeut, maatschappelijk assistent of begeleider kunnen optreden als bemiddelaar in familiezaken. De bemiddelaar is een deskundige en onpartijdige derde die ondersteuning biedt aan de betrokken partijen. Hij probeert de partners tot wederzijdse akkoorden en afspraken te brengen over allerlei zaken die een echtscheiding met zich meebrengt. De rechter kan een bemiddelaar aanstellen als de partijen daarom vragen of hij kan dat uit eigen beweging doen.

- Justitiehuisen

In Vlaanderen zijn er 14 justitiehuisen waar u juridisch eerstelijnsadvies krijgt van advocaten. U kunt er terecht met de meest uiteenlopende vragen over (echt)scheiding. Justitiehuisen vindt u in Antwerpen, Brugge, Brussel, Dendermonde, Gent, Hasselt, Ieper, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oudenaarde, Tongeren, Turnhout en Veurne.

#### informatie

**Federale Overheidsdienst Justitie** - [www.just.fgov.be](http://www.just.fgov.be)  
(zie federale overheidsdiensten)

- De wetwinkel

De wetwinkel beantwoordt allerlei juridische vragen waaronder vragen over (echt)scheiding. Beroepsjuristen geven steeds een eerste algemeen en oriënterend advies. Er zijn afdelingen in verschillende Vlaamse steden.

#### informatie

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

- Centra voor algemeen welzijnswerk (CAW)

Als u wilt weten waar u staat in een geschil met uw partner, wat uw rechten en plichten daarin zijn en welke stappen u moet ondernemen, dan kunt u advies vragen bij een centrum voor algemeen welzijnswerk. Ook wie op zoek is naar psychologische en juridische ondersteuning kan hier terecht.

## informatie

- **CAW Federatie** - [www.caw.be](http://www.caw.be)
- **Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**  
**Afdeling Welzijn en Samenleving**  
[www.vlaanderen.be/algemeenwelzijnswerk](http://www.vlaanderen.be/algemeenwelzijnswerk)  
(zie Vlaamse overheid)

- Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen kunnen een steun zijn in de confrontatie met (echt)scheidingsmoeilijkheden. Zelfhulpgroepen bieden juridische bijstand en morele ondersteuning.

## informatie

Trefpunt Zelfhulp

## 1.4 Een nieuwe relatie op oudere leeftijd

Mensen leven dan wel langer, maar blijven niet noodzakelijk hun hele leven bij dezelfde partner als gevolg van overlijden of een relatiebreuk. Het aangaan van een nieuwe relatie is echter niet voor elke oudere zo eenvoudig.

Het ontmoeten van een nieuwe partner is niet altijd gepland. Het verloop van een nieuwe relatie kan echter door meerdere factoren al dan niet positief beïnvloed worden: de mate van de flexibiliteit van de oudere, zijn verdraagzaamheid, zijn communicatieve vaardigheden. Elke nieuwe relatie vraagt aanpassing van beide partijen.

Een andere factor die niet verwaarloosd mag worden, zijn de meningen en gevoelens van de kinderen. Voor hen is zo'n nieuwe relatie niet altijd vanzelfsprekend. Een goed gesprek tussen alle partijen kan nuttig zijn om meer duidelijkheid te scheppen en begrip voor elkaar op te brengen.

## 2. Intimiteit en seksualiteit

Intimiteit en seksualiteit zijn van alle tijden en van alle leeftijden. Voor ouder wordende mannen en vrouwen is seks even belangrijk als voor anderen op jongere leeftijd. Bij de zestigplusser krijgt seksualiteit en intimiteit vaak een ruimere en diepere betekenis. Dimensies van tederheid en sensualiteit komen meer op het voorplan te staan. Dat brengt een aantal belangrijke veranderingen mee.

Niet de leeftijd, maar de duur van de relatie bepaalt hoe vaak men seks heeft: hoe langer de relatie duurt, hoe minder seks men heeft. Daarnaast is er een verschil tussen vrouwen en mannen. Mannen hebben veeleer de hele relatie lang behoefte aan seks.

Seks is voor de meeste mannen belangrijker dan voor vrouwen. Het is voor mannen ook meer een doel op zich. Voor vrouwen lijkt het soms meer een middel om een aantal andere behoeften te bevredigen, zoals de behoefte aan tederheid, aandacht en contact. Vooral vrouwen geven aan dat ze wel eens met hun partner vrijen als ze daar eigenlijk geen zin in hebben.

Echt houden van gaat verder dan pure chemische reacties, ook al zijn lust, passie, uitstraling en erotiek belangrijk in een liefdesrelatie, ook op rijpere leeftijd. Het is een kwestie van graag bij elkaar zijn, elkaar graag voelen, elkaar graag ruiken, elkaar graag aanraken, graag met elkaar praten, graag met elkaar spelen, enzovoort. Het heeft ook te maken met respect voor elkaar en de mogelijkheid om een autonoom leven uit te bouwen naast de verbondenheid die de partners met elkaar hebben. Op het vlak van de liefde zijn we nooit volleerd.

Wie vragen heeft over zijn of haar seksualiteitsbeleving kan te rade gaan bij een huisarts, een gynaecoloog of een uroloog. Een aantal organisaties kunnen een antwoord geven op uw vragen, zoals: **Sensoa**, **centra voor algemeen welzijnswerk (CAW)**, **centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)**, **Çavaria** (voordien Holebifederatie). Mensen die nood hebben aan psycho-seksuele gesprekstherapie kunnen terecht bij de talloze relatietherapeuten en seksuologen in Vlaanderen.

## informatie

[www.seksuologen-vlaanderen.be](http://www.seksuologen-vlaanderen.be)  
[www.therapeut-zoeken.be](http://www.therapeut-zoeken.be)

## Homoseksualiteit

Homoseksualiteit is bij veel ouderen nog een taboe. Ze zijn opgegroeid in een tijd waar homoseksualiteit niet bespreekbaar en haast nergens geaccepteerd was. Vele oudere homoseksuelen, lesbiennes of biseksuelen zijn dan ook getrouwd en hebben een gezin. Uit angst voor de reactie van hun familie of omgeving houden ze hun geaardheid verborgen.

Door de negatieve houding hebben oudere holebi's het vaak moeilijker dan jongere generaties. Als gevolg van de taboesfeer zijn oudere holebi's een relatief onzichtbare groep, waardoor het moeilijker is om vriendschapsnetwerken uit te bouwen. Op die manier geraken ze sneller geïsoleerd.

## informatie

**Çavaria** (voordien Holebifederatie)  
**Holebifoon** - gratis tel. 0800 99 533

## 3. De ouder-kindrelatie

De relatie tussen ouders en hun volwassen kinderen wordt vaak hechter en beter naarmate de kinderen zelf ouder worden. Tussen de volwassen geworden kinderen en hun ouders bestaat er een uitwisseling van allerlei soorten steun, wederzijdse zorg en financiële hulp. Ouders kunnen hun kinderen op allerlei vlakken ondersteunen (bijvoorbeeld zorg voor de kleinkinderen, financiële hulp ...) Omgekeerd kunnen kinderen ook hun zorgbehoevende ouders verzorgen, al dan niet met de steun van professionele hulpverleners. In beide gevallen is het belangrijk om vooraf goede afspraken te maken.

In sommige gevallen kan de zorg tussen ouder en kind ontsporen en leiden tot mis(be)handeling (zie Hoofdstuk 2 - Emancipatie en inspraak, 2.2).

## 4. Grootouderschap

Grootouder worden gaat gepaard met nieuwe emoties, uitdagingen, verwachtingen en verantwoordelijkheden. Voor velen zijn de kleinkinderen een bron van vreugde. Als grootouder speelt u een belangrijke rol om de link te leggen tussen het verleden, het heden en de toekomst. Voor uw kleinkind bent u als oudste generatie immers de belangrijkste schakel met het verleden. Op die manier vormt uw kleinkind zich ook een beeld van het ouder worden.

### 4.1 Wat kunnen kleinkind en grootouder voor elkaar betekenen?

Voor wie kleinkinderen heeft, zijn ze van grote betekenis. Die betekenis ligt vooral op het affectieve vlak, de vreugde van het elkaar graag zien. Grootouders hebben veel te bieden aan hun kleinkinderen. Ze geven hun kleinkinderen warmte en aandacht, bieden rust, zijn een vertrouwenspersoon voor de kleinkinderen, geven waarden door en springen vooral bij voor praktische zaken (bijvoorbeeld de kleinkinderen naar school brengen). Voor kleinkinderen zijn grootouders belangrijk omdat ze tijd hebben om naar hen te luisteren, om met hen bezig te zijn.

In een moeilijke situatie, zoals een echtscheiding, blijven veel grootouders zich verantwoordelijk voelen voor hun kinderen en kleinkinderen. Vaak bieden ze dan continuïteit en ondersteuning, zowel voor het kleinkind als voor de gescheiden ouder.

### 4.2 Invloed van echtscheiding, hertrouwen en nieuwe relaties

Een echtscheiding kan belangrijke implicaties hebben op het grootouderschap. Daardoor kan het contact tussen grootouders en kleinkinderen veranderen en kunnen moeilijkheden ontstaan. Nochtans is het omgangsrecht tussen grootouders en kleinkinderen geregeld in de wet op de gezamenlijke uitoefening van het ouderlijk gezag. Die wet verleent het recht aan grootouders en kleinkinderen om elkaar te zien. Door een verzoekschrift in te dienen bij de griffier van de jeugdrechtbank van de woonplaats van het

kind kunt u dat recht afdwingen als u om een of andere reden uw kleinkinderen niet meer te zien krijgt. Uiteraard kunt u ook een beroep doen op een advocaat die de procedure voor u regelt.

Naast echtscheidingen kunnen nieuwe huwelijken of relaties - zowel bij de grootouders als bij de kinderen - de relatie tussen kleinkinderen en grootouders eveneens beïnvloeden. Nadat grootouders een nieuwe relatie zijn aangaan, kunnen ze zelf plots kleinkinderen krijgen met wie zij geen bloedverwantschap hebben. Kleinkinderen krijgen op hun beurt mogelijk meer dan twee paar grootouders als hun ouders in een nieuwe relatie stappen.

### **4.3 Grootouders en kinderopvang**

Grootouders hebben de laatste decennia een belangrijke taak in de kinderopvang op zich genomen. Vaak nemen grootouders hun rol van onthaalouder heel ernstig. Voor u zich engageert om uw kleinkinderen op te vangen, is het aan te raden met uw kinderen daarover duidelijke afspraken te maken. Vraag u af of er voldoende ruimte overblijft om uw projecten verder uit te bouwen of uw vrije tijd in te vullen zoals u dat wilt. De zorg voor de kleinkinderen mag niet aanvoelen als een verplichting. U hebt immers ook recht op een eigen leven. Als de opvang van de kleinkinderen te belastend wordt, bespreekt u dit het best met uw kinderen.

### **4.4 Grootouders en hun opvoedende rol**

Als grootouder bent u zich bewust van uw opvoedende rol ten aanzien van de kleinkinderen, zeker als u die kleinkinderen vaak opvangt. In veel gevallen is er sprake van rolvermenging van de ouders en grootouders in de opvoeding. Sommige ouders zijn bang dat de grootouders de kleinkinderen te veel verwennen, dat grootouders normen en waarden meegeven die niet meer van deze tijd zijn of dat grootouders zich bemoeien met de opvoeding in het gezin. Dat kan uitmonden in meningsverschillen tussen u en uw kinderen. Zorg ervoor dat er afstemming is tussen uw opvoedingsstijl en die van uw kinderen, zonder de eigen 'huisregels' te vergeten. In het belang van het kind mag er ook niet té veel grootouderlijke aanwezigheid zijn in de opvoeding. Dat kan de ouders remmen in hun opvoedingsrol; ouders kunnen op die manier beginnen te twijfelen aan zichzelf en aan hun

competentie als ouder. Belangrijk is dat u niet in de plaats treedt van de ouders of concurrentieel wordt ten aanzien van de opvoedingsstijl van uw kinderen. Samen openlijk spreken over opvoeding en goede afspraken maken, vermijden problemen achteraf.

## 5. Andere familierelaties

Door de hogere levensverwachting komt het meer en meer voor dat een familie vier of vijf generaties telt. Daartegenover staat dat de gezinnen de laatste decennia minder kinderen tellen, wat ook gezinsverduunning wordt genoemd.

Van vele jonggepensioneerden leeft de vader en/of moeder nog. Die laatsten zijn de oudste ouderen die wel vaker een beroep doen op de kinderen. Er kan een zekere rolomkering tot stand komen: de kinderen zorgen voor en nemen verantwoordelijkheid voor de ouders. De volwassen kinderen hebben hun eigen kennis en ervaring en in de confrontatie met hun ouders brengt dit gemakkelijker onzekerheid bij de oudsten teweeg. Wanneer u de zorg voor uw (schoon)ouders opneemt, kan dit leiden tot conflicten met uw (schoon)broers of (schoon)zussen. De relatie met de (schoon)broers/zussen kan hierdoor onder druk komen te staan. Ook bij het overlijden van de (schoon)ouders kunnen erfeniskwesties tot problemen leiden. Goede afspraken en overleg kunnen problemen voorkomen of oplossen.

Over het algemeen wordt met het ouder worden de band tussen broers en zussen hechter en neemt het onderlinge contact toe, vooral tussen zussen onderling. Het wegvallen van de oudste generaties kan de overblijvende gezinsleden bijeen brengen. Het gedeelde verleden en de nood aan een vertrouwelijke band spelen hierbij een rol.

## 6. Andere relaties

Naast familie zijn er ook de vrienden en buren die voor contact, affectie en ontspanning kunnen zorgen. Zij kunnen inspringen bij een verhoogde zorgbehoefte, op verschillende vlakken (sociale) steun bieden en helpen om belangrijke levensgebeurtenissen te verwerken. Vele oudere personen hebben frequent contact met vrienden en buren. Voor velen geeft het de zekerheid en het gevoel op iemand te kunnen rekenen.

De aanwezigheid van vrienden in uw netwerk mag niet onderschat worden. Zij zijn van belang voor vertrouwelijk contact en plezierige sociale interactie. Daarbij zorgen zij voor sociale ondersteuning bij probleemsituaties en voor een gevoel van integratie in een gemeenschap. Om uw vriendschappen te onderhouden, moet u investeren in uw netwerken.

Op pensioen gaan betekent voor velen het verlies van een context, maar niet noodzakelijk van vriendschappen. Door nieuwe activiteiten aan te gaan, kunnen (nieuwe) sociale contacten opgebouwd of verder ontwikkeld worden. Toch kan het zijn dat met het ouder worden uw sociaal netwerk uitdunt. Zo kunnen door overlijden en ziekte van dierbaren vriendschapsrelaties verminderen. Sommige personen verruimen het begrip 'vriend' om zo eventuele verliezen op te vullen. De huidige goede vriendschappen worden hechter.

Bij de algemene onthaalpunten van het **centrum voor algemeen welzijnswerk** in uw regio kunt u terecht met uw vragen over relaties. Om nieuwe contacten te leggen en mensen te ontmoeten kunt u onder andere naar ouderenverenigingen en lokale dienstencentra gaan.



4



**inkomen -  
sociale  
voordelen**

# INKOMEN - SOCIALE VOORDELEN

**Bent u onlangs met pensioen gegaan? Of gaat u binnenkort met pensioen? Dan hebt u beslist enkele vragen, zoals: Hoeveel bedraagt mijn pensioen? Hoe wordt mijn pensioen berekend? Hoe zal mijn pensioen worden uitbetaald? Waar kan ik terecht voor informatie? Op deze en andere vragen proberen we in dit deel een antwoord te geven.**

## 1. Het pensioen

In België werkt het pensioenstelsel volgens het repartitiesysteem. Dat wil zeggen dat de pensioenen die nu worden uitgekeerd, gefinancierd worden door de sociale zekerheidsbijdragen van de actieve bevolking. Er bestaat met andere woorden solidariteit tussen generaties. In België bestaat het wettelijk pensioen uit drie stelsels: het stelsel voor werknemers, voor zelfstandigen en voor ambtenaren.

Steeds meer mensen hebben een gemengde loopbaan, bijvoorbeeld als werknemer en als zelfstandige of als ambtenaar. Mensen met een gemengde loopbaan ontvangen dan een pensioen uit elk van deze stelsels.

Bent u benieuwd naar uw pensioen? Dan kunt u via [www.kenuwpensioen.be](http://www.kenuwpensioen.be) zelf een simulatie van uw pensioenrecht inbrengen. Ook de pensioenraming die u automatisch ontvangt op 55 jaar als werknemer of als zelfstandige is daarvoor een hulpmiddel. De pensioendienst doet ook ramingen op aanvraag, ten vroegste vanaf 5 jaar voor u recht hebt op een rustpensioen of een vervroegd pensioen. Hebt u ambtshalve of op aanvraag al een raming ontvangen, dan moet u twee jaar wachten om een nieuwe raming aan te vragen. U kunt de aanvraagformulieren downloaden van de websites van de pensioendiensten of ze daar via e-mail, brief, telefoon of fax aanvragen. U moet wel uw identiteitsgegevens en uw rijksregisternummer meedelen.

De drie officiële pensioendiensten houden elk apart lokale zittingen in de gemeenten. Op verschillende locaties in het land houden zij ook samen zit-

dagen, onder de naam 'Pensioenpunt'. Die zitdagen zijn interessant voor personen die een gemengde loopbaan hebben.

## informatie

- gemeentebestuur
- Rijksdienst voor Pensioenen, Pensioendienst voor de Overheidssector, Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (zie pensioendiensten)
- [www.kenuwpensioen.be](http://www.kenuwpensioen.be)
- Pensioenpunten (zie pensioendiensten)

## 1.1 Het pensioen voor werknemers

### 1.1.1 Rustpensioen

#### 1.1.1.1 Voor wie?

Iedereen die in België tewerkgesteld was met een arbeidsovereenkomst ontvangt een rustpensioen. Het gaat om arbeiders, bedienden en (gesubsidieerde) contractuelen in overheidsdienst. Specifieke beroepsstatuten (mijnwerkers, zeevarenden en zeevissers, vliegend personeel van de luchtvaart en beroepsjournalisten) worden gelijkgesteld met werknemers en volgen de grote lijnen van de wetgeving zoals hierna toegelicht. Toch kennen deze statuten op sommige punten specifieke voorwaarden (bijvoorbeeld bewijs van hun hoedanigheid, lagere pensioenleeftijd, hoger loonplafond want hogere pensioenbijdrage).

## informatie

Rijksdienst voor Pensioenen (RVP) (zie pensioendiensten)

#### 1.1.1.2 Pensioenleeftijd

De wettelijke pensioenleeftijd is 65 jaar, zowel voor mannen als vrouwen.

Vervroegd met pensioen gaan, kan vanaf 60 jaar op voorwaarde dat de totale loopbaan minimaal 35 jaar telt. De tewerkstelling in gemengde loopbanen wordt hiervoor opgeteld. Ook wordt rekening gehouden met periodes van buitenlandse tewerkstelling, hetzij als grens- of seizoenarbeider of

in het kader van Europese of internationale verdragen.

Voltijds bruggepensioneerden kunnen echter niet met vervroegd pensioen. Dat kan pas vanaf 65 jaar.

### 1.1.1.3 **Ambtshalve toekenning van het pensioen of zelf aanvragen?**

Wie zijn pensioen laat ingaan op de wettelijke pensioenleeftijd van 65 jaar wordt minstens een jaar op voorhand aangeschreven door de Rijksdienst voor Pensioenen (RVP) en moet via het gemeentebestuur geen aanvraag meer doen. Het dossier wordt automatisch geopend.

In heel wat situaties is echter nog een aanvraag nodig:

- wie met vervroegd pensioen gaat (voor 65 jaar);
- wie pas na 65 jaar zijn pensioen opneemt;
- wie gebruik maakt van de vervroegde pensioenleeftijd voorzien voor mijnwerkers, zeevarenden, vliegend personeel van de burgerluchtvaart;
- wie zijn hoofdverblijfplaats in het buitenland heeft.

De aanvraag doet u in de gemeente waar u gedomicilieerd bent. Dat kan ten vroegste één jaar voor de gekozen ingangsdatum en ten vroegste vanaf 59 jaar. De gemeente stuurt de aanvraag elektronisch door naar de RVP. U ontvangt daarvan een bewijs.

De aanvraag kan ook gebeuren bij de RVP.

Als werknemer kunt u bovendien uw aanvraag elektronisch doen op [www.pensioenaanvraag.be](http://www.pensioenaanvraag.be). Via de website van de RVP ([www.rvp.fgov.be](http://www.rvp.fgov.be)), rubriek 'My Pension', kunt u zich aanmelden met uw elektronische identiteitskaart of uw token (elektronische handtekening), en uw online pensioendossier raadplegen. De site staat open voor iedere gepensioneerde of toekomstige gepensioneerde. U vindt er elke briefwisseling, betalingsgegevens, uw globaal loopbaanoverzicht ...

### 1.1.1.4 **De pensioenberekening**

De pensioenberekening is het resultaat van de optelsom van de lonen verdiend per loopbaanjaar, vermenigvuldigd met de indexcoëfficiënt, gedeeld door 45 en berekend aan 75% of 60%, naargelang het gaat om een pensioen als gezin of alleenstaande. Om mee te tellen in de optelsom moet

elk jaar minstens overeenkomen met 1/3de tewerkstelling of gelijkstelling (zoals militaire dienst, werkloosheid, ziekteperiodes en brugpensioenjaren). Studiejaren vanaf de twintigste verjaardag kunnen meetellen in de loopbaan mits de vereiste bijdragen tijdig betaald zijn.

Volgende drie elementen zijn belangrijk in de pensioenberekening: de bewezen loopbaan, het loon en de gezinstoestand.

- **De bewezen loopbaan**

Een loopbaan is volledig na 45 jaar tewerkstelling of gelijkstelling (bijvoorbeeld perioden van ziekte, werkloosheid, tijdskrediet met uitkeringen waarvan gelijkstelling beperkt is voor de leeftijd van 50 jaar, onbeperkt vanaf 50 jaar e.a.). U kunt uw loopbaan bewijzen aan de hand van pensioenbijdragen afgehouden van het loon. Deze gegevens worden bijgehouden op uw individuele pensioenrekening.

Een loopbaanoverzicht met een globaal overzicht van de in de loopbaan gewerkte of gelijkgestelde dagen en de verdiende lonen kunt u altijd bij de RVP, Dienst Loopbaanbeheer verkrijgen.

Ook bij gemengde loopbanen is het maximum aantal jaren dat men kan toegekend krijgen beperkt tot 45 jaar. Dit is de toepassing van het principe van eenheid van loopbaan.

- **Het loon**

De pensioenberekening houdt rekening met de werkelijk verdiende brutolonen voor de jaren tewerkstelling. De wetgever stelt jaarlijks een maximum loongrens vast: het loon boven deze grens wordt niet in aanmerking genomen voor de berekening.

De gelijkgestelde perioden waarin men bijvoorbeeld gerechtigd is op uitkeringen zoals bij werkloosheid of ziekte, worden berekend aan een fictief loon. Dat is doorgaans het laatste loon verdiend voorafgaand aan deze gelijkgestelde periode. Sommige periodes voor 1955 (arbeiders) of voor 1958 (bedienden) of voor 1968 (mijnwerkers, grens- en seizoensarbeid) worden berekend aan een forfaitair loon.

Lage lonen worden opgetrokken tot het minimumloon, geldig voor dat jaar. Dit noemt men de toepassing van het minimumjaarrecht per loopbaanjaar. U kunt ervan genieten als u aan volgende drie voorwaarden voldoet: het bewijs van minstens 15 jaar werknemersloopbaan, waarvan elk jaar minstens 1/3de tewerkstelling (104 dagen) én het pensioenbedrag mag een wettelijk bepaald plafondbedrag niet overschrijden. Dit wordt automatisch nagegaan en toegepast bij de pensioenberekening.

Alle lonen worden per jaar met een herwaarderingscoëfficiënt vermenigvuldigd. Die zorgt ervoor dat alle lonen omgerekend worden naar de index van toepassing op de ingangsdatum van het pensioen. Zo volgen de lonen voor pensioenen ingegaan vanaf 2005 bij de berekening alleen de indexevolutie. De pensioenen worden automatisch met 2% verhoogd bij overschrijding van de spilindex. Tweejaarlijks wordt er beslist over de concrete toepassing van de welvaartsaanpassing volgens de modaliteiten van het Generatiepact.

- **De gezinstoestand**

Er wordt een onderscheid gemaakt naargelang de gezinstoestand. Het gezinspensioen wordt berekend aan 75% van de gemiddelde lonen, verdiend in de volledige loopbaan. Het pensioen van alleenstaande aan 60%.

Het gezinspensioen wordt toegekend aan de echtgeno(o)te die de beroepsactiviteit heeft stopgezet of binnen de grenzen van toegelaten arbeid werkt en die tevens geen sociale uitkering ontvangt. Samenwoners hebben geen recht op het gezinspensioen.

Bij een feitelijke scheiding (afzonderlijke domiciliëring) kan een van de echtgenoten eventueel aanspraak maken op de helft van het gezinspensioen (zie 1.1.3).

Bij het overlijden van een van de echtgenoten kan het overlijden recht geven op een overlevingspensioen onder bepaalde voorwaarden (zie 1.1.2).

## 1.1.1.5 Gewaarborgd minimumpensioen

Bij een bewijs van een volledige loopbaan of minstens 2/3de loopbaan (30 jaar/45 jaar) hebt u recht op een minimumpensioen. Bij een loopbaan van minstens 2/3de wordt het minimum toegekend in verhouding tot de bewezen loopbaanjaren.

Bij een gemengde loopbaan van werknemer en zelfstandige mogen de jaren als zelfstandige meegeteld worden in de optelsom. De optrekking van het werknemersgedeelte gebeurt dan tot een specifiek minimumbedrag.

Dankzij het Generatiepact wordt vanaf oktober 2006 de toegang tot het minimumpensioen versoepeld voor deeltijds werk.

De optrekking tot het minimumpensioen gebeurt automatisch als de RVP vaststelt dat het pensioenbedrag lager is dan dit minimum en aan de voorwaarden wordt voldaan.

### informatie

- Rijksdienst voor Pensioenen (RVP) (zie pensioendiensten)
- pensioendiensten van ziekenfondsen
- vakbond

## 1.1.1.6 Langer werken met de pensioenbonus?

Om langer werken aan te moedigen voorziet het Generatiepact in een bonus. Deze wordt toegekend aan wie na de leeftijd van 62 jaar blijft werken of aan wie reeds voor die leeftijd aan een beroepsloopbaan komt van 44 jaar en verder blijft werken.

De bonus is een toeslag op jaarbasis toegekend in verhouding tot elke gewerkte dag gedurende die jaren. Hij wordt bijgeteld bij het gewone pensioenbedrag en volgt dezelfde evolutie en inhoudingen.

De bonus wordt ten vroegste toegekend voor pensioenen ingegaan tussen 1 januari 2007 en 1 december 2012 en dit voor loopbaanjaren vanaf 1 januari 2006. Eind 2011 wordt de pensioenbonus geëvalueerd en wordt beslist of deze tijdelijke maatregel verlengd wordt.

### 1.1.1.7 Onderzoek en beslissing

De RVP ontvangt de aanvragen en registreert het pensioendossier. Het dossier wordt naar de gewestelijke bureaus van de RVP doorgestuurd. Bij die dienst kunt u bijkomende inlichtingen krijgen om het dossier te vervolledigen door bijvoorbeeld bijdragebonds van de ziekteverzekering of werkgeversattesten e.a. op te vragen. Dat is alleen nodig als er onvoldoende bewijs is van tewerkstelling voor bepaalde jaren en er aanvullend bewijs nodig is. Gewestelijk bureau bezorgt u de pensioenbeslissing.

U kunt bij de Arbeidsrechtbank beroep aantekenen tegen de pensioenbeslissing. U hebt daarvoor drie maanden de tijd, na ontvangst van de beslissing.

### 1.1.1.8 Uitbetaling

De RVP betaalt de pensioenen uit en doet dat automatisch op uw zichtrekening bij een financiële instelling naar keuze. Op uitdrukkelijke vraag is betaling per postassignatie mogelijk. De pensioenen worden uitbetaald op de laatste werkdag van de maand. De betaaldata van pensioenen die voor augustus 2005 in betaling waren, worden in de lopende maand, afhankelijk van de aard van het pensioen, op andere data uitbetaald.

Een adreswijziging wegens verhuis in België moet u melden aan de betalingsdiensten van de RVP.

Voor wie in het buitenland gaat wonen, gebeurt de betaling van het pensioen als volgt:

- De betaling komt rechtstreeks toe op het adres van de gepensioneerde in het buitenland en dit in de vorm van een cheque of mandaat (postwissel). Dat geldt ook voor alle onderdanen van de Europese Economische Ruimte (EER) gerechtigd op een Belgisch pensioen en pensioengerechtigden van andere nationaliteiten zoals bijvoorbeeld Algerijnen, Canadazen, Marokkanen, Turken en vele anderen. Een volledige opsomming vindt u op de website van de RVP (Werken of wonen in het buitenland).
- Het pensioen kan echter ook betaald worden op een rekening bij een financiële instelling in België.
- Het is enkel mogelijk het pensioen op een persoonlijke buitenlandse bankrekening te ontvangen als u in één van de volgende lidstaten van

de Europese Unie verblijft: Duitsland, Frankrijk, Groothertogdom Luxemburg, Italië, Nederland, Portugal of Spanje. Dat geldt ook voor alle EU-burgers die een Belgisch pensioen ontvangen.

Bij verblijf in het buitenland zal u altijd, ongeacht de betalingswijze, het levensbewijs moeten terugsturen dat u eenmaal per jaar door de RVP wordt toegezonden.

### 1.1.1.9 Vakantiegeld

In de maand mei hebben gepensioneerden recht op vakantiegeld. Het gaat om een forfaitair brutobedrag dat hoger is voor gezinspensioenen dan voor alleenstaanden. Het vakantiegeld kan nooit méér bedragen dan het pensioenbedrag van de maand mei.

In het jaar waarin u met pensioen gaat, wordt er geen vakantiegeld uitbetaald. Het tweede jaar hebt u recht op vakantiegeld in verhouding tot het aantal maanden pensioen dat u tijdens het vorige jaar hebt ontvangen. Vanaf het derde jaar hebt u recht op het volledige bedrag. Die regeling geldt echter niet als u met pensioen gaat als bruggepensioneerde, werkloze, invalide of vanuit het gerechtigd zijn op gelijk welk vervangingsinkomen. In dat geval krijgt u wel vanaf het eerste jaar als gepensioneerde vakantiegeld, tenminste als u uiterlijk in de maand mei met pensioen gaat.

### 1.1.2 Overlevingspensioen

Het overlevingspensioen wordt toegekend aan de weduwe of weduwnaar op basis van de beroepsactiviteit van de overleden echtgenoot.

#### 1.1.2.1 Voorwaarden om recht te hebben op het overlevingspensioen

Aan volgende voorwaarden moet tegelijk voldaan worden:

- **Leeftijd**

U moet minstens 45 jaar zijn. Van die leeftijdsvoorwaarde wordt afgeweken in de volgende situaties:

- de weduwe of weduwnaar heeft minstens één kind ten laste;
- of is blijvend arbeidsongeschikt voor minstens 66%;
- of de echtgenoot heeft minstens 20 jaar als ondergronds mijnwerker gewerkt.

- **Huwelijk**

U moet minstens één jaar gehuwd zijn op het ogenblik van overlijden van de partner. Ook daarvan kan worden afgeweken als:

- uit het huwelijk een kind geboren werd of geboren wordt binnen de 300 dagen na het overlijden;
- er een kind ten laste is bij overlijden waarvoor één van de echtgenoten kinderbijslag ontving;
- het overlijden het gevolg is van een ongeval na het huwelijk of van een beroepsziekte, opgelopen of verergerd na het huwelijk.

Wettelijk samenwonenden openen dus geen recht op overlevingspensioen voor elkaar. Een arrest van het Grondwettelijk Hof bepaalde wel dat periodes van samenwoning (bijvoorbeeld voor het huwelijk) moeten meetellen om de huwelijksduur van één jaar te bereiken.

Als niet voldaan wordt aan de voorwaarden om een overlevingspensioen te ontvangen, kunt u recht hebben op het 'in tijd beperkt overlevingspensioen'. Dat wil zeggen: een overlevingspensioen voor maximaal twaalf maanden. De aanvraag gebeurt op dezelfde manier als voor een gewoon overlevingspensioen.

Hertrouwen schorst de betaling van het overlevingspensioen, evenals van het in tijd beperkt pensioen.

### **1.1.2.2 Berekening van het overlevingspensioen**

Bij de berekening van het overlevingspensioen gelden de algemene regels zoals uitgelegd bij de berekening van het rustpensioen (zie 1.1.1).

Het overlevingspensioen wordt altijd toegekend aan het tarief van alleenstaande (60%).

Als de overledene nog niet met pensioen was, wordt de loopbaan op een specifieke en aangepaste manier berekend.

Zoals voor het rustpensioen kunt u onder gelijkaardige voorwaarden aanspraak maken op een gewaarborgd minimum overlevingspensioen.

## informatie

Rijksdienst voor Pensioenen (RVP) (zie pensioendiensten)

### 1.1.2.3 Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een sociale uitkering?

Neen, normaal kan een overlevingspensioen niet gecumuleerd worden met een vervangingsinkomen. Maar vanaf 2007 bestaat hierop volgende uitzondering: een uitkering wegens ziekte of invaliditeit, volledige werkloosheid of een aanvullende vergoeding bij het brugpensioen, kan voor maximaal 12 maanden gecumuleerd worden met het overlevingspensioen. Het overlevingspensioen wordt dan wel verminderd tot het basisbedrag van de inkomensgarantie voor ouderen (IGO) (zie 5.).

Bij cumulatie telt de sociale uitkering die uitbetaald wordt voor een onvolledige maand (bijvoorbeeld enkele dagen per maand) mee als beroepsinkomen voor wie toegelaten arbeid uitoefent (zie 1.4).

Cumulatie kan, maar moet niet. U kunt het best afwegen wat voor u financieel het voordeligst is. U kunt de sociale uitkering ook laten schorsen indien het behoud van het volledige overlevingspensioen voordeliger is.

## informatie

- ziekenfondsen
- Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)  
(zie federale overheidsdiensten)

### 1.1.2.4 Kan het overlevingspensioen gecumuleerd worden met een rustpensioen?

Ja, maar de cumulatie is begrensd. De cumulgrens wordt bepaald op 110% van het overlevingspensioen omgerekend naar een volledige loopbaan. Het rustpensioen wordt altijd bij voorrang uitbetaald. Is het rustpensioen zelf hoger dan deze cumulgrens, dan is er geen recht op het overlevingspensioen. Is het lager dan deze grens, dan wordt het overlevingspensioen wel uitbetaald, maar verminderd. Het rustpensioen en het overlevingspensioen samen mogen niet groter zijn dan 110% van het toegekende overlevingspensioen.

### *Voorbeeld*

Het overlevingspensioen bedraagt 900 euro (loopbaan 45 jaar/45 jaar).

Het eigen rustpensioen 500 euro.

De cumulgrens is dan  $900 \times 1,1 = 990$  euro.

Het rustpensioen wordt volledig uitbetaald: 500 euro.

De cumulgrens is 990 euro. Het rustpensioen van 500 euro + het overlevingspensioen van 900 euro is samen 1 400 euro. Dit is een overschrijding van de cumulgrens met 410 euro ( $1\ 400 - 990 = 410$ ). Het oorspronkelijk overlevingspensioen van 900 euro wordt verminderd met 410 euro.

Het overlevingspensioen dat wordt uitbetaald, bedraagt 490 euro.

#### **1.1.2.5 Aanvraag van het overlevingspensioen**

Als de overledene nog niet gepensioneerd was, moet het overlevingspensioen in de gemeente worden aangevraagd zoals een vervroegd rustpensioen. Wanneer het wordt aangevraagd binnen de 12 maanden na het overlijden, is de ingangsdatum de maand van het overlijden.

Was de overledene wel met pensioen, dan moet er geen nieuwe aanvraag worden ingediend. De gemeente brengt de RVP op de hoogte van het overlijden. Het overlevingspensioen gaat in, de maand volgend op het overlijden.

Gerechtigden op een overlevingspensioen hebben ook recht op vakantie-geld volgens dezelfde voorwaarden als een rustgepensioneerde (zie 1.1.1).

#### **1.1.3 Pensioen bij scheiding**

Wij beperken ons tot de algemene principes.

Bij een feitelijke scheiding (afzonderlijke domiciliëring of scheiding van tafel en bed of een opname in een gevangenis of in een instelling) kan een van de echtgenoten eventueel aanspraak maken op de helft van het gezinspensioen. Dat is bedoeld voor de echtgenoot die weinig of geen eigen pensioenrechten heeft. Het wordt aangevraagd zoals een gewoon rustpensioen. Wel wordt rekening gehouden met de leeftijd van de echtgenoot die het pensioenrecht opent.

In bepaalde gevallen onderzoekt de RVP het recht op een pensioengedeelte zonder dat hiervoor een aanvraag wordt ingediend.

Bij een echtscheiding kunnen ex-echtgenoten onder bepaalde voorwaarden aanspraak maken op een eigen rustpensioen als ex-partner, met name het rustpensioen van de uit de echt gescheiden echtgenoot. Dat wordt berekend in verhouding tot de huwelijksjaren. Bovendien wordt rekening gehouden met 62,5% van de lonen van de ex-echtgenoot en berekend als een pensioen van alleenstaande. Het is een nuttig gegeven voor de echtgenoot die tijdens bepaalde perioden in het huwelijk niet beroepsactief was en geen sociale uitkering ontving waardoor in die periode geen of zeer beperkt eigen rechten werden opgebouwd.

Dit pensioen wordt aangevraagd als een gewoon rustpensioen. Het volgt ook de berekeningsregels ervan. Alleen geven de jaren toegekend op basis van een echtscheiding geen aanleiding voor een toepassing van het minimumjaarrecht, tellen zij niet mee als loopbaanjaar om recht te openen op een minimumpensioen en tellen zij niet mee in de loopbaantelling van 35 jaar, nodig om met vervroegd pensioen te gaan.

## informatie

Rijksdienst voor Pensioenen (RVP) (zie pensioendiensten)

## 1.2 Het pensioen voor zelfstandigen

Op een groot aantal punten loopt de pensioenreglementering voor zelfstandigen parallel met die van de werknemers. Waar dit het geval is, wordt er niet meer in detail op ingegaan en wordt verwezen naar de werknemersregeling.

## informatie

Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ) (zie pensioendiensten)

## 1.2.1 Rustpensioen

### 1.2.1.1 Voor wie?

Het gaat om de tewerkstelling in België als zelfstandige of als helper van een zelfstandige. Sinds juli 2005 is ook de meewerkende echtgenoot verplicht zich aan te sluiten bij het sociaal statuut voor zelfstandigen. Hetzelfde geldt voor de ongehuwde helper van een zelfstandige met wie hij verbonden is door een verklaring van wettelijke samenwoning.

### 1.2.1.2 Pensioenleeftijd

De wettelijke pensioenleeftijd is 65 jaar, zowel voor mannen als vrouwen.

Vervroegd met pensioen gaan, kan vanaf 60 jaar op voorwaarde dat de totale loopbaan minimaal 35 jaar telt. De tewerkstelling in gemengde loopbanen wordt hiervoor opgeteld. Indien een zelfstandige in een loopbaanjaar twee kwartalen bijdragebetaling bewijst, telt dit jaar mee in de optelsom.

Specifiek in de regeling van zelfstandigen is dat het opnemen van vervroegd pensioen aanleiding geeft tot het blijvend verminderen van het pensioenbedrag. Het komt neer op een verlies van:

- 25% op 60 jaar
- 18% op 61 jaar
- 12% op 62 jaar
- 7% op 63 jaar
- 3% op 64 jaar

Sinds 2003 wordt die vermindering echter niet toegepast als men voldoende loopbaan bewijst (eventueel met een gemengde loopbaan). Voor pensioenen vanaf 1 januari 2009 wordt er dus bij bewijs van 42 loopbaanjaren geen vermindering wegens vervroeging meer toegepast.

Wie meer wil weten over het pensioenbedrag op 60 of 65 jaar, kan altijd een pensioenberekening laten maken. U kunt hiervoor terecht bij ziekenfondsen, vakbonden of bij het Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ).

### 1.2.1.3 Ambtshalve toekenning van het pensioen of zelf aanvragen? (zie 1.1.1)

Wie zijn pensioen laat ingaan op de wettelijke pensioenleeftijd van 65 jaar wordt minstens een jaar op voorhand aangeschreven door het RSVZ en moet geen aanvraag doen. Het dossier wordt automatisch geopend.

In heel wat situaties is echter nog een aanvraag nodig:

- wie met vervroegd pensioen gaat (voor 65 jaar);
- wie pas na 65 jaar zijn pensioen opneemt;
- wie zijn hoofdverblijfplaats in het buitenland heeft.

De aanvraag doet u in de gemeente waar u gedomicilieerd bent. Dat kan ten vroegste één jaar voor de gekozen ingangsdatum en ten vroegste vanaf 59 jaar.

U kunt uw pensioen ook elektronisch aanvragen via [www.pensioenaanvraag.be](http://www.pensioenaanvraag.be). U moet zich eerst identificeren aan de hand van uw elektronische identiteitskaart of token (elektronische handtekening). De aanvraag wordt dan overgemaakt aan de pensioendienst.

### 1.2.1.4 Factoren die bepalend zijn in de pensioenberekening

Er zijn drie factoren bepalend in de pensioenberekening voor zelfstandigen: de bewezen loopbaan, het beroepsinkomen en de gezinssituatie.

#### • De bewezen loopbaan

Een volledige loopbaan telt 45 loopbaanjaren. Het gaat om jaren en kwartalen waarin u zelfstandige of helper was. De jaren en kwartalen voor 1 januari van de 20ste verjaardag komen in aanmerking als er bijdragebetaling is. Niet alleen de tewerkstelling, maar ook de gelijkgestelde periodes tellen mee, zoals bijvoorbeeld studieperiodes (vrijwillige bijdragebetaling), militaire dienst, ziekte of invaliditeit en periodes van voortgezette verzekering.

Een tewerkstelling als zelfstandige of als helper dient vanaf 1957 bewezen te worden door betaling van pensioen- en sociale bijdragen aan een pensioenkas of een sociaal verzekeringsfonds. Alleen de bijdragen die volledig betaald zijn in hoofdberoep, openen rechten op pensioen, dit in tegenstelling tot bijdragen betaald in bijberoep of gedekt door verminderde bijdragen.

De periode vóór 1957 moet u bewijzen door geschriften en documenten in de betrokken periode opgemaakt, bijvoorbeeld gegevens uit het belastingdossier, attesten aansluiting kinderbijslagkas, notariële akten e.a.

Onvolledige loopbanen brengen lagere pensioenbedragen met zich mee in vergelijking met volledige loopbanen.

Bij gemengde loopbanen is het maximum aantal jaren dat men kan toegekend krijgen beperkt tot 45 jaar. Dit is de toepassing van het principe van eenheid van loopbaan.

- **Het beroepsinkomen**

Voor elk jaar of kwartaal vóór 1984 neemt men een forfaitair beroepsinkomen in aanmerking. Dat is voor iedere zelfstandige eenzelfde bedrag.

Voor elk jaar of kwartaal vanaf 1984 berekent men het pensioen in functie van het reële beroepsinkomen. Dat is het inkomen waarop de sociale bijdragen werden berekend zoals betaald aan het sociaal verzekeringsfonds.

Voor de berekening van het pensioen gelden minimumdrempels en maximumplafonds zoals die gelden voor het berekenen van de sociale bijdragen.

De pensioenen worden automatisch verhoogd met 2% bij overschrijding van de spilindex. Tweejaarlijks wordt er beslist over de concrete toepassing van de welvaartsaanpassing volgens de modaliteiten van het Generatiepact.

- **De gezinssituatie**

Het gezinsspensioen wordt toegekend aan een tarief van 75% en voor een alleenstaande aan 60%. De voorwaarden zijn identiek aan die van de werknemers (zie 1.1.1).

Wettelijk samenwonen geeft geen rechten op het gezinsspensioen.

### **1.2.1.5 Gewaarborgd minimumpensioen**

Bij bewijs van een volledige loopbaan of minstens 2/3de (30 jaar/45 jaar) loopbaan hebt u recht op een minimumpensioen. Bij minstens 2/3de loopbaan wordt het minimum toegekend in verhouding tot de bewezen loopbaan.

Om na te gaan of u aan de loopbaanvoorwaarden beantwoordt, wordt ook rekening gehouden met een eventuele tewerkstelling als werknemer. In geval van dergelijke gemengde tewerkstelling mag de som van het pensioen als werknemer én zelfstandige niet hoger zijn dan het bedrag van het minimumpensioen zelf. Is dat zo, dan wordt de verhoging tot het minimum van de zelfstandigen beperkt of niet toegekend.

## 1.2.1.6 Onvoorwaardelijk pensioen

De renten van stortingen als zelfstandige die betrekking hebben op de jaren vóór 1984 kunnen apart worden toegekend. Men noemt dit het onvoorwaardelijk pensioen. Het wordt alleen uitbetaald als u geen recht hebt op het zelfstandigenpensioen of als het onvoorwaardelijk pensioen voordeliger is. De RVP betaalt het onvoorwaardelijk pensioen ten vroegste vanaf de leeftijd van 65 jaar uit. U moet er geen aanvraag voor indienen.

Voor wie pensioengerechtigd is als zelfstandige, zijn die renten opgenomen in het pensioenbedrag zelf.

## 1.2.1.7 Langer werken met de pensioenbonus?

Het Generatiepact voorziet voor de zelfstandigen in eenzelfde bedrag aan pensioenbonus als voor werknemers (zie 1.1.1) en dat in verhouding tot elk gewerkt kwartaal vanaf 1 januari 2006.

## 1.2.1.8 Onderzoek, beslissing en uitbetaling

Het dossier wordt samengesteld bij het RSVZ. Die stuurt het door naar het bevoegd gewestelijk bureau van het RSVZ dat de officiële beslissing aan de betrokkene bezorgt. Tegen die beslissing is, binnen de drie maanden na ontvangst ervan, beroep mogelijk bij de **Arbeidsrechtbank**.

De uitbetaling gebeurt door de RVP op dezelfde wijze en onder dezelfde voorwaarden als voor het werknemerspensioen (zie 1.1.1).

## 1.2.1.9 Bijzondere bijslag

De bijzondere bijslag is een bijkomend voordeel dat alleen uitbetaald wordt in de maand juli aan zelfstandigen die niet gerechtigd zijn op het minimumpensioen.

### **1.2.2 Overlevingspensioen**

Zowel de voorwaarden om recht te hebben op een overlevingspensioen, de aanvraagprocedure als de uitbetalingsvoorwaarden zijn dezelfde als voor werknemers (zie 1.1.2).

Voor de berekening van het overlevingspensioen gelden dezelfde regels als voor de berekening van het rustpensioen zelfstandigen. Voor wie nog niet gepensioneerd was bij overlijden, geldt een specifieke loopbaanbreuk zoals voor werknemers (zie 1.1.2).

Dezelfde regeling geldt eveneens voor de cumulatie van het overlevingspensioen met een eigen rustpensioen: een beperking tot 110% van het overlevingspensioen (zie 1.1.2).

Ook voor de overlevingspensioenen van zelfstandigen geldt vanaf 2007 een beperkte cumulatiemogelijkheid van het overlevingspensioen voor een periode van 12 maanden met een ziekte- of invaliditeitsuitkering, volledige werkloosheid en een aanvullende vergoeding brugpensioen onder dezelfde voorwaarden als voor werknemers (zie 1.1.2).

### **1.2.3 Pensioen bij scheiding**

Hier gelden dezelfde regels als voor werknemers (zie 1.1.3).

## **1.3 Het pensioen voor ambtenaren**

Het pensioenstelsel van ambtenaren verschilt op belangrijke punten van dat van werknemers en zelfstandigen. Op een aantal vlakken werden de stelsels doorheen de jaren geharmoniseerd.

### **1.3.1 Rustpensioen**

#### **1.3.1.1 Voor wie?**

Het pensioen van de openbare sector is voorbehouden voor vastbenoemde ambtenaren en daarmee gelijkgestelde personeelsleden in openbare dienst. Het omvat een heel ruim gamma van ambtenaren van de overheidssector, zoals bijvoorbeeld het onderwijs, de geïntegreerde politie, Bpost (De Post), Belgacom e.a.

De Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS) kent het grootste deel van de pensioenen van de overheidssector toe en berekent ze.

## informatie

**Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)**  
(zie pensioendiensten)

Contractuelen in openbare dienst volgen het pensioenstelsel van de privé-sector (dus als werknemers).

### 1.3.1.2 Pensioenleeftijd

De pensioenleeftijd is vastgesteld op 65 jaar, zowel voor mannen als vrouwen. Op deze leeftijd bestaan tal van uitzonderingen welke onder bepaalde voorwaarden een vroegere (bijvoorbeeld voor militairen ) of latere (bijvoorbeeld magistraten) wettelijke pensioenleeftijd inhouden.

Het rustpensioen kan vervroegd ingaan. Vanaf 60 jaar voor ambtenaren in actieve dienst, indien ze 5 jaren dienst tellen na 1 januari 1977. Hetzelfde geldt voor ambtenaren uit dienst na vrijwillig ontslag na 1 januari 1977. Ambtenaren kennen ook het rustpensioen wegens definitieve lichamelijke ongeschiktheid en kunnen daardoor ambtshalve op rust worden gesteld, ongeacht de leeftijd.

### 1.3.1.3 Aanvraag, onderzoek en beslissing

De aanvraag moet worden ingediend bij de werkgever in de overheidssector waar u het laatst was tewerkgesteld. Dat gebeurt best één jaar voor de gewenste ingangsdatum van het pensioen.

Als u uit dienst bent voor uw 60 jaar, dan gebeurt de aanvraag eveneens bij de administratie waar u laatst was tewerkgesteld of bij de PDOS.

Het onderzoek van uw pensioenrechten gebeurt door de PDOS. Die neemt ook de pensioenbeslissing. Tegen de beslissing is beroep mogelijk bij de burgerlijke rechtbank.

#### 1.3.1.4 Pensioenberekening: loopbaan en wedde

Voor de berekening zijn twee factoren van belang: de loopbaan en het verdiende loon.

- **De loopbaan**

Een loopbaan voor een doorsnee ambtenaar is volledig na 45 jaar dienst en wordt berekend in 60-sten. Voor sommige ambtenaren kan de loopbaanbreuk eveneens in 55-sten, in 50-sten, in 35-sten of in 30-sten uitgedrukt worden. De loopbaan wordt samengesteld uit aanneembare dienstjaren. Het gaat dan om tewerkstelling, maar ook om bijvoorbeeld militaire dienst, perioden van afwezigheid gelijkgesteld met tewerkstelling, loopbaanonderbreking e.a.

**informatie**

Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)

- **De wedde**

Specifiek voor het ambtenarenstelsel is dat de pensioenberekening gebeurt op de gemiddelde wedde van de vijf laatste jaren van de loopbaan.

Het pensioen wordt vastgesteld op 75% van deze wedde bij een volledige loopbaan van 45 jaar uitgedrukt als 45/60. Als een loopbaan onvolledig is, wordt het pensioen berekend in verhouding tot de loopbaan.

De pensioenen in de overheidssector kennen geen onderscheid tussen een gezinspensioen of een pensioen van alleenstaande. Het zijn met andere woorden individuele pensioenen.

De pensioenen worden met 2% aangepast bij overschrijding van de spilindex. Tweejaarlijks kennen de pensioenen een automatische welvaartsaanpassing op 1 januari, perequatie genoemd.

#### 1.3.1.5 Gewaarborgd minimumpensioen

Bij bewijs van minstens 20 dienstjaren in de overheidssector wordt een minimumpensioen gewaarborgd. Hier maakt de overheid wel een onderscheid naargelang de gezinssituatie: het bedrag toegekend aan een gehuwde gepensioneerde is hoger dan dat van een alleenstaande.

## 1.3.1.6 Langer werken met het pensioencomplement

Voor prestaties vanaf 2001 kent de overheid een supplement toe bij langer werken vanaf 60 jaar. Het gaat om een zogenaamd leeftijdscomplement. Het complement komt overeen met een percentage van het jaarlijks pensioenbedrag. Het bedraagt 1,5% op 61 jaar, 3% op 62 jaar, 5% op 63 jaar, 7% op 64 jaar en 9% indien men in dienst blijft tot 65 jaar.

## 1.3.1.7 Uitbetaling

De uitbetaling van het pensioen gebeurt door de Federale Overheidsdienst Financiën, Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (CDVU). Het pensioen wordt gewoonlijk uitbetaald op de laatste werkdag van de maand, met uitzondering van het pensioen van de maand december dat op de eerste werkdag van januari wordt uitbetaald. Sommige pensioenen worden op de eerste werkdag van de maand betaald, bijvoorbeeld pensioenen ingegaan voor 1 januari 1988.

Het pensioen is betaalbaar per circulaire cheque of op een post- of bankrekening op vraag van de gepensioneerde.

Een adreswijziging in België moet u melden aan de CDVU.

Voor wie verhuist naar het buitenland kan de CDVU het pensioen alleen betalen op een financiële rekening geopend in België. Tweemaal per jaar (zesmaandelijks) dient de CDVU een levensbewijs te ontvangen.

Een betaling op een buitenlandse rekening moet aangevraagd worden bij de Administratie Rekenplichtige der geschillen - bureau liggende gelden. Voor iedere betaling moet u dan een levensbewijs indienen.

### informatie

Federale Overheidsdienst Financiën - Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (CDVU) (zie pensioendiensten)

## 1.3.1.8 Vakantiegeld

Wanneer het pensioenbedrag onder een bepaalde grens ligt, wordt in de overheidssector het vakantiegeld in de maand mei uitbetaald.

### 1.3.2 Overlevingspensioen

Bij het overlijden van een van de echtgenoten, kan er recht zijn op een overlevingspensioen.

Wettelijk samenwonen opent geen rechten op overlevingspensioen.

Kinderen van de overledene kunnen als wezen ook recht hebben op een overlevingspensioen, indien de langstlevende niet gerechtigd is.

#### informatie

**Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)**  
(zie pensioendiensten)

#### 1.3.2.1 Voorwaarden

In tegenstelling tot de regeling voor werknemers en zelfstandigen wordt in de overheidssector geen leeftijdsvoorwaarde gesteld om gerechtigd te zijn op een overlevingspensioen. Wel dient u op het ogenblik van het overlijden minstens één jaar gehuwd te zijn. Daarop gelden dezelfde uitzonderingen als voor werknemers en zelfstandigen (zie 1.1.2).

Weduwen en weduwnaars jonger dan 45 jaar zijn tot de leeftijd van 45 jaar gerechtigd op een minimum overlevingspensioen. Bij hertrouwen wordt het overlevingspensioen geschorst.

#### 1.3.2.2 Berekening van het overlevingspensioen

Het overlevingspensioen bedraagt 60% van de gemiddelde wedde van de laatste 5 jaar van de tewerkstelling van de overledene. Dat wordt vermenigvuldigd met een specifieke loopbaanbreuk van toepassing op de overlevingspensioenen. Het overlevingspensioen mag echter nooit hoger liggen dan 50% van de maximumwedde van de laatste graad van de overledene.

Zoals voor het rustpensioen is er het recht op een gewaarborgd minimum overlevingspensioen.

## informatie

Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)  
(zie pensioendiensten)

### 1.3.2.3 Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een sociale vergoeding?

Hier gelden dezelfde regels als voor werknemers en zelfstandigen (zie 1.1.2).

### 1.3.2.4 Kan een overlevingspensioen gecumuleerd worden met een rustpensioen?

Het overlevingspensioen is wel te cumuleren met een persoonlijk rustpensioen tot een maximumplafond. Het rust- en overlevingspensioen mag 55% van de maximumwedde, verbonden aan de laatste graad van de overledene, niet overschrijden. Bij overschrijding gebeurt de vermindering op het overlevingspensioen.

### 1.3.2.5 Aanvraag overlevingspensioen

Indien de overledene nog niet gepensioneerd was, maar nog tewerkgesteld in een overheidsdienst, moet de aanvraag ingediend worden bij de administratie waarvan hij laatst deel uitmaakte ofwel rechtstreeks bij de PDOS.

Een aanvraag binnen 12 maanden na het overlijden geeft recht op een overlevingspensioen de maand volgend op het overlijden.

Indien de ambtenaar reeds gepensioneerd was, zal het PDOS ambts-halve een dossier overlevingspensioen openen voor de langstlevende echtgeno(o)te.

### 1.3.2.6 Geen pensioen bij scheiding

In tegenstelling tot de regeling voor werknemers en zelfstandigen hebt u als ambtenaar na echtscheiding geen recht op een pensioen als echtgescheidene. Wel behoudt u na een echtscheiding het recht op een overlevingspensioen van de uit de echt gescheiden echtgenoot en dit in verhouding tot de huwelijksjaren op voorwaarde dat binnen de 12 maanden

na het overlijden van de ambtenaar bij de PDOS een aanvraag ingediend wordt. In geval van hertrouw vervalt het recht op een overlevingspensioen.

#### informatie

**Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)**  
(zie pensioendiensten)

## 1.4 Toegelaten arbeid

### 1.4.1 Principe

Onder bepaalde voorwaarden kunt u of uw echtgeno(o)te nog beroepsarbeid uitoefenen. Hetzelfde geldt voor gerechtigden op een overlevingspensioen. Het gaat wel degelijk om een tewerkstelling die een belastbaar inkomen oplevert. Het gaat dus niet om vrijwilligerswerk dat eventueel vergoed wordt met een wettelijke onkostenvergoeding.

### 1.4.2 Strikte voorwaarden

Elke gepensioneerde kan nog wat bijverdienen naast zijn pensioen. Toch zijn er strikte voorwaarden.

- **De uitoefening van de beroepsbezigheid moet op voorhand worden aangegeven.**

De beroepsactiviteit moet op voorhand aangegeven worden aan de pensioeninstelling die uw pensioen uitbetaalt. Dat moet gebeuren voor de ingangsdatum van het pensioen, ofwel voor de aanvang van de beroepsactiviteit of binnen de 30 dagen na aanvang ervan.

U moet geen aangifte doen als u een activiteit aanvat indien u reeds 65 jaar bent en indien uw pensioen reeds in betaling is. Voor een grote groep mensen blijft de aangifteplicht bestaan, bijvoorbeeld voor wie met vervroegd pensioen gaat of indien u een gezinspensioen geniet en uw echtgenoot een beroepsactiviteit uitoefent.

De aangifte gebeurt op het formulier 'Model 74' (werknemers en zelfstandigen) of het formulier 'cumulatieverklaring' (openbaar ambt). Werkt u als werknemer, dan moet u ook de werkgever op de hoogte stellen dat u ge-

pensioneerd bent. De werkgever moet op zijn beurt de pensioeninstelling verwittigen dat hij een gepensioneerde tewerkstelt. Als 65- jarige hoeft deze aangifte niet meer te gebeuren.

De formulieren 'Toegelaten arbeid' krijgt u samen met uw pensioenbeslissing. U kunt ze ook aanvragen bij de gemeente of online bij de pensioeninstellingen.

Over de regeling inzake politieke mandaten, kunstenaars of auteurs van een wetenschappelijk werk, vindt u informatie op de websites van de pensioeninstellingen.

- **De beroepsinkomsten mogen bepaalde grenzen niet overschrijden.** Zolang het bruto inkomen, verdiend op jaarbasis, lager blijft dan de door de wet vastgestelde inkomensgrenzen, heeft bijverdienen geen weerslag op het pensioen.

De grenzen verschillen naargelang u werkt als werknemer of zelfstandige. Ze worden verhoogd als u minstens één kind ten laste hebt.

De inkomensgrenzen verschillen eveneens naargelang u tot één van volgende groepen behoort:

- u hebt de wettelijke pensioenleeftijd van 65 jaar bereikt;
- u bent uitsluitend gerechtigd op een overlevingspensioen en jonger dan 65 jaar;
- u gaat met vervroegd pensioen voor 65 jaar.

Indien de inkomensgrens met 15% wordt overschreden, dan wordt het pensioen voor het betrokken jaar volledig geschorst. Is de overschrijding kleiner dan 15%, dan wordt het pensioen voor het betrokken jaar verminderd met het percentage van die overschrijding.

Bent u gerechtigd op een gezinspensioen en werkt uw echtgeno(o)t(e), dan behoudt u het gezinspensioen voor zover uw echtgenote de jaargrenzen niet overschrijdt. Is dit toch het geval dan ontvangt u het pensioen van alleenstaande.

Wanneer u jonger bent dan 65 jaar en u bijvoorbeeld als werknemer bijverdiend in toegelaten arbeid, kan het gebeuren dat u door ziekte of ontslag een uitkering van een sociale vergoeding (ziekte- of werkloosheidsuitkering) krijgt. Die vergoeding verhindert de uitbetaling van het rustpensioen. U kunt die vergoeding cumuleren met het rustpensioen en u moet ze altijd aangegeven. Er kan wel afstand gedaan worden van de sociale vergoeding ten voordele van het pensioen.

Voor personen die jonger zijn dan 65 jaar en die uitsluitend gerechtigd zijn op een overlevingspensioen, is een beperkte cumulatie onder voorwaarden wel mogelijk. Werkloosheids-, ziekte- en invaliditeitsuitkeringen of het brugpensioen tellen dan niet mee als inkomen uit toegelaten arbeid. Als die uitkeringen voor onvolledige maanden worden uitbetaald (bijvoorbeeld enkele dagen in de maand gerechtigd op bijvoorbeeld een ziekte- of werkloosheidsuitkering), dan tellen zij wel mee als inkomen uit toegelaten arbeid.

#### informatie

zie pensioendiensten:

- **Rijksdienst voor Pensioenen (RVP)**
- **Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ)**
- **Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)**

## 2. Het brugpensioen

Het brugpensioen valt onder de werkloosheidsreglementering voor oudere werknemers. De werkgever betaalt een aanvullende vergoeding bovenop de werkloosheidsuitkering. Het conventioneel brugpensioen is een voordeel dat behoort tot het opdrachtenpakket van de **Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)**.

Het brugpensioen mag niet verward worden met het vervroegd rustpensioen. Het vervroegd rustpensioen is het wettelijke pensioen dat wordt toegekend voor de normale pensioenleeftijd en op zijn vroegst vanaf 60 jaar.

## informatie

gewestelijke kantoren Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening  
(zie federale overheidsdiensten)

## 2.1 Voltijds conventioneel brugpensioen

Het conventioneel brugpensioen biedt ontslagen oudere werknemers uit de privésector, naast een werkloosheidsuitkering, een aanvullende vergoeding ten laste van de werkgever.

Het conventioneel brugpensioen is een vorm van volledige werkloosheid waarbij u een aanvullende vergoeding ontvangt, die vastgelegd is in een collectieve arbeidsovereenkomst (CAO). Wie op conventioneel brugpensioen is, kan geen vervroegd rustpensioen bekomen en kan op zijn vroegst op 65 jaar met pensioen.

Het Generatiepact heeft de voorwaarden om met brugpensioen te gaan strikter gemaakt, zowel wat betreft de leeftijd als de loopbaanvoorwaarden.

Voor de pensioenberekening geldt de periode van brugpensioen als een gelijkgestelde periode. Als werkloosheidsperiode geldt de berekening aan een fictief loon: het loon voorafgaand aan het brugpensioen. Het Generatiepact laat, voor wie aan de loongrens zit, de jaren vanaf 58 jaar voorlopig niet mee evolueren met de welvaartsaanpassingen van het loonplafond.

## 2.2 Halftijds conventioneel brugpensioen

Om van het halftijds conventioneel brugpensioen te kunnen genieten, moet de werknemer met de werkgever een individueel akkoord sluiten. Daarin spreken zij af om de voltijdse arbeidsprestaties te halveren. Dat gebeurt in een sector- of ondernemings-CAO of in andere regelingen die de toetreding tot het stelsel van halftijds brugpensioen mogelijk maken. Er wordt rekening gehouden met een minimumleeftijd van 55 jaar en met het beroepsverleden en de anciënniteit.

De werknemer krijgt naast de werkloosheidsuitkering als halftijds bruggepensioneerde een aanvullende vergoeding ten laste van de werkgever of van een in de plaats tredend fonds.

Het halftijds conventioneel brugpensioen is dus geen vervroegd pensioen, maar deeltijds werk gecombineerd met een werkloosheidsuitkering en een aanvullende vergoeding ten laste van de werkgever. Het halftijds brugpensioen mag ook niet verward worden met halvering van de arbeidsprestaties in het kader van het tijdskrediet voor 50-plussers.

Het halftijds brugpensioen heeft enkel betrekking op werknemers uit de privésector.

Vanuit het halftijds brugpensioen kunt u wel met vervroegd pensioen.

Wat de pensioenberekening betreft, telt de periode van werkloosheid als gelijkgestelde periode en de periode van halftijdse tewerkstelling als gewerkte periode.

## **2.3 Toegelaten arbeid voor bruggepensioneerden**

Toegelaten betaalde arbeid is beperkt voor bruggepensioneerden, aangezien zij in principe het statuut van werkloze hebben.

Volgende activiteiten zijn toegestaan zonder voorafgaande aangifte:

- arbeid voor eigen rekening zonder materiële voordelen of vergoedingen;
- onbetaalde arbeid verricht voor bloed- en aanverwanten tot de tweede graad (privésfeer) of onbezoldigde vriendendienst;
- onbetaalde arbeid voor vzw's met een cultureel, sociaal of humanitair doel.

Indien de organisatie voor haar vrijwilligers een algemene toelating heeft gekregen van de RVA, moet de vrijwilliger geen aangifte doen. Indien niet, dan moet de vrijwilliger wel een aangifte doen bij zijn uitbetalingsinstelling. De RVA kan dan een goedkeuring geven. Een terugbetaling van onkosten als vrijwilliger kan gecombineerd worden met een werkloosheidsvergoeding.

Wie echter betaalde arbeid uitoefent, moet dit aangeven aan de RVA. In principe verliest u de werkloosheidsuitkering voor de dagen betaalde arbeid.

Het brugpensioen (halftijds en voltijds) kan geschorst worden om een tewerkstelling in loondienst te hervatten of te werken als zelfstandige in hoofdberoep. Sinds 2007 kunt u dankzij het Generatiepact een tewerkstelling hervatten bij een nieuwe werkgever met behoud van de aanvullende vergoeding op voorwaarde dat de volledige werkloosheidsuitkering werd geschorst.

Onder bepaalde voorwaarden mag de bruggepensioneerde een beperkte bijkomstige activiteit of een politiek mandaat uitoefenen met behoud van werkloosheidsuitkeringen.

### informatie

**Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)**  
(zie federale overheidsdiensten)

### 3. Van bruto- naar nettopensioen

Om het nettopensioen te berekenen, moet u bepaalde bedragen afhouden van het brutopensioen, met name de gezondheidszorgen (ziekteverzekering), de solidariteitsbijdrage en de bedrijfsvoorheffing. Voor de overheidssector moet u nog rekening houden met een bijdrage 'begrafeniskosten'.

- Inhouding ziekteverzekering: 3,55%. Voor de privésector wordt rekening gehouden met het extra legaal kapitaal of renten.
- Solidariteitsbijdrage: een inhouding van 0,5% tot maximaal 2%. Voor de privésector wordt rekening gehouden met het extralegaal kapitaal of renten.
- Bedrijfsvoorheffing: de schalen voor inhouding van de bedrijfsvoorheffing voor pensioengerechtigden worden jaarlijks in januari vastgelegd.
- Begrafenisvergoeding: van het rustpensioen van de ambtenaren wordt 0,5% extra ingehouden. Het bedrag wordt bij overlijden aan de nabestaanden uitbetaald. Daarvoor moet steeds een aanvraag ingediend worden bij de Pensioendienst voor de Overheidssector - Dienst Begrafenisvergoeding.

### 4. De ombudsdienst pensioenen

Deze dienst buigt zich over klachten die u hebt over de werking en dienstverlening van de officiële pensioeninstellingen, maar ook over klachten over uw wettelijke pensioenrechten en over het bedrag of de uitbetaling van uw pensioen. Zowel werknemers, zelfstandigen als ambtenaren kunnen bij de ombudsdienst terecht. De dienstverlening is gratis.

U moet eerst wel contact opnemen met de betrokken diensten om hen de kans te geven te reageren op uw klacht.

#### informatie

- Ombudsdienst Pensioenen (zie pensioendiensten)
- [www.ombudsmanpensioenen.be](http://www.ombudsmanpensioenen.be)

## 5. Bestaanszekerheid Inkomensgarantie voor ouderen (IGO)

### 5.1 Wat is de inkomensgarantie voor ouderen (IGO)?

De inkomensgarantie voor ouderen (IGO) is een bijstandsuitkering en biedt financiële hulp aan ouderen die niet over voldoende bestaansmiddelen beschikken. De IGO is een vorm van leefloon voor ouderen.

Sinds 2001 vervangt de IGO het gewaarborgd inkomen voor bejaarden (GIB). Een aantal personen krijgt nog dit GIB omdat het voor hen voordeliger was.

### 5.2 Voor wie?

De vereiste leeftijd om deze steun te genieten is gelijk voor mannen en vrouwen: 65 jaar.

Om in aanmerking te komen voor de IGO moet u Belg zijn of onderdaan van de Europese Unie. Ook staatlozen, erkende vluchtelingen en onderdanen van een land waarmee België een overeenkomst inzake sociale zekerheid heeft afgesloten, kunnen aanspraak maken op de IGO, net als alle buitenlanders die ook een Belgisch pensioen genieten.

De IGO wordt slechts toegekend en betaald aan de personen die hun hoofdverblijfplaats in België hebben en die er daadwerkelijk en bestendig verblijven. Een verblijf in het buitenland van minder dan 30 dagen per jaar mag, maar moet gemeld worden aan de RVP. Soms kan een langer verblijf gelijkgesteld worden, bijvoorbeeld een toevallige en tijdelijke opname in het buitenland. Enkel om zéér uitzonderlijke situaties en mét uitdrukkelijke goedkeuring van de RVP kan een verblijf langer dan 30 dagen om andere redenen toegestaan worden.

### **5.3 Automatisch onderzoek of aanvraag?**

Als u een pensioenaanvraag hebt ingediend, geldt die als IGO-aanvraag, tenminste als u 65 jaar bent en het pensioen lager is dan het bedrag van de IGO.

Voor wie met vervroegd pensioen gaat, wordt het onderzoek op IGO-rechten ambtshalve gestart op 65 jaar. Een aanvraag is dan niet meer nodig. De RVP doet dit onderzoek ook voor gepensioneerden die vanaf juni 2001 (ingangdatum IGO-wetgeving) met vervroegd pensioen gingen met een inkomen lager dan de IGO.

De RVP start op 65 jaar automatisch het IGO-onderzoek voor gerechtigden op een tegemoetkoming voor gehandicapten of het leefloon. Zo hoeft u niets te doen. Zodra u de vereiste leeftijd bereikt hebt, wordt het recht op de IGO van ambtswege onderzocht.

Als u geen pensioenaanvraag hebt ingediend, moet u zich aanbieden bij het gemeentebestuur van uw woonplaats of bij de Rijksdienst voor Pensioenen. Samenwonenden, al dan niet gehuwd, moeten ieder apart een aanvraag indienen.

Een aanvraag kan ook nog gebeuren door pensioengerechtigden ouder dan 65 jaar wanneer er zich bijvoorbeeld een wijziging van inkomsten voordoet die een mogelijk recht op IGO met zich meebrengt.

### **5.4 Onderzoek van de bestaansmiddelen**

De IGO wordt pas toegekend na een grondig onderzoek van uw bestaansmiddelen.

Die bestaansmiddelen mogen niet hoger liggen dan een grensbedrag. Men houdt rekening met alle eigen middelen en pensioenen (voor 10% vrijgesteld), evenals met die van de personen met wie u samenwoont. Dit omvat ook het roerend inkomen (bijvoorbeeld geld op rekening, met een vrijstelling tot een bepaald bedrag), het onroerend inkomen (bijvoorbeeld kadastraal inkomen van de gezinswoning, eveneens vrijgesteld tot een bepaald bedrag) of andere. Tevens wordt er rekening gehouden met verkopen en

schenkingen die plaatsvonden in de 10 jaar voorafgaand aan de ingangsdatum van de IGO.

Met een aantal inkomsten inzake pensioen wordt evenwel geen rekening gehouden zoals onder meer het vakantiegeld voor werknemers, de bijzondere bijslag van zelfstandigen en de verwarmingstoelage voor bepaalde rechthebbenden in de werknemersregeling.

Een aantal inkomsten is volledig vrijgesteld, onder andere gezinsbijslag en tegemoetkomingen uitbetaald aan personen met een handicap.

## 5.5 Beslissing, beroep en uitbetaling

De inkomensgarantie voor ouderen wordt toegekend door de RVP. Tegen die beslissing kunt u bij de **Arbeidsrechtbank** beroep aantekenen binnen de drie maanden na kennisgeving.

De IGO wordt door de RVP maandelijks uitbetaald, samen met het pensioen uit de privésector. Dat kan gebeuren via uw financiële instelling of op vraag van de betrokkene door middel van postassignaties.

De IGO volgt elke indexaanpassing. Het Generatiepact voorziet in een tweejaarlijks welvaartsmechanisme voor de bijstandsuitkeringen zoals de IGO.

### informatie

**Rijksdienst voor Pensioenen (RVP)**  
(zie federale overheidsdiensten)

## 6. Overzicht van de verschillende diensten

	Werknemers
<b>Dienst toekenning</b>	Rijksdienst voor Pensioenen (RVP)  Zuidertoren 5 1060 Brussel
<b>Uitbetaling</b>	Contactcenter RVP: 02 529 30 02
<b>Contact</b>	Groene lijn: 0800 50 246
<b>Raming toekomstig pensioen</b>	Website: <a href="http://www.kenuwpensioenen.be">www.kenuwpensioenen.be</a>
<b>Website</b>	<a href="http://www.rvp.fgov.be">www.rvp.fgov.be</a>
<b>Klachten</b>	Ombudsdienst Pensioenen 02 274 19 80  <a href="http://www.ombudsmanpensioenen.be">www.ombudsmanpensioenen.be</a>

Zelfstandigen	Ambtenaren
<p>Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ)</p> <p>Jan Jacobsplein 6 1000 Brussel</p>	<p>Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)</p> <p>WTC III Victor Hortaplein 40 bus 30 1060 Brussel</p>
<p>Contactcenter RVP: 02 529 30 02</p>	<p>Federale Overheidsdienst Financiën - Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (CDVU) CDVU: 02 572 57 11</p> <p><a href="http://www.cdvupensioenen.fgov.be">www.cdvupensioenen.fgov.be</a></p>
<p>Algemeen nummer: 02 546 42 11</p>	<p>Algemene inlichtingen: 02 558 60 00</p>
<p>Website: <a href="http://www.kenuwpensioen.be">www.kenuwpensioen.be</a></p>	<p>Website: <a href="http://www.kenuwpensioen.be">www.kenuwpensioen.be</a></p>
<p><a href="http://www.rsvz.be">www.rsvz.be</a></p>	<p><a href="http://www.pdos.fgov.be">www.pdos.fgov.be</a></p>
<p>Ombudsdienst Pensioenen 02 274 19 80</p> <p><a href="http://www.ombudsmanpensioenen.be">www.ombudsmanpensioenen.be</a></p>	<p>Ombudsdienst Pensioenen 02 274 19 80</p> <p><a href="http://www.ombudsmanpensioenen.be">www.ombudsmanpensioenen.be</a></p>

## 7. Sociale voordelen

### 7.1 Sociale maximumprijzen voor gas en elektriciteit

#### 7.1.1 Wat?

De term sociale maximumprijzen is de nieuwe benaming voor de vroegere 'sociale tarieven'.

De sociale maximumprijs biedt het laagste commerciële tarief op de leveranciersmarkt van elektriciteit en aardgas.

De sociale maximumprijs wordt per zes maanden vastgelegd door de federale energieregulator CREG (Commissie voor de Regulering van de Elektriciteit en het Gas). Deze prijs is bij elke energieleverancier dezelfde.

Voor elektriciteit bestaan er verschillende sociale maximumprijzen, namelijk voor het enkelvoudig tarief (dagteller), voor het tweevoudig tarief (dagen nachteller) en voor het exclusieve nachttarief (nachteller).

Voor aardgas bestaat er slechts één sociale maximumprijs.

#### 7.1.2 Wie heeft recht op de sociale maximumprijzen?

De sociale maximumprijzen gelden voor beschermde residentiële afnemers met een laag inkomen of in een kwetsbare situatie. Iedere consument heeft daarop recht als hij kan bewijzen dat hijzelf of een persoon die onder hetzelfde dak leeft, recht heeft op een van de volgende uitkeringen:

- een inkomen van de sociale integratie (leefloon);
- een financiële, maatschappelijke dienstverlening gelijkwaardig aan het leefloon;
- een voorschot op het gewaarborgde inkomen voor bejaarden (GIB),
- een tegemoetkoming voor gehandicapten, een tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB);
- een tegemoetkoming aan gehandicapten ingevolge een blijvende arbeidsongeschiktheid van ten minste 65%;
- een inkomensgarantie voor ouderen (IGO);
- een inkomensvervangende tegemoetkoming aan gehandicapten;
- een integratietegemoetkoming aan gehandicapten;
- een tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB);
- een tegemoetkoming voor hulp van derden;

- een bijkomende kinderbijslag voor kinderen met een lichamelijke of geestelijke beperking van minstens 66%.

Wie met een budgetmeter werkt, kan ook de sociale maximumprijs krijgen.

De sociale maximumprijs van aardgas is ook van toepassing op huurders die in een appartementsgebouw wonen van een sociale huisvestingsmaatschappij waar verwarmd wordt met aardgas via een collectieve installatie.

Op de site [www.sociaaltarief.economie.fgov.be](http://www.sociaaltarief.economie.fgov.be) kunt u nagaan of u recht hebt op het sociaal tarief.

### 7.1.3 Geen aanvraag nodig

Sinds 1 januari 2010 wordt de sociale maximumprijs automatisch toegekend aan wie er recht op heeft. De Federale Overheidsdienst Economie brengt de energieleverancier op de hoogte na de gegevensverzameling van de energieleveranciers, het Rijksregister en de Kruispuntbank van de Sociale Zekerheid. Er dient geen attest meer voorgelegd te worden, hoewel het een mogelijkheid blijft.

#### informatie

- Contact Center van de FOD Economie, K.M.O., Middenstand en Energie (zie federale overheidsdiensten)
- [www.sociaaltarief.economie.fgov.be](http://www.sociaaltarief.economie.fgov.be)
- OCMW

## 7.2 Vrijstelling voor de heffing op afvalwater

De vrijstelling wordt enkel toegekend voor de drinkwaterfactuur van het huishoudelijk waterverbruik van één enkel gezin. In appartementsgebouwen is er dus geen vrijstelling; die gezinnen ontvangen wel een compensatie van hun drinkwatermaatschappij. De compensatie wordt forfaitair berekend en rechtstreeks uitbetaald aan het gezinshoofd, rekening houdend met het aantal gezinsleden.

Volgende personen kunnen om sociale redenen een vrijstelling krijgen voor de bovengemeentelijke bijdrage:

- personen met een handicap die genieten van de integratietegemoetkoming, de inkomensvervangende tegemoetkoming of de tegemoetkoming hulp aan bejaarden (THAB);
- personen met een door het OCMW toegekend leefloon of levensminimum;
- ouderen die een gewaarborgd inkomen (GIB) of een inkomensgarantie (IGO) hebben.

De vrijstelling geldt ook als de drinkwaterfactuur niet op naam staat van de rechthebbende. De vrijstelling wordt toegekend voor het hele gezin als één van de gezinsleden behoort de eerder vermelde categorieën.

#### informatie

- Vlaamse Milieumaatschappij (VMM)
- uw drinkwatermaatschappij

### 7.3 Het sociale telefoontarief

Elke operator is verplicht aan sommige categorieën van begunstigen specifieke tariefvoorwaarden aan te bieden.

Personen vanaf 65 jaar, alleenwonend of samenwonend met een 60-plusser of samenwonend met kinderen ten laste (weeskind of gerechtelijke beslissing) kunnen gebruik maken van dit verlaagde tarief. Het inkomensplafond van de verhoogde financiële tussenkomst voor de gezondheidszorg mag echter niet overschreden worden.

In een woonzorgcentrum of een andere vorm van gemeenschappelijk wonen, is er alleen recht op het sociale telefoontarief voor individuele abonnees.

De aanvraag voor het sociale telefoontarief moet u zelf doen bij de telecommunicatieoperator van uw keuze.

## informatie en tarieven

Belgisch Instituut voor postdiensten en telecommunicatie -  
[www.bipt.be](http://www.bipt.be)

## 7.4 Openbaar vervoer

De diverse vervoermaatschappijen bieden elk verschillende kortingen op het gebruik aan trein, tram, bus of metro.

## informatie

Hoofdstuk 6 - Mobiliteit en Vervoer



5

A close-up photograph of a woman's hands holding a light-colored ceramic cup and saucer. She is using a silver spoon to stir the contents of the cup. The woman is wearing a dark-colored sweater and a gold ring on her left hand. The background is softly blurred, showing a green leafy plant in a light-colored woven basket. A semi-transparent red horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the word "wonen" in white text.

**wonen**

# WONEN

**De meeste mensen willen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig en in hun vertrouwde woning en omgeving blijven wonen.**

**Naarmate u ouder wordt, is het mogelijk dat uw woning niet langer aangepast is aan uw persoonlijke behoeften.**

Zo maken lichamelijke beperkingen woningaanpassingen in een aantal gevallen noodzakelijk. Soms zijn een paar eenvoudige ingrepen voldoende, in andere gevallen moet uw woning uitgebreid worden.

Als uw woning niet kan worden aangepast of als het om financiële of andere redenen niet wenselijk is om die aanpassingen te laten uitvoeren, kunt u overwegen om te verhuizen naar een ander huis of naar een appartement, of om te kiezen voor een andere woonvorm.

## 1. Zelfstandig wonen

### 1.1 Eigen woning

In uw vertrouwde omgeving oud worden, dat willen de meesten onder ons, maar dit is niet altijd evident. Met het ouder worden, kunnen bepaalde handelingen in de woning moeilijker worden zoals een bad nemen of de trap nemen. Eenvoudige hulpmiddelen kunnen een oplossing bieden. Maar soms zijn er ook meer ingrijpende aanpassingen nodig.

Hoe eerder u bewust stilstaat bij uw woonsituatie, hoe beter. Investeringsen zullen op die manier beter renderen. Kleine aanpassingen in uw huis maken een groot verschil voor uw comfort en veiligheid. Op de website van De Zilveren Sleutel ([www.dezilversleutel.be](http://www.dezilversleutel.be)) vindt u een test met twaalf vragen die u een eerste indruk geeft over hoe veilig en comfortabel uw woning is. De Zilveren Sleutel ijvert voor langer zelfstandig thuiswonen van ouderen en biedt naast concrete tips eveneens informatie over woningaanpassing, woonvormen, premies, leningen en dienstverlening. Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) bezit een lijst waarmee u kunt nagaan of uw woning veilig ingericht is of niet. U kunt ze aanvragen bij het VIGeZ of downloaden op [www.boebs.be](http://www.boebs.be).

In sommige gevallen kan beslist worden om te verhuizen naar een andere woning of naar een meer centraal gelegen appartement. Ook dan is het aangewezen uw nieuwe woning kritisch onder de loep te nemen. Een instrument hiervoor is het wenkenblad 'Toegankelijkheid van appartementsgebouwen'. Het wenkenblad is terug te vinden op [www.entervzw.be](http://www.entervzw.be) onder het item publicaties.

**informatie**

- **Enter - De Zilveren Sleutel** - [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be)
- **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)**
- [www.boebs.be](http://www.boebs.be)

### 1.1.1 Woninginrichting en woningaanpassing

Uw woning anders inrichten of aanpassen kan u helpen om langer thuis te blijven wonen. De woningaanpassing is niet alleen een goede zaak voor u als oudere, maar is ook een noodzaak om eventuele hulpverlening (al dan niet professioneel) op een goede manier te laten verlopen.

#### 1.1.1.1 Eenvoudige ingrepen

Een aantal kleine ingrepen bij de inrichting van uw woning kunnen het comfort en de veiligheid aanzienlijk verhogen.

Enkele concrete tips:

- zorg ervoor dat het toegangspad naar de voordeur verhard is en behandeld tegen mos;
- zorg voor een goede verlichting;
- verwijder obstakels die een vrije doorgang belemmeren;
- plaats stevige handgrepen aan de zijkanten van het toilet, in de douche en het bad.

**informatie**

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

### 1.1.1.2. Professionele hulp

Als u van plan bent uw woning aan te passen, is het raadzaam advies te vragen aan deskundigen of gespecialiseerde instanties. Neem voor meer informatie contact op met het regionaal dienstencentrum bij u in de buurt. Ook sommige lokale dienstencentra bieden als extra dienstverlening woningaanpassing aan met begeleiding door bijvoorbeeld ergotherapeuten die aan huis komen.

#### informatie

Vlaams Agentschap Gezondheid en Zorg - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

- Ergotherapeuten

Ergotherapeuten hebben een totaalvisie op de activiteiten en de mobiliteit van de oudere in zijn omgeving. Ze reiken informatie aan over bestaande hulpmiddelen en over de eventuele aanpassingen ervan. Ze ontwerpen hulpmiddelen die niet in de handel verkrijgbaar zijn en adviseren eventueel bij de constructie ervan. Bovendien helpen ze u bij het leren gebruiken van hulpmiddelen, bij het aanleren van nieuwe handelingen en dergelijke meer.

#### informatie

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

- Zorgdomotica

De nieuwe technologie biedt extra mogelijkheden. Zorgdomotica bijvoorbeeld vormt een van de sleutels tot langer zelfstandig wonen. Zorgdomotica is het automatiseren of op elkaar afstemmen van de elektrische en de elektronische middelen in de woning. Het bedienen van de deur, het opnemen van de telefoon, het ingeven van een telefoonnummer, het kiezen van een tv-programma, het openen van de gordijnen of het doorspoelen van het toilet zijn maar enkele dagelijkse zaken waarbij zorgdomotica hulp kan bieden.

De kostprijs hangt af van de producent en de omvang van het zorgdomoticasysteem. Het voordeel van het systeem is dat, als de basis eenmaal

gelegd is, het in stappen uitgebreid kan worden afhankelijk van de wensen en de financiële situatie van de bewoners.

**In-HAM** (kijkwoningen) en **REVA** zijn voorbeelden op het gebied van zorgdomotica.

- **Gespecialiseerde centra en adviesbureaus**  
Een aantal centra en adviesbureaus zijn gespecialiseerd in het toegankelijk en bruikbaar maken van woningen voor personen met beperkingen. U kunt er terecht voor informatie en deskundig advies over woninginrichting en -aanpassing.  
Het Vlaams Expertisecentrum voor Toegankelijkheid, Enter vzw, beschikt eveneens over een informatiecentrum met documentatie over woningaanpassing, hulpmiddelen, voorzieningen voor ouderen en personen met een handicap, aanpasbaar bouwen en toegankelijkheid.

#### advies op maat

- **toegankelijkheidsbureaus**
- **Enter**

### 1.1.2 Meegroeiwonen

Het principe van meegroeiwonen (nieuwe term voor 'levenslang wonen') houdt in dat u op zo'n manier bouwt of verbouwt dat de woning zich telkens aanpast aan de veranderende leefomstandigheden zodat u er kunt blijven wonen, ook met een handicap of op hoge leeftijd. Een meegroeiwoning is toegankelijk, veilig en comfortabel. Ze kan gemakkelijk en zonder hoge kosten aangepast worden. In de 'Ontwerpgids Meegroeiwonen' worden concrete aanwijzingen, criteria en illustraties gegeven voor het ontwerp van de woning. Dit kan zinvol zijn in een gesprek met de architect.

#### informatie

- **Enter**
- **[www.meegroeiwonen.info](http://www.meegroeiwonen.info)**

### 1.1.3 Financiële instrumenten

Om het aanpassen van particuliere woningen te stimuleren worden er onder bepaalde voorwaarden premies voor woningaanpassing toegekend. Die premies worden toegekend door het Vlaamse Gewest, het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de provincies, de federale overheid (belastingvermindering), de netbeheerder, het **Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap** en door sommige gemeenten.

#### informatie

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

#### 1.1.3.1 Premies voor het verbouwen van een woning

##### A. De Vlaamse verbeteringspremie

De verbeteringspremie wordt toegekend voor verbeteringswerkzaamheden aan een woning die bewoond wordt door personen met een bescheiden inkomen. Om in aanmerking te komen voor een verbeteringspremie moet uw woning in het Vlaamse Gewest liggen en minstens 20 jaar oud zijn. Er wordt ook rekening gehouden met het inkomen en met het kadastraal inkomen van uw woning. Een verbeteringspremie financiert niet alleen verbeteringswerkzaamheden, maar ook verbouwingen. Verbeteringswerkzaamheden beogen een belangrijke vernieuwing van het dak, de ramen, het sanitair of de elektrische installatie. Verbouwingen zijn werkzaamheden die uitgevoerd worden om de woon-, kook- of slaapruintes uit te breiden en zo overbewoning te verhelpen.

##### B. De Vlaamse aanpassingspremie

De aanpassingspremie kan aangewend worden voor werkzaamheden om de woning toegankelijker te maken voor ouderen. Als u een woning aanpast aan de bijzondere behoeften van een inwonende persoon die ouder is dan 65 jaar, dan kunt u daarvoor een aanpassingspremie aanvragen. De bouwdatum van de woning heeft geen belang. Er wordt wel rekening gehouden met het kadastraal inkomen van de woning en met het inkomen van de 65-plusser voor wie de aanpassingen uitgevoerd worden, alsook met het inkomen van de eventuele partner.

Werkzaamheden die in aanmerking komen voor een aanpassingspremie zijn:

- het maken van een badkamer of toilet aangepast aan de noden van de oudere (een tweede badkamer komt enkel voor subsidie in aanmerking als ze zich op een andere verdieping bevindt);
- het installeren van een traplift of rolstoelplateaulift;
- verbouwings- en inrichtingswerkzaamheden om in de woning een entiteit in te richten waarin de oudere zelfstandig en afzonderlijk kan wonen.

Om voor een premie in aanmerking te komen, moet u voor alle uitgevoerde werkzaamheden de kosten kunnen bewijzen door het voorleggen van fotokopieën van facturen.

### Hoe en waar aanvragen?

U kunt de premies aanvragen zodra de werkzaamheden zijn uitgevoerd. De facturen mogen op het moment van de aanvraag niet ouder zijn dan 1 jaar. U dient uw aanvraag in bij het agentschap **Wonen-Vlaanderen** in de provincie (zie Vlaamse overheid) waar de woning ligt. De aanvraagformulieren zijn verkrijgbaar bij:

- de huisvestingsambtenaar van uw gemeente;
- de provinciale afdelingen van Wonen-Vlaanderen (zie Vlaamse overheid);
- de Vlaamse Infolijn - gratis telefoonnummer 1700;
- [www.bouwenenwonen.be](http://www.bouwenenwonen.be) en [www.premiezoeker.be](http://www.premiezoeker.be).

### C. De Vlaamse renovatiepremie

De Vlaamse renovatiepremie ondersteunt eigenaars die een eigen woning willen renoveren. De renovatiepremie geeft hen de kans om de kwaliteit van hun woning te verbeteren.

De renovatiepremie kan aangevraagd worden door de eigenaar-bewoner of de verhuurder van een woning aan een sociaal verhuurkantoor. De aanvrager van de premie moet voldoen aan de volgende voorwaarden.

- **Inkomen:** het aan de personenbelasting onderworpen inkomen van de bewoner mag niet meer bedragen dan een vastgesteld bedrag. Dat bedrag verhoogt naargelang de gezinssamenstelling. Voor uw inkomen wordt rekening gehouden met het gezamenlijk belastbaar inkomen van drie jaar geleden van u en eventueel de persoon met wie u gehuwd bent

of wettelijk of feitelijk samenwoont. Voor de verhuurder geldt geen inkomensgrens.

- **Woning:** de woning waarvoor de renovatiepremie wordt aangevraagd, moet minstens 25 jaar oud zijn en gelegen zijn in het Vlaamse Gewest.
- **Eigendom:** de bewoner mag, naast de woning waarvoor de renovatiepremie wordt aangevraagd, geen andere woning (ook geen kamerwoning, studentenhuis of studentengemeenschapshuis) volledig in volle eigendom of volledig in vruchtgebruik(gehad) hebben op de aanvraagdatum of tijdens de periode van drie jaar die daaraan voorafgaat. Op deze voorwaarde voor de bewoner gelden enkele uitzonderingen die van toepassing zijn op alle renovatiepremies die zijn aangevraagd vanaf 1 januari 2009. Voor de verhuurder geldt deze eigendomsvoorwaarde uiteraard niet.
- **Facturen:** de renovatiepremie wordt berekend op basis van voorgelegde facturen. De facturen moeten betrekking hebben op de werkzaamheden die uitgevoerd zijn door een geregistreerd aannemer of op de aankoop van materialen of uitrustingsgoederen die door de aanvrager zelf zijn verwerkt of geplaatst. De totale kostprijs van de werkzaamheden die in aanmerking kunnen worden genomen, moet minstens 10 000 euro bedragen, exclusief btw. U moet dus minstens voor dat bedrag aan facturen bij uw aanvraag voegen. De facturen mogen op de aanvraagdatum niet ouder zijn dan drie jaar. Kastickets, bestelbons en dergelijke worden niet aanvaard.
- **Verenigbaarheid van de premie:** voor eenzelfde woning of bewoner kan in een periode van tien jaar slechts eenmaal een renovatiepremie worden toegekend. De toekenning van een renovatiepremie kan ook gevolgen hebben voor de verbeteringspremie.

Voor aanvragen vanaf 29 oktober 2009 komen er slechts acht categorieën van werkzaamheden in aanmerking.

Voor elke categorie is er tevens een maximaal bedrag, exclusief btw, waarvoor facturen aanvaard kunnen worden:

- funderingen en muren: facturen voor maximum 15 000 euro;
- draagvloeren: facturen voor maximum 15 000 euro;
- daken: facturen voor maximum 15 000 euro;
- buitenschrijnwerk: facturen voor maximum 15 000 euro;
- centrale verwarming: facturen voor maximum 7 500 euro;

- elektriciteit: facturen voor maximum 3 750 euro;
- sanitaire installaties: facturen voor maximum 3 750 euro;
- trappen: facturen voor maximum 3 750 euro.

De renovatiepremie bedraagt nooit meer dan 10 000 euro, en nooit meer dan een bepaald percentage van de goedgekeurde facturen.

**informatie**

- [www.bouwenenwonen.be/home/premies\\_en\\_andere\\_steenmaatregelen](http://www.bouwenenwonen.be/home/premies_en_andere_steenmaatregelen)
- Vlaamse Infolijn - gratis telefoonnummer 1700
- gemeentebestuur, dienst Huisvesting

**D. De renovatiepremie in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest**

Deze premie moet helpen de kwaliteit, het elementaire comfort en de veiligheid van de woning te verbeteren. Zowel eigenaars als toekomstige eigenaar-bewoners kunnen de premie aanvragen, ook als de woning via een sociaal verhuurkantoor gehuurd wordt. De woning moet dertig jaar oud zijn. Zowel werken die te maken hebben met gas-, elektriciteits-, sanitaire en verwarmingsinstallatie, isolatie, behandeling tegen vocht en huiszwam, buitenramen en deuren, als binnenhuisinrichting, aanpassingen aan de behoeften van het gezin, toegankelijkheid voor personen met beperktere mobiliteit, komen in aanmerking.

De hoogte van de premie wordt bepaald door de plaats waar de woning ligt, het inkomen en de gezinssamenstelling van de aanvrager, en een vastgesteld en geplafonneerd bedrag per type werk. In bepaalde zones ligt de premie hoger. Wie verhuurt langs een sociaal verhuurkantoor geniet een hogere premie. Na beëindiging van de werken moet u minstens vijf jaar in de woning wonen.

Het aanvraagformulier wordt ingediend voor de werken starten, waarna u een schatting van de premie ontvangt en groen licht krijgt om te starten.

#### informatie

##### **Informatie en aanvragen**

- **Wooninformatiecentrum**  
(zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest - Ministerie)

##### **Informatie en technisch advies**

- **De Stadswinkel**

### **1.1.3.2 Verminderd btw-tarief**

Voor verbouwings- en onderhoudswerken aan een privéwoning die ten minste vijf jaar oud is, kunt u tot juni 2011 een verlaagd btw-tarief van 6% in plaats van 21% genieten. Voor woningen ouder dan vijftien jaar blijven renovaties aan 6%.

U betaalt het verlaagd btw-tarief, op voorwaarde dat u de werken door een geregistreerd aannemer laat uitvoeren. Daarom kunt u het best nagaan of uw aannemer een registratienummer heeft. Dat nummer moet op alle facturen en fiscale stukken staan.

#### informatie

Federale Overheidsdienst Financiën

### **1.1.3.3 Premies van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap**

Ook het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) kent tegemoetkomingen voor woningaanpassing toe, ook aan de inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Voorwaarde voor het toekennen van die premies is dat de handicap erkend werd vóór de leeftijd van 65 jaar.

Voor ouderen die voor hun 65ste ernstig beperkt worden als gevolg van een ziekte of handicap is het dus van belang om zich tijdig te laten inschrijven.

#### informatie

sociale dienst van uw ziekenfonds

#### 1.1.3.4 Provinciale en gemeentelijke toelagen

Sommige provinciebesturen en gemeenten verlenen een woningaanpassingspremie of premies wanneer u energiebesparende investeringen uitvoert.

##### informatie

- gemeentebestuur
- OCMW
- provinciebestuur

#### 1.1.3.5 Premies voor energiebesparende maatregelen

Energie besparen, we kunnen er de dag van vandaag niet meer omheen. Verschillende overheden sporen de bevolking aan - met subsidies en toelagen - om de woning energiezuiniger te maken. De investeringen worden teruggewonnen door de lagere energiefactuur en omdat de waarde van de woning verhoogt.

In Vlaanderen kunt u via vijf kanalen premies en voordelen krijgen voor energiebesparende maatregelen: de netbeheerder, de fiscus, de Vlaamse overheid, het provinciebestuur of het gemeentebestuur.

Voor een energiezuinige woning kunt u alvast de volgende acties ondernemen:

- isoleren van dak of zoldervloer;
- plaatsen van hoogrendementsbeglazing;
- plaatsen van een nieuwe hoge rendementsketel.

##### informatie

Vlaams Energieagentschap (VEA) - [www.energiebesparen.be](http://www.energiebesparen.be)  
(zie Vlaamse overheid)

#### 1.1.3.6 Premies van de netbeheerder

Per gemeente is een netbeheerder aangeduid. Dat is een onafhankelijk nutsbedrijf dat een transportnetwerk voor aardgas en elektriciteit beheert. Netbeheerders zijn verplicht om energiebesparende maatregelen bij hun klanten aan te moedigen. Dat doen zij onder andere door een aantal

energiebesparende maatregelen financieel te ondersteunen. Voor particulieren zijn er onder meer premies voor dakisolatie, muurisolatie, hoogrendementsbeglazing, condensatieketels op aardgas, zonneboilers of een woning met een laag E-peil.

#### informatie

- **Vlaams Energieagentschap** (zie Vlaamse overheid)
- **Vlaamse Regulator van de Elektriciteits- en Gasmarkt (VREG)** (zie Vlaamse overheid)

### 1.1.3.7 Aankoop van een sociale woning

- Via een sociale huisvestingsmaatschappij (SHM)

De Vlaamse overheid doet belangrijke inspanningen door goedkope sociale leningen te verstrekken en door betaalbare, (hoofdzakelijk) sociale woningen en kavels ter beschikking te stellen. Deze woningen en kavels worden door de sociale huisvestingsmaatschappijen aangeboden.

#### informatie

**Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen (VMSW)**

- Via Vlabinvest

Een appartement of huis kopen in de Vlaamse Rand rond Brussel is voor sommigen een zware financiële opgave. De Vlaamse Regering wil gezinnen en alleenstaanden met een klein tot middelgroot inkomen helpen om betaalbare woonegelegenheden te vinden opdat ze in hun buurt zouden kunnen blijven wonen.

Daartoe richtte de Vlaamse Regering Vlabinvest op, voluit het Investeringsfonds voor Grond- en Woonbeleid voor Vlaams-Brabant.

#### informatie

**Vlabinvest** - [www.vlabinvest.be](http://www.vlabinvest.be)

## 1.2 Huurwoning

### 1.2.1 Raad bij huurproblemen

Wie huurt van een particuliere eigenaar, kan soms met problemen geconfronteerd worden, bijvoorbeeld bij gebreken aan de woning of bij jaarlijkse verhoging van de huurprijs. Een overzichtelijke brochure met een toelichting van de huurwet kunt u aanvragen bij de **Federale Overheidsdienst Justitie** of bij de Vlaamse overheid (telefoonnummer 1700).

De provinciale afdelingen van het agentschap **Wonen-Vlaanderen** beschikken over adressen van organisaties die informatie verstrekken over de huurwetgeving en die modelhuurcontracten bezorgen.

Als u behoefte hebt aan juridisch advies, dan kunt u het best contact opnemen met een **huurdersbond** in uw streek of (voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest) met de **Brusselse Bond voor het Recht op Wonen**. De huurdersbond geeft huurders informatie en juridisch advies over bijvoorbeeld huurprijsverhogingen, het einde van een huurcontract en opzeggingen.

Met vragen over uw woonsituatie kunt u terecht bij een woonwinkel. De woonwinkels verstrekken informatie, advies en begeleiden mensen met vragen of problemen rond kwalitatief wonen. Samen met de bewoner zoeken zij naar de beste oplossing en maken hem wegwijs naar mogelijke tegemoetkomingen en premies.

#### informatie

- **Vlaams Overleg Bewonersbelangen (VOB)** - [www.vob-vzw.be](http://www.vob-vzw.be)
- **Brussel: Brusselse Bond voor het Recht op Wonen**

### 1.2.2 De tegemoetkoming in de huurprijs

De tegemoetkoming in de huurprijs ondersteunt mensen met een laag inkomen die verhuizen van een slechte, onaangepaste woning naar een goede, aangepaste woning.

U kunt als huurder de tegemoetkoming in de huurprijs aanvragen als u verhuist (of net verhuisd bent) naar een nieuwe huurwoning. Ook als u verhuist van een private huurwoning naar een woning verhuurd door een sociaal verhuurkantoor, kunt u de tegemoetkoming in de huurprijs aanvragen.

Om de tegemoetkoming in de huurprijs te verkrijgen, moet u voldoen aan enkele voorwaarden. Die hebben betrekking op het inkomen, het eigendomsbezit en een aantal bepalingen waaraan de woning moet voldoen.

Er zijn drie mogelijke gevallen waarin u een tegemoetkoming in de huurprijs kunt ontvangen voor uw nieuwe huurwoning.

1. U huurt een conforme woning.
2. Uzelf of één of meer inwonende gezinsleden zijn minstens 65 jaar of erkend als persoon met een handicap, en u verhuist van een niet-aangepaste woning naar een nieuwe huurwoning die wel aangepast is aan de fysieke mogelijkheden van een oudere of gehandicapte persoon, ook al komt u op basis van mogelijkheid 1 of 3 ook in aanmerking voor de tegemoetkoming.
3. U huurt een woning van een erkend sociaal verhuurkantoor. De inschrijving in die woning moet dateren van na 30 april 2007. Er worden in dat geval geen voorwaarden opgelegd voor wat de verlaten woning betreft.

Als oudere of persoon met een handicap, ontvangt u levenslang het bedrag van de huursubsidie zoals vastgesteld tijdens de eerste twee jaar. Dit op voorwaarde dat uw inkomen van het jaar voor de aanvraagdatum niet meer bedraagt dan een bepaald grensbedrag en dat u in een conforme en aangepaste huurwoning blijft wonen. De mogelijkheid op een levenslange huursubsidie geldt alleen voor de huurder zelf en niet voor andere inwonende ouderen of gehandicapte gezinsleden.

#### informatie

##### **Aanvraag voor een tegemoetkoming in de huurprijs:**

- **agentschap Wonen-Vlaanderen in uw provincie**  
(zie Vlaamse overheid, Wonen-Vlaanderen)

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

### 1.2.3 Tussenkost huurwaarborg

In bepaalde gevallen kan het OCMW tegemoetkomen bij de betaling van de waarborg die u als huurder moet betalen. Die tegemoetkoming is afhankelijk van uw inkomen, de huurprijs, eventuele schuldenlast enzovoort. Hiervoor bestaan geen vaste criteria: elke aanvraag wordt individueel beoordeeld aan de hand van een sociaal onderzoek.

#### informatie

OCMW

### 1.2.4 Vermindering van de onroerende voorheffing

Huurders met twee of meer inwonende kinderbijzlaggerechtigde kinderen, een gehandicapt gezinslid of een oorlogsinvalides in het gezin, kunnen aanspraak maken op een vermindering van de onroerende voorheffing. Het meldingsformulier voor huurders is te verkrijgen bij de Vlaamse Belastingdienst. De eigenaar krijgt dan een vermindering op zijn onroerende voorheffing, die hij moet aftrekken van uw huurlast.

Indien u een sociale woning huurt, dan krijgt u de vermindering automatisch via de maatschappij en hoeft u de mindering niet aan te vragen.

#### informatie

- **Vlaamse Belastingdienst** (zie Vlaamse overheid)  
belastingen.vlaanderen.be  
www.onroerendevorheffing.be  
onroerendevorheffing@vlaanderen.be
- **Vlaamse belastinglijn**: gratis telefoonnummer 1700

### 1.2.5 Aanpassingspremie

Huurt u een woning van een particulier (met een huurcontract van minstens drie jaar), dan kunt u een premie aanvragen voor werkzaamheden die ertoe dienen de woning aan te passen aan uw fysieke toestand. Voor die werkzaamheden moet u uiteraard eerst toestemming vragen aan de eigenaar en moeten de facturen op uw naam opgesteld zijn. De algemene voorwaarden voor die tegemoetkoming zijn dezelfde als die voor de verbeterings- en aanpassingspremie voor eigenaars (zie 1.1.3.1).

### 1.2.6 Sociale huisvestingsmaatschappij

Als uw inkomen een bepaald bedrag niet overschrijdt, dan kunt u een sociale woning huren bij een plaatselijke sociale huisvestingsmaatschappij die erkend is door de Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen (VMSW - vroeger: Vlaamse Huisvestingsmaatschappij). Om te weten of u daarvoor in aanmerking komt, neemt u contact op met de sociale huisvestingsmaatschappij(en) in uw gemeente. Als u in aanmerking komt, wordt u in een register of op een wachtlijst ingeschreven.

#### informatie

- **gemeentebestuur**
- **provinciale afdeling van het agentschap Wonen-Vlaanderen** (zie Vlaamse overheid, Wonen-Vlaanderen)
- **[www.bouwenenwonen.be](http://www.bouwenenwonen.be)**
- **Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen**
- **Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij - [www.slr.b.irisnet.be](http://www.slr.b.irisnet.be)**

Sommige gemeenten, OCMW's en het **Vlaams Woningfonds** bouwen ook woningen die ze verhuren aan personen met een bescheiden inkomen.

Het **Woningfonds van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest** koopt, renoveert en verkoopt opnieuw woningen, meestal traditionele appartementen. Het Woningfonds verhuurt woningen en neemt onder voorwaarden een deel van de huurwaarde op zich.

### 1.2.7 Sociaal verhuurkantoor

Sociale verhuurkantoren helpen mensen zoeken naar een geschikte en betaalbare woning. Bovendien bieden ze ook sociale huurwoningen aan. Deze woningen en appartementen huren ze van een eigenaar-verhuurder. Veel OCMW's hebben een werking die vergelijkbaar is met de werking van een sociaal verhuurkantoor. Ze huren woningen op de private huurmarkt om ze daarna te verhuren aan kwetsbare bevolkingsgroepen.

## informatie

- Vlaams Overleg Bewonersbelangen
- [www.sociaalverhuurkantoor.be](http://www.sociaalverhuurkantoor.be)

Net als Vlaanderen heeft ook het Brussels Gewest zijn sociale verhuurkantoren. De erkende sociale verhuurkantoren in Brussel worden gesubsidiëerd door het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Het Brussels Gewest heeft een andere sociale-verhuurkantoor-regelgeving. Zo verschilt onder meer de toewijzing van de woningen en de renovatiemogelijkheden grondig met de Vlaamse situatie.

## informatie

[www.vob-vzw.be](http://www.vob-vzw.be) (doorklikken naar Brussels Gewest)

### 1.2.8 Wonen in Brussel

Wie in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest een woning wil kopen, huren of (ver)bouwen kan terecht bij:

- **Ministerie van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest - Dienst Huisvesting** (zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
- **Vlaamse Gemeenschapscommissie - Wonen in Brussel**  
[www.woneninbrussel.be](http://www.woneninbrussel.be) (zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest)
- **Woningfonds van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest**
- **De Stadswinkel**

## informatie

**Informatie over de huurwetgeving en huurcontracten in Brussel:**

- Seniorencentrum (zie ouderenverenigingen)

## 2. Alternatieve woonvormen

Als het voor u te moeilijk wordt om in uw woning te blijven wonen, kunt u overwegen om te verhuizen naar een woonvoorziening die beter beantwoordt aan uw specifieke woonwensen. Er bestaan verschillende woonvormen voor ouderen. Toch is de zoektocht naar een optimale woonformule juridisch en financieel niet eenvoudig. Het afwegen van de juridische gevolgen is dan ook belangrijk. Zo is het verstandig om bij groepswonen een schriftelijk contract op te stellen. De verschillende partijen moeten zich realiseren dat hun onderlinge relatie kan evolueren. Bovendien kan de woonbehoefte snel en onverwacht wijzigen. Daarom is het zinvol om in de contractuele regeling te anticiperen op dergelijke situaties. Eventueel kunt u een beroep doen op een notaris om de verhoudingen tussen de partijen om te zetten in een duidelijke contractuele regeling.

### 2.1 Groepswonen

Groepswonen is een woonformule waarbij een aantal mensen besluiten om samen in één huis te wonen. Elk individu of koppel heeft een eigen ruimte waarbinnen het privéleven gewaarborgd wordt. Tussen de bewoners van de woongemeenschap bestaat een groepsverband, een vriendschap en een zeker gevoel van verantwoordelijkheid voor elkaars welzijn. Zo wordt wederzijdse hulp en ondersteuning mogelijk. Bepaalde ruimten en voorzieningen worden gedeeld omdat dat voordelen geeft of gewoon omdat het gezelliger is. Sommige groepswoningen krijgen begeleiding van professionele hulpverleners. Groepswonen kan het gezamenlijk initiatief zijn van een aantal individuen, van een OCMW, van de vzw Samenhuizen of van andere vzw's actief in het groepswonen zoals Abbeyfield.

#### Voorbeeld: het Abbeyfieldhuis

Het Abbeyfieldconcept, kleinschalig groepswonen, biedt alleenstaande ouderen vanaf de leeftijd van 55 jaar een specifieke woonvorm. Deze woonvoorziening is speciaal bedoeld voor mensen die het moeilijk vinden om alleen te zijn, het contact met leeftijdsgenoten missen en het plezierig vinden om gezamenlijke activiteiten te ondernemen.

Elke bewoner van een Abbeyfieldhuis beschikt over een eigen appartement en is volledig zelfstandig en autonoom. Daarnaast heeft een Abbey-

fieldhuis een gemeenschappelijke huiskamer of ontmoetingsruimte waar gezamenlijke activiteiten kunnen plaatsvinden. Dankzij deze woonvorm kunnen de bewoners elkaar gezelligheid en ondersteuning bieden. Het Abbeyfieldconcept biedt alleenstaanden een grotere kans om gezond ouder te worden. Bij een gezondheidsprobleem is er een spontane vorm van mantelzorg ter ondersteuning van de thuiszorg.

#### informatie

- OCMW
- **Samenhuizen** - [www.samenhuizen.be](http://www.samenhuizen.be)
- **Abbeyfield Belgium** - [www.abbeyfield.be](http://www.abbeyfield.be)

## 2.2 Wonen met zorg

### 2.2.1 Zorgwonen

Zorgwonen of kangoeroewonen is een woonformule waarbij een oudere of een ouder koppel van minimum 60 jaar het gelijkvloers van een woning betreft. Een jong gezin (meestal en bij voorkeur geen familie van de oudere) bewoont de andere verdiepingen. Het maken van een kangoeroewoning binnen het bestaande bouwvolume zonder constructiewerken is onder een aantal voorwaarden vrijgesteld van de vergunningsplicht. Gaat dit gepaard met constructiewerken, dan wordt de vergunningsplicht omgezet in de meldingsplicht. Indien de zorgwoning nadien wordt gebruikt voor de huisvesting van meerdere gezinnen of alleenstaanden, moet een stedenbouwkundige vergunning aangevraagd worden voor het opsplitsen van de woning. Als een bestaande zorgwoning opnieuw wordt gebruikt voor de huisvesting van één gezin, is er meldingsplicht. Deze procedure geldt vanaf 1 september 2009.

### 2.2.2 Clusterwonen

Clusterwonen is een vorm van kleinschalig groepswonen met zorg of aandacht voor de bewoners. Binnen de woonvorm of in de directe nabijheid zijn er naast de private woonruimten ook gemeenschappelijke ruimten met de nodige aanwezigheid van 24 uren toezicht.

### 2.2.3 Aanleunwoningen

Aanleunwoningen zijn een vorm van ondersteunend en beschermend wonen. De woningen zijn gebouwd in de onmiddellijke nabijheid van een woonzorgcentrum (vroegere term: rusthuis of een rust- en verzorgingstehuis) zodat de bewoners kunnen genieten van de dienstverlening die daar aangeboden wordt. Het aanbod kan gevarieerd zijn: warme maaltijden, een oproepsysteem voor hulp in noodsituaties, verzorging in geval van ziekte enzovoort. Aanleunwoningen verschillen nauwelijks van de serviceflats of assistentiewoningen die hieronder vermeld worden.

### 2.2.4 Assistentiewoningen

Het Vlaamse woonzorgdecreet van 2009 voorziet in de omvorming van serviceflats naar assistentiewoningen. Een groep van assistentiewoningen is een voorziening die bestaat uit één of meer gebouwen die een functioneel geheel vormen. Hier wordt aan gebruikers van 65 jaar of ouder huisvesting en ouderenzorg gegeven. De ouderen wonen zelfstandig in individuele aangepaste wooneenheden. Op de zorgverlening kunnen ze optioneel beroep doen.

Een dergelijke woning is vergelijkbaar met de serviceflats die sinds 1990 in Vlaanderen gebouwd werden. Ze bestaat doorgaans uit een woonkamer, slaapkamer, badkamer, hall en berging. De keuken is meestal van het open type. De bewoners van een assistentiewoning of serviceflat kunnen vaak gebruikmaken van een gemeenschappelijke ontmoetingsplaats. Dat kan het dienstencentrum of het woonzorgcentrum zijn in wiens nabijheid de woningen gebouwd zijn. Of eventueel het gemeenschappelijk restaurant waar ook activiteiten kunnen doorgaan. Als bewoner kiest u zelf op welke diensten u een beroep doet: maaltijden, thuisverpleging, poetshulp of persoonszorg. Verzorgend of verplegend personeel is meestal niet permanent aanwezig. Er is een oproepsysteem beschikbaar waar de bewoner in geval van nood gebruik van kan maken.

### 2.2.5 Woonzorgzones

Door de toegenomen vergrijzing en de sterk aangevoelde nood om ouderen te helpen bij hun dagelijkse verplaatsingen en zorgnoden zijn een toenemend aantal gemeentebesturen gaan experimenteren met het concept 'woonzorgzone', die een zorgvriendelijke ruimtelijke ordening verzoent

met een toegankelijke mobiliteit. Een woonzorgzone impliceert de aanwezigheid van een kernzone met een centraal dienstenaanbod en in die kern ook een minimale aanwezigheid van andere voorzieningen (winkels, postpunten, dokters, apothekers ...). Deze voorzieningen worden ruimtelijk verbonden door toegankelijke en veilige voetgangersnetwerken met regelmatige rustpunten. In de kern van een woonzorgzone is een concentratie van aanpasbare en/of aangepaste woningen of wooncomplexen met een zorgaanbod en eventueel ook een woonzorgcentrum. De mate waarin dit kan worden gerealiseerd, hangt af van de ruimtelijke mogelijkheden en de bevolkingsdichtheid. Het is duidelijk dat ouderen op meer faciliteiten een beroep kunnen doen naarmate ze dichter in het centrum van de stad of gemeente wonen.

### 2.2.6 Woonzorgcentrum

Een woonzorgcentrum is een collectieve woonvorm voor 65-plussers die hulp nodig hebben omwille van gezondheidsproblemen, waardoor ze minder mogelijkheden hebben om zelfstandig te leven.

#### informatie

Hoofdstuk 8 - Zorg

### 2.2.7 Psychiatrisch verzorgingstehuis

Psychiatrische verzorgingstehuizen nemen personen op met een psychische problematiek.

#### informatie

Hoofdstuk 8 - Zorg



6

A close-up photograph of a person's hand pointing out of a window. The hand is wearing a dark watch and a ring. The background is a blurred cityscape seen through the window. A semi-transparent green horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

# mobilititeit en vervoer

# MOBILITEIT EN VERVOER

**In een steeds snellere wereld wordt mobiliteit als vanzelfsprekend beschouwd. Mobiliteit is een persoonlijk recht, ongeacht leeftijd, geslacht of economische situatie. Dat recht wordt wettelijk ondersteund door het decreet Basismobiliteit, dat iedere Vlaming recht geeft op een minimum aan openbaar vervoer om te kunnen deelnemen aan het dagelijkse leven.**

In dit deel bekijken we een aantal diensten die de toegankelijkheid van het openbaar vervoer, dat altijd verplaatsingen van halte tot halte omvat, moeten garanderen. We overlopen specifieke kortingen voor ouderen bij de NMBS<sup>(2)</sup>, De Lijn<sup>(3)</sup> en de MIVB<sup>(4)</sup>.

Ondanks de inspanningen om het van-halte-tot-halte-vervoer beter toegankelijk te maken, hebben een aantal mensen behoefte aan verplaatsingen van deur tot deur. Voor dat van-deur-tot-deur-vervoer besteden we aandacht aan onder meer Minder Mobielen Centrales, Diensten Aangepast Vervoer, ziekenvervoer, taxi's en de minibus.

Als laatste in het rijtje komt zelfstandig autorijden aan bod.

## 1. Openbaar vervoer van halte tot halte

Om het openbaar vervoer voor een zo groot mogelijke doelgroep toegankelijk te maken, zijn tal van diensten en tariefvoordelen opgezet.

### 1.1 Algemene diensten en voordelen

#### 1.1.1 Kortingskaart verhoogde tegemoetkoming

Alle personen die in de verplichte ziekteverzekering recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming (vroeger WIGW, zie Hoofdstuk 8 - Zorg, 2.1.2) hebben recht op deze verminderingskaart. Zowel de NMBS, de MIVB als

<sup>(2)</sup> Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen

<sup>(3)</sup> De Vlaamse Vervoermaatschappij

<sup>(4)</sup> Maatschappij voor het Intercommunaal Vervoer te Brussel, de Brusselse vervoermaatschappij

De Lijn voorzien in een verminderskaart voor deze groep, maar de tariefvoordelen zijn verschillend.

De tariefverminderingen zijn afhankelijk van het soort openbaar vervoer dat u gebruikt.

- **NMBS:** 50% korting op de prijs van elk biljet in tweede klasse op het Belgische spoorwegennet.
- **De Lijn:** houders van een geldige kaart verhoogde tegemoetkoming kunnen reizen met een 'Lijnkaart %' of een *Omnipas* van twaalf maanden kopen tegen een voordelig tarief.
- **MIVB:** er zijn maand- en jaarabbonementen tegen een voordelig tarief voor het MIVB-netwerk en voor gecombineerde trajecten MIVB-De Lijn.
  - Woont u in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, dan kunt u deze abonnementen verkrijgen in de BOOTIK-verkooppunten in de belangrijkste metrostations.
  - Als u niet in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest gedomicilieerd bent en over een geldige kaart verhoogde tegemoetkoming beschikt, kunt u een abonnement verhoogde tegemoetkoming op het MIVB-netwerk kopen in de BOOTIK-verkooppunten in de belangrijkste metrostations. Het gecombineerde abonnement MIVB-De Lijn kunt u alleen bij De Lijn kopen.

## 1.1.2 Nationale verminderskaart op het gemeenschappelijk vervoer

Blinden en slechtzienenden die door een oogaandoening een blijvende ongeschiktheid hebben van minstens 90%, kunnen een nationale verminderskaart op het gemeenschappelijk vervoer aanvragen.

Die kaart geeft recht op:

- gratis openbaar vervoer per bus, metro, tram en trein (2de klasse) in België. Ook uw begeleidingshond reist gratis mee. Voor de eventuele begeleider kunnen de voordelen van de nationale verminderskaart gecombineerd worden met de kaart *Kosteloze Begeleider*.
- toepassing van het laagste tarief bij SN Brussels Airlines. Dit voordeel geldt alleen als de houder van de kaart vergezeld is van een begeleider. Beide personen genieten dan het voordeeltarief.

Om de kaart aan te vragen moet u eerst een speciaal formulier halen bij het gemeentebestuur. Stuur het ingevulde formulier samen met de gevraagde medische attesten naar de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, Directie-generaal Personen met een handicap, Dienst Attesten**.

De kaart mag gecombineerd worden met de kaart *Kosteloze begeleider*.

### 1.1.3 De kaart Kosteloze begeleider

De kaart Kosteloze begeleider maakt het mogelijk samen met een andere persoon te reizen met één enkel vervoerbewijs. De persoon met een kaart Kosteloze begeleider koopt een vervoerbewijs aan tegen normaal tarief. Zijn begeleider reist gratis, in dezelfde klasse en op hetzelfde traject.

De kaart Kosteloze begeleider is bedoeld voor personen die niet alleen kunnen reizen en voldoen aan één van de volgende voorwaarden:

- een vermindering van zelfredzaamheid met ten minste 12 punten volgens de handleiding voor de evaluatie van de graad van zelfredzaamheid;
- een integratietegemoetkoming van categorie 3 of hoger;
- een blijvende invaliditeit of een arbeidsongeschiktheid van minstens 80%;
- een blijvende invaliditeit die rechtstreeks toe te schrijven is aan de onderste ledematen en die ten minste 50% bedraagt;
- een volledige verlamming of amputatie van de bovenste ledematen.

De kaart is geldig op het volledige net van de NMBS, De Lijn (Vlaanderen) en TEC<sup>(5)</sup> (Wallonië). Bovendien kunt u een beroep doen op de speciale diensten van de Minibus bij de MIVB (Brussel).

De kaart kan samen met de nationale verminderingskaart op het gemeenschappelijk vervoer gebruikt worden.

U kunt de kaart Kosteloze begeleider aanvragen in elk NMBS-station.

Bij de aanvraag voegt u een attest waaruit de graad van uw handicap blijkt, samen met een kopie van uw identiteitskaart. Beschikt u niet over een dergelijk attest, dan kunt u een gratis medisch onderzoek aanvragen door een brief te sturen naar de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, Dienst Attesten**.

<sup>(5)</sup> Transport En Commun, de Waalse vervoermaatschappij

## informatie

- Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen, Directie Reizigers
- De Lijn, Dienst Abonnementen  
(zie Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn)

## 1.2 Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen (NMBS)

De NMBS biedt een waaier van producten en diensten aan voor mobiele en minder mobiele ouderen, zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om per trein te reizen.

### 1.2.1 Voordelen en kortingen voor ouderen

#### 1.2.1.1 Seniorenbiljet

Personen vanaf 65 jaar kunnen met het Seniorenbiljet tegen een heel gunstig tarief een heen- en terugreis in tweede klasse afleggen tussen twee Belgische stations naar keuze. De heen- en terugrit moet wel op dezelfde dag plaatsvinden.

Met het Seniorenbiljet kunt u reizen van maandag tot en met vrijdag vanaf 9.01 uur. Als u vroeger wil vertrekken, koopt u in uw vertrekstation een gewoon vervoerbewijs tot het eerste station op de reisweg dat u na 9 uur bereikt. Op zaterdagen, zondagen en wettelijke feestdagen mag u ook voor 9 uur vertrekken. Als u met het Seniorenbiljet van/naar Brussel-Nationaal-Luchthaven reist, wordt de prijs van het biljet automatisch verhoogd met de diablo-toeslag.

Het Seniorenbiljet is in bepaalde periodes niet geldig. U kunt de geldigheidsperiodes opvragen bij het loket in het station of opzoeken op de NMBS-website ([www.nmbs.be](http://www.nmbs.be)).

In geval van een korte rit gaat u best na of het Seniorenbiljet het voordeligste tarief is.

### 1.2.1.2 Reductiekaart om vaderlandslievende redenen

De houders van een statuut van nationale erkenning en hun rechthebbenden kunnen gratis reizen in 1ste en 2de klasse op vertoon van hun kaart om vaderlandslievende redenen. De kaart is geldig op het Belgische Spoorwegnet (uitgezonderd grenspunten) van de NMBS en op de netten van De Lijn, TEC en MIVB. U moet hiervoor eerst een attest aanvragen bij een van de volgende instanties:

- Landsverdediging
- Pensioendienst voor de Overheidssector
- Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid

De *voorrangkaart voor een zitplaats* en de *kaart kosteloze begeleider* kunnen gecombineerd worden met de reductiekaart om vaderlandslievende redenen.

### 1.2.1.3 TGV, Thalys en Eurostar

De TGV, de Thalys en de Eurostar hebben speciale seniorentarieven. Toch kan het zijn dat als u vroeg genoeg reserveert, de tarieven goedkoper zijn dan de seniorentarieven.

#### informatie

##### NMBS

- voor binnenlandse reizen: tel. 02 528 28 28
- voor TGV, Thalys, Eurostar en internationale treinen: tel. 070 79 79 79

### 1.2.2 Dienstverlening voor personen met beperkte mobiliteit

Personen met een beperkte mobiliteit reizen voordelig en kunnen daarenboven een beroep doen op een extra dienstverlening.

In de *Gids voor de reiziger met beperkte mobiliteit* vindt u een volledig overzicht.

U vindt die brochure in elk station en op de NMBS-website [www.nmbs.be](http://www.nmbs.be) (Reizen in België/Praktische info/Reizigers met beperkte mobiliteit).

Om praktische redenen moet u de NMBS minstens 24 uur vóór uw vertrek informeren over uw vertrek- en aankomstuur, de gekozen reisweg (eventuele overstappen), de aard van uw handicap en welke assistentie u nodig hebt.

Om uw reis vlot te laten verlopen, doet u er goed aan om 15 minuten voor het vertrek aanwezig te zijn.

### 1.2.2.1 Voorrangkaart voor een zitplaats in de trein

Op vertoon van de kaart krijgt de reiziger voorrang bij het innemen van een zitplaats, in 1ste of in 2de klasse. De kaart kan aangevraagd worden in elk station of bij de NMBS, Directie Reizigers.

De aanvraag, gestaafd door een medisch attest, zal onderzocht worden door de medische dienst van de NMBS. Op dat medisch attest moeten de volgende gegevens vermeld worden:

- een verklaring dat u niet lang recht mag staan;
- de medische oorzaken van die toestand;
- de periode waarvoor de kaart wordt aangevraagd (voor een beperkte tijd, aan te geven bij de aanvraag, met een maximum van 5 jaar).

#### informatie

NMBS, Directie Reizigers

## 1.3 De Lijn

### 1.3.1 Omnipas

De Omnipas is een netabonnement voor personen van 25 tot en met 64 jaar (vanaf 65 jaar reist u gratis). Met een Omnipas mag u onbeperkt reizen met alle bussen en trams van De Lijn. De prijs van de Omnipas hangt af van de geldigheidsperiode (u kunt kiezen tussen één maand, drie maanden en een jaar) en van uw leeftijd.

Voor personen vanaf 60 jaar bestaat er een speciale *Omnipas 60+*.

Hiermee reizen 60- tot 64-jarigen tegen een goedkoper tarief dan de 25- tot 59-jarigen.

Personen met een leefloon en gelijkgestelden, kunnen voor een lagere prijs een Omnipas voor 12 maanden kopen. Hiervoor moeten ze wel beschikken over een attest dat uitgereikt wordt door het OCMW.

Ook ouderen die een inkomensgarantie voor ouderen (IGO) ontvangen, kunnen zo'n abonnement tegen verminderd tarief aanvragen. Zij moeten

beschikken over een attest dat afgeleverd wordt door de **Rijksdienst voor Pensioenen** (zie pensioendiensten).

Oorlogsinvaliden, oud-strijders en daarmee gelijkgestelden hebben recht op een gratis Omnipas voor een periode van 12 maanden.

#### informatie

- **Dienst Abonnementen van De Lijn in uw provincie** (zie Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn)
- **Lijnwinkel in uw buurt**

### 1.3.2 Gratis netabonnement voor 65-plussers - Omnipas 65+

Woont u in Vlaanderen, dan ontvangt u automatisch een gratis netabonnement van de Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn zodra u de leeftijd van 65 jaar bereikt.

U krijgt ten laatste een week vóór uw 65ste verjaardag uw Omnipas 65+ toegestuurd. U hoeft daar zelf niets voor te doen.

Met de Omnipas 65+ rijdt u gratis met elke tram, bus, metro van De Lijn, de TEC (Wallonië) en de MIVB (Brussel). Als u houder bent van een Omnipas 65+, dan mag u gratis 4 kinderen van 6 tot en met 11 jaar meenemen. Om te reizen op het MIVB-net, hebt u een MOBIB-kaart nodig. Die kaart is de voorloper van de chipkaart die in de toekomst in heel België zal werken. Zonder die kaart kunt u in Brussel niet door de metrodeurtjes. De MOBIB-kaart wordt op vraag onmiddellijk aangemaakt in de BOOTIK-verkooppunten of vraagt u aan via BOOTIK online.

Bent u 65 jaar of ouder en ontving u nog geen Omnipas 65+, neem dan contact op met de **Dienst Abonnementen van De Lijn** in uw provincie.

### 1.3.3 Gratis netabonnement voor personen met een handicap

De Lijn geeft een gratis abonnement op het hele netwerk aan personen met een handicap:

- die ingeschreven zijn bij het **Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap** (zie Vlaamse overheid);
- die een tegemoetkoming krijgen van de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid** en die in Vlaanderen wonen.

De rechthebbenden moeten een aanvraag indienen bij de provinciale directie van De Lijn. Bij de aanvraag voegt u een attest van een van de hierboven vermelde instanties.

### 1.3.4 Belbus

In tegenstelling tot een gewone busdienst rijdt de belbus alleen op verzoek. De belbus heeft een aantal mogelijke haltes (aangeduid met een haltebord van De Lijn), maar rijdt niet volgens een vaste route of een vast dienstrooster. De belbus stopt alleen bij haltes die vooraf werden aangevraagd. De belbus is dus geen taxi die van deur tot deur rijdt. Als er geen aanvragen zijn binnengekomen, rijdt de belbus niet uit.

De belbus kan een rolstoel laden.

De tarieven en vervoerbewijzen van De Lijn gelden eveneens voor de belbus.

U moet de belbus minstens 2 uur vooraf telefonisch reserveren.

#### informatie

Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn

### 1.3.5 Personen met een visuele handicap

Personen met een visuele handicap mogen op vertoon van de *Nationale verminderingskaart op het openbaar vervoer* gratis reizen op het hele net van De Lijn. Zij mogen ook gratis een geleidehond meenemen.

De nationale verminderingskaart is met een speciaal formulier, te verkrijgen bij het gemeentebestuur, aan te vragen bij de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid** op de Dienst Attesten.

## 1.4 Maatschappij voor het Intercommunaal Vervoer te Brussel (MIVB)

### 1.4.1 Abonnement van 60 tot en met 64 jaar

Wie tussen 60 en 65 jaar is, kan aan een verminderde prijs een MIVB-abonnement kopen. Dit abonnement biedt u één jaar of één maand lang onbeperkte toegang tot het hele MIVB-net.

De MOBIB-kaart vervangt de klassieke klantenkaart als de enige klantenkaart voor alle abonnementen (MIVB, MTB, ...). U kunt uw kaart bekomen

via de BOOTIK-verkooppunten in de belangrijkste metrostations (pasfoto meebrengen).

### 1.4.2 65+ abonnement

Als u 65 jaar of ouder bent en in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest gedomicilieerd bent, dan stuurt de MIVB u automatisch alle informatie via de post. Als u deze brief niet ontvangen hebt, kunt u het abonnement bestellen via de BOOTIK online of in een van de BOOTIK-verkooppunten. Het is eveneens mogelijk de aanvraag door iemand anders te laten indienen.

Uw 65+ abonnement van de MIVB is ook geldig op de netten van TEC en De Lijn.

Als u 65 jaar of ouder bent en in het Vlaamse of Waalse Gewest gedomicilieerd bent, moet u een MOBIB-kaart aanvragen om te kunnen blijven reizen op het MIVB-net. Dit kan via de BOOTIK online of via de BOOTIK-verkooppunten in de belangrijkste metrostations (pasfoto meebrengen).

### 1.4.3 Metrobegeleiding voor personen met beperkte mobiliteit

De MIVB biedt personen met een beperkte mobiliteit assistentie aan tijdens de metrorit. Het is telkens nodig vooraf een aanvraag in te dienen: maximaal één dag en minimum één uur vóór de aanvang van de reis.

#### informatie

Maatschappij voor het Intercommunale Vervoer te Brussel (MIVB)

### 1.4.4 RVV<sup>(6)</sup> /OMNIO-abonnement

Voor mensen die recht hebben op het OMNIO-statuut of de verhoogde tegemoetkoming, maar ook oud-strijders of gelijkgestelden (personen ten laste inbegrepen) bestaat er een RVV/OMNIO-abonnement geldig op het net van de MIVB (behalve op het vak NATO-Brussels Airport van lijnen 12 en 21).

Dat abonnement is een korting op de verplaatsingen met de MIVB. Met een attest van het ziekenfonds kan dat abonnement aangekocht worden in de BOOTIK-verkooppunten. Er bestaan twee abonnementsformules: voor een maand of voor een jaar.

<sup>(6)</sup> Rechthebbenden op de verhoogde (verzekerings) tegemoetkoming

### 1.4.5 S-abonnement

Dit gratis abonnement is bestemd voor personen die gedomicilieerd zijn in een van de 19 gemeenten van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en die recht hebben op een leefloon of op een equivalent van het leefloon. Een origineel attest uitgereikt door het OCMW van uw gemeente is noodzakelijk voor het aanvragen van het abonnement.

Het S-abonnement is enkel geldig op het MIVB-net (behalve op het vak NATO-Brussels Airport van lijnen 12 en 21). Dit S-abonnement is verkrijgbaar in de BOOTIK-verkooppunten.

## 2. Vervoer van deur tot deur

Niet iedereen is in de mogelijkheid om gebruik te maken van het openbaar vervoer dat uitsluitend verplaatsingen van halte tot halte kan aanbieden. Gelukkig zijn er heel wat alternatieven met aanvullend vervoer van deur tot deur. Onder privévervoer verstaan we alle vervoer dat rijdt op verzoek en niet valt onder de term openbaar vervoer. Dergelijk vervoer wordt aangeboden door ziekenfondsen, Minder Mobielen Centrales, het Rode Kruis, het Vlaamse Kruis enzovoort.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen vervoer om medische redenen en vervoer om sociale redenen.

### 2.1 Vervoer om medische redenen

Indien u om medische redenen vervoer nodig hebt van en naar het ziekenhuis, een specialist, het revalidatiecentrum, de polikliniek of het hersteloord, dan kunt u een beroep doen op niet-dringend ziekenvervoer. De meeste ziekenfondsen hebben een eigen vervoerdienst of overeenkomsten met zelfstandige taxi- of vervoerdiensten. De sociale dienst van uw ziekenfonds geeft u meer uitleg hierover.

Voor niet-dringend ziekenvervoer naar het ziekenhuis, een behandeling met bestralingen, chemotherapie of een nierdialyse geldt een wettelijke regeling voor de terugbetaling, maar er zijn geen wettelijk vastgelegde tarieven.

Personen die behandeld worden met chemotherapie, radiotherapie of op consultatie gaan in het kader van die behandeling, krijgen hun ticket van het openbaar vervoer (2de klasse) terugbetaald. U moet in het ziekenhuis een attest aanvragen waarop alle data vermeld staan waarop u in het ziekenhuis aanwezig moest zijn. Met dat attest kunt u bij uw ziekenfonds een vergoeding aanvragen.

Bij personen die voor een nierdialyse naar het ziekenhuis moeten, maakt men een onderscheid tussen het gebruik van individueel vervoer en groepsvervoer. Individueel vervoer wordt terugbetaald op basis van de gangbare tarieven in tweede klasse als u gebruik maakt van het openbaar vervoer. Voor ander vervoer en groepsvervoer krijgt u een forfaitair bedrag per kilometer, begrensd tot een maximaal aantal kilometers. Dat maximale aantal kilometers is groter voor groepsvervoer dan voor individueel vervoer.

Om de vervoerovereenkomsten van uw ziekenfonds te kennen, neemt u het best contact op met de sociale dienst van het ziekenfonds.

Het Vlaamse Kruis, het Rode Kruis en sommige brandweerkorpsen hebben een eigen vervoerdienst die werkt met ambulanciers. Tussen deze organisaties zijn er grote verschillen in gebruiksvoorwaarden, tarieven en reglementeringen indien de verplaatsing geen dringend ziekenvervoer omvat. Informeer u vooraf zodat u bij de afrekening niet voor verrassingen komt te staan.

#### informatie

- ziekenfonds
- Het Vlaamse Kruis
- Rode Kruis - Vlaanderen
- Brussel: Sociaal Vervoer Brussel

## 2.2 Vervoer door vrijwilligers met eigen wagen

Het sociale vervoer, uitgevoerd door vrijwilligers met de eigen wagen, omvat een belangrijk aandeel in het aantal verplaatsingen aangepast vervoer. De Minder Mobielen Centrales zijn een initiatief van Taxistop, maar worden ingericht door OCMW's, gemeenten of privé-instanties. Gebruikers moeten zich lid maken van de Minder Mobielen Centrale in de gemeente. Met de bijdrage wordt een verzekering voor burgerlijke aansprakelijkheid afgesloten. Daarbovenop betaalt u een vast bedrag per kilometer voor de verzekering en onkostenvergoeding van de bestuurder.

### informatie

- OCMW
- lokaal dienstencentrum
- Taxistop

## 2.3 Diensten aangepast vervoer (DAV)

In Vlaanderen zijn 14 Diensten Aangepast Vervoer erkend door Gelijke Kansen in Vlaanderen. Ze werken samen in een koepelverband onder de naam Overleg van Diensten voor Aangepast Vervoer (ODAV). Een DAV gaat uit van de individuele vervoersvraag voor mensen met een handicap en ouderen met een mobiliteitsprobleem. Het vervoer verloopt niet via vaste trajecten en uren, zoals het openbaar vervoer, maar steeds op aanvraag van de individuele gebruiker, en van deur tot deur.

### informatie

Overleg van Diensten voor Aangepast Vervoer (ODAV)

## 2.4 Taxi's

Nog al te vaak denken mensen dat het nemen van een taxi duurder is dan het rijden met de eigen wagen. Maar als u jaarlijks minder dan 10 000 km aflegt, is het voordeliger om gebruik te maken van het openbaar vervoer of een taxi. Wie op regelmatige tijdstippen een taxi neemt, kan bij het taxibedrijf eventueel een speciale prijs bedingen.

In sommige gemeenten of provincies kunnen ouderen met taxicheques aan een verminderde prijs met de taxi rijden. Per jaar kunnen ze een aantal cheques krijgen als aan bepaalde voorwaarden voldaan wordt.

### informatie

gemeentebestuur

Ook **dienstencheques** (gefinancierd door de federale overheid) kunnen door de taxisector en de aanbieders van verhuur van voertuigen met bestuurder worden ingezet voor de organisatie van aangepast vervoer.

## 2.5 Minibus

De MIVB heeft een extra dienst voor het vervoer van personen met een handicap: de Minibus. De Minibus rijdt op verzoek, volgens een deur-aan-deur-principe. De Minibus kan gebruikt worden door reizigers met een handicap, personen met een visuele handicap of mensen met een bewegingsbeperking.

Om gebruik te maken van deze dienst moet u in het bezit zijn van een *nationale verminderingskaart op het gemeenschappelijk vervoer*, afgeleverd door de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid**, of een kaart van *Kosteloze begeleider*, afgeleverd door de **NMBS**.

De reservatie moet twee dagen vooraf gebeuren bij de **Dienst Minibussen van de MIVB**.

## 2.6 Autodelen

Cambio is een organisatie die zelf auto's plaatst op gereserveerde parkings in een gemeente. Dat gebeurt enkel in samenwerking met de gemeente, zeker in de opstartfase. Als individu sluit u bij Cambio aan en kiest u een formule in functie van het gewenste gebruik en type wagen. Een lid kan gebruik maken van Cambio-wagens in heel Vlaanderen. Het is een zeer interessante formule voor wie met het openbaar vervoer reist en voor- of na-transport wil doen met de wagen. Het gebruik van de wagen moet steeds vooraf gereserveerd worden. Dat kan tot vrij kort voor het vertrek indien een wagen vrij is. Goed om weten is dat u ook een einduur moet opgeven bij de reservatie.

### informatie

**Cambio** - [www.cambio.be](http://www.cambio.be)

Autodelen vertrekt vanuit een ander concept. Hier wordt de persoonlijke wagen van een gezin gedeeld met meerdere gezinnen. De afspraken en de onkosten worden onderling geregeld. **Autopia** is de organisatie die hierbij bemiddelt en voorbeeldafspraken uitwisselt.

### informatie

**Vlaams steunpunt voor particulier autodelen** - [www.autodelen.net](http://www.autodelen.net)

### 3. Autorijden

Het autorijden wordt vaak geassocieerd met vrijheid en onafhankelijkheid. Voor veel ouderen is de auto een belangrijke vorm van mobiliteit. Bij het ouder worden kunnen ouderen geconfronteerd worden met bepaalde functiebeperkingen (bijvoorbeeld minder goed zien). Deze functiestoornissen hoeven echter niet automatisch tot onveilig verkeersgedrag te leiden. Bovendien zijn veel ouderen zich bewust van hun verminderde mogelijkheden en passen ze hun rijgedrag daaraan aan.

Wilt u als oudere meer informatie over gewijzigde verkeerssituaties en -regels, dan kunt u bij bepaalde organisaties terecht die rijopleidingen aanbieden, gaande van defensief autorijden tot uitleg over het nieuwe verkeersreglement. Dergelijke opleidingen zorgen ervoor dat oudere bestuurders zich een veiliger rijgedrag aanmeten en gevaarlijke rijsituaties vermijden.

Verzekeringsinstellingen sturen personen vanaf een leeftijd van 75 jaar steeds vaker door om hun rijvaardigheid te laten testen. Er is maar één wettelijk erkende instantie die de rijvaardigheid mag bepalen: het Centrum voor Rijgeschiktheid en Voertuigaanpassing (CARA). Het CARA, een afdeling van het Belgisch Instituut voor VerkeersVeiligheid (BIVV), heeft het recht om een rijbewijs te laten beperken in gebruik, waardoor bijvoorbeeld het rijbewijs alleen geldig is in een bepaalde straal rond de woning of waardoor de geteste persoon alleen met een auto met automatische versnellingsbak mag rijden. Die beperkingen geven oudere bestuurders de mogelijkheid om te blijven autorijden, zij het binnen bepaalde grenzen.

#### informatie

- **Belgisch Instituut voor VerkeersVeiligheid (BIVV)**
- **Centrum voor Rijgeschiktheid en Voertuigaanpassing (CARA)**

### 3.1 Parkeerkaart voor personen met een handicap

U hebt recht op een parkeerkaart als u officieel bent erkend als invalide of als persoon met een handicap. Indien deze erkenning nog niet gebeurd is, kunt u de kaart reeds aanvragen. U zal dan wel u een medisch onderzoek moeten ondergaan om na te gaan of u er recht op hebt. De parkeerkaart geeft het recht om te parkeren op plaatsen die voor minder mobiele personen bestemd zijn. De kaart laat tevens toe dat u onbeperkt parkeert binnen de blauwe zone. In sommige gemeenten is parkeren voor de houders van deze parkeerkaart gratis. Het gebruik van de kaart is strikt persoonlijk en is alleen geldig als de houder zelf het voertuig bestuurt of als hij ermee vervoerd wordt.

#### aanvraag

gemeentebestuur

### 3.2 Vrijstelling veiligheidsgordel

U kunt als autobestuurder of passagier met een handicap vrijgesteld worden van het dragen van een autogordel. Dit geldt zowel voorin als achterin de wagen.

U moet de vrijstelling aanvragen bij de Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer op basis van een doktersattest. Er is een speciaal aanvraagformulier te verkrijgen op de sociale dienst van de gemeente.

#### informatie

Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer  
Directie Verkeersveiligheid  
(zie federale overheidsdiensten)



7



**gezondheid**

# GEZONDHEID

**Mensen leven steeds langer in een goede gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Zo stijgt in Vlaanderen de levensverwachting jaar na jaar. Door ons gedrag en door onze gewoonten bepalen we zelf voor een groot deel onze gezondheid.**

## 1. Factoren die de gezondheid beïnvloeden

Ouder worden is een proces dat eigenlijk al aanvangt bij de geboorte. Op jonge leeftijd merkt u daar er niet veel van, maar naarmate u ouder wordt, wordt u geconfronteerd met veranderingen. Naast de uiterlijke veranderingen, treden er een aantal wijzigingen op in uw lichaam die niet aan de buitenkant te zien zijn. Zo gaan sommige zaken moeilijker, zoals zware fysieke inspanningen. Ieder mens beleeft het ouder worden op zijn manier. Veel ouderen hebben een goede gezondheid. Toch is het mogelijk dat u, naarmate u ouder wordt, vaker gezondheidsproblemen hebt. Er zijn geen ziektes bekend die alleen bij ouderen voorkomen, maar bepaalde aandoeningen komen frequenter voor op latere leeftijd.

Fysiek welbevinden hangt nauw samen met psychisch welbevinden, maar ook met een aantal andere factoren, zoals:

- actief zijn en blijven;
- goede contacten onderhouden met familie, vrienden, burens ...;
- inkomen, huis en woonomgeving;
- zich goed voelen;
- het leven zinvol vinden.

Verschillende factoren hebben een effect uit op uw gezondheid zoals eetgewoonten, bewegingspatroon, roken, alcoholgebruik, veilig gedrag, sociale en omgevingsfactoren. De uitwendige factoren die uw gezondheid beïnvloeden, hebt u voor een groot deel zelf in de hand. Ook genetische factoren (erfelijke aanleg) en verworven factoren (in de loop van het leven opgebouwd) staan in nauwe relatie tot uw gezondheidstoestand.

## 2. Preventie - wat kunt u doen om uw gezondheid te bevorderen en te behouden

### 2.1 Voeding - eetgedrag

Er zijn verschillende maatregelen die de gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Zo speelt gezonde voeding een belangrijke rol. Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding (vis, vlees, groenten, fruit, zuivelproducten, brood en deegwaren) is het aangeraden om minder vetten, zout en suikers te gebruiken. Ter preventie van constipatie is het gebruik van vezels belangrijk; ter preventie van osteoporose (botontkalking) is het gebruik van zuivelproducten essentieel. Omdat bij het verouderen ook de smaak- en reukzin enigszins veranderen, is het gebruik van extra kruiden een aanrader.

Een tekort aan voeding kan leiden tot ondervoeding. Dat kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. Door ondervoeding is er meer kans op infecties en valpartijen, genezen acute ziekten moeilijker enzovoort. Om eventuele tekorten aan bepaalde voedselbestanddelen te voorkomen (bijvoorbeeld foliumzuur, calcium en vitamine D) kunt u advies vragen aan uw huisarts.

Het is belangrijk om regelmatig uw lichaamsgewicht te controleren. Het ouder worden op zich is nooit de oorzaak van vermagering. Bij extreme vermagering moet de huisarts geraadpleegd worden.

Bij het ouder worden neemt het dorstgevoel af, wat de kans op uitdroging vergroot als niet tijdig en voldoende gedronken wordt. Voldoende water drinken (1 tot 1,5 liter per dag) blijft nodig om de afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

Verder is het aangeraden om het roken te beperken, of beter nog volledig te stoppen. Ook het gebruik van alcohol wordt het best beperkt.

## **2.2 Mond- en tandverzorging**

Een goede en regelmatige tandverzorging blijft ook voor 60-plussers noodzakelijk. Een gezond gebit of een goed passend kunstgebit voorkomt problemen bij het eten, wat zijn weerslag heeft op de voedselconsumptie en de zin in een gezond en gevarieerd menu. Moeilijkheden met de tanden kunnen leiden tot een meer eenzijdige voeding, de keuze voor weinig kauwen, maag- en darmproblemen en zelfs ondervoeding.

## **2.3 Beweging**

Sporten en bewegen spelen een belangrijke rol in het gezond ouder worden. Veel bewegen heeft niet alleen invloed op de spierkracht, het uithoudingsvermogen, de lenigheid, de bloedcirculatie, de sterkte van de botten, de ademhaling, enzovoort, maar ook op het functioneren van de hersenen. Daarom is het raadzaam om zo veel mogelijk te bewegen, tot op hoge leeftijd. Het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld te voet gaan winkelen, de trap nemen in plaats van de lift, tuinieren, poetsen, enzovoort zijn vormen van bewegen die gezondheidsbevorderend zijn. Dertig minuten per dag bewegen is een must. Veel bewegen werkt trouwens ook preventief tegen constipatie. Uit recent onderzoek blijkt dat bewegen de ontwikkeling van dementie mogelijk helpt tegen te gaan.

## **2.4 Valpreventie**

Bij het ouder worden, vergroot het risico op vallen. Omdat de gevolgen van een valpartij soms ernstig zijn (heupfractuur, ziekenhuisopname, vermindering van de zelfstandigheid en een verhuis naar een woonzorgcentrum enzovoort), kan het belang van preventie niet genoeg benadrukt worden.

De kans op vallen kunt u gemakkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en zo uw veiligheid te verhogen. Aan lichaamsbeweging doen is belangrijk om valincidenten te voorkomen. Daarnaast is het dragen van goed en stevig, gesloten schoeisel belangrijk, want voetproblemen en het dragen van onaangepaste schoenen of pantoffels doen het risico op vallen stijgen.

Ook sommige geneesmiddelen, zoals bloeddrukverlagende middelen en kalmeer- of slaappillen kunnen het risico op vallen verhogen. Het gebruik van geneesmiddelen bespreekt u dus het best met de huisarts.

Ook de woning en de omgeving er rond kunnen een stuk veiliger gemaakt worden door enkele kleine aanpassingen. Zorg in de eerste plaats voor een goede verlichting en haal losliggende matten en tapijten weg. Ook drempels, losliggende snoeren, klemmende deuren en obstakels kunnen de oorzaak zijn van een val. Indien u iets uit de kast wilt halen, gebruik dan een stevige trapladder in plaats van een stoel.

Bovendien kan het handig zijn om hier en daar stevige handgrepen of steunbeugels te plaatsen, bijvoorbeeld aan de keldertrap, in het toilet, aan de zijkanten van het bad en de douche.

#### informatie

- [www.boebs.be](http://www.boebs.be)
- [www.vermijdvallen.be](http://www.vermijdvallen.be)
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)

## 2.5 Vaccinatie

Ter preventie van infecties zijn vaccinaties aangeraden. Jaarlijks in de maanden oktober-november vaccineren tegen de seizoensgriep is aangewezen voor 65-plussers, en zeker voor mensen met diabetes, een chronische hart-, long- of nierziekte en de personen die met hen samenwonen. Pneumokokkenvaccinatie wordt vanaf 60 jaar aanbevolen, om de vijf jaar. Een rappelvaccinatie tegen difterie, kinkhoest en tetanus is aan te bevelen rond 60 en rond 80 jaar. Binnenkort is een eenmalige vaccinatie tegen zona mogelijk.

Overleg met uw huisarts om uw vaccinatieschema op punt te stellen en bij te houden. Voorkomen is steeds beter dan genezen.

## 3. Chronische aandoeningen

### 3.1 Hart- en bloedvaten

Een gezond hart- en bloedvatenstelsel laat ouderen toe goed te functioneren, zelfs tot op zeer hoge leeftijd. Een van de signalen van stoornissen in het hart- en bloedvatenstelsel zijn bloeddrukveranderingen, een te hoge of een te lage bloeddruk en hartritmestoornissen. Bij dat laatste krijgt u het gevoel dat het hart onregelmatig klopt. U doet er goed aan, indien nodig, bloeddruk en pols regelmatig te laten controleren door de huisarts of een verpleegkundige.

Een te hoge cholesterol speelt bij de aandoeningen van hart- en bloedvaten een belangrijke rol. Het blijft zeer belangrijk een gevarieerde voeding te gebruiken met veel groenten en fruit en met weinig vetten. Dierlijke vetten (vetten die stollen bij het afkoelen) worden het best zo veel mogelijk vervangen door plantaardige vetten zoals olijfolie of door dieetmargarines.

### 3.2 Suikerziekte of diabetes

Suikerziekte is een chronische aandoening. Het aantal oudere diabetici neemt de laatste decennia alsmat toe door het overgewicht dat wordt vastgesteld bij veertigers en vijftigers. Doordat het begin van de ziekte een sluipend verloop kent, duurt het vaak enige tijd voor de juiste diagnose gesteld wordt. Enkele van de eerste symptomen van diabetes zijn een onverklaard gewichtsverlies, vermoeidheid, incontinentie en meer dorst. Een vroegtijdige opsporing is van belang. Daarom stelt de **Vlaamse Diabetes Vereniging** een driejaarlijkse diabetescontrole voor. De vereniging werkt met plaatselijke afdelingen, verspreid over de vijf Vlaamse provincies. Op het gratis telefoonnummer van de **Diabetes Infolijn** kunt u anoniem terecht met vragen over diabetes.

Er bestaat een diabetes zorgtraject voor wie zich eenmaal per dag met insuline moet inspuiten. Vraag hierover uitleg aan uw huisarts.

## informatie

Diabetes Infolijn - tel. 0800 96 333  
Vlaamse Diabetes Vereniging - [www.diabetes-vdv.be](http://www.diabetes-vdv.be)

### 3.3 Kanker

Een gezonde leefwijze helpt het risico op kanker te verkleinen. Ook hier is gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging een grote troef.

Vroegtijdige opsporing van kanker zal de behandeling ervan gemakkelijker en succesvoller maken: vrouwen kunnen zich het best regelmatig laten screenen op borst- en baarmoederhalskanker. Voor mannen wordt een preventief prostaatonderzoek aangeraden.

## informatie

- **Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK)**  
Vlaamse Kankertelefoon 078 150 151  
Prostaatkankerlijn 078 150 701
- **Stichting tegen Kanker** - Kankerfoon 0800 15 802

### 3.4 Zicht

Goed kunnen zien is een belangrijke factor voor de levenskwaliteit. Bij het verouderen kunnen er enkele afwijkingen van het oog ontstaan. Sommige ouderen geven zelf aan dat ze minder goed zien, anderen geven dit niet zo gemakkelijk toe.

Nochtans heeft slechtziendheid een grote invloed op het dagelijkse leven. Slecht zien beperkt geleidelijk aan de zelfstandigheid en verhoogt het risico op vallen. Maar het kan ook emotionele gevolgen hebben. Het kan mensen onzeker of bang maken. Slechtziende ouderen zijn onzeker als ze buiten komen. Vaak kan er aan die slechtziendheid iets gedaan worden. De medische wereld kan immers verschillende oogproblemen oplossen of het zicht verbeteren.

### 3.4.1 Cataract of staar

Cataract, ook wel staar genoemd, is een vertroebeling van de lens. Die vertroebeling zorgt ervoor dat u minder scherp ziet en dat u bepaalde kleuren ook minder fel waarneemt. Het is een traag evoluerend proces, waarvan u bijna niet merkt dat het plaatsvindt. Als de slechtziendheid storend wordt, raadpleeg dan een oogarts. Cataract kan op elke leeftijd worden genezen dankzij een kleine chirurgische ingreep, zonder opname in het ziekenhuis.

### 3.4.2 Glaucoom

Glaucoom is een verhoging van de oogdruk. Als de druk in het oog te hoog wordt, kan dat gevolgen hebben voor het zicht. Chronisch glaucoom heeft een sluipend verloop. Er zijn niet onmiddellijk alarmerende signalen op te merken. Als u troebel ziet, of u merkt kleurige ringen, is het raadzaam de oogarts te raadplegen. Twee of driejaarlijks meten van de oogdruk kan chronisch glaucoom tijdig opsporen.

Anders is het gesteld met het acute glaucoom. Dat is een plotse stijging van de oogdruk, die gepaard gaat met pijn in het oog en in de omgeving van het oog, ernstige hoofdpijn, zelfs braakneigingen en braken. Als u dergelijke symptomen vaststelt, raadpleeg dan zo snel mogelijk de oogarts. De behandeling van glaucoom kan bestaan uit oogdruppels, chirurgie of een combinatie van de twee.

## 3.5 Gehoor

Gehoorproblemen kunnen op alle leeftijden voorkomen. Toch is de kans bij het ouder worden groter. Wanneer u vaststelt dat u de dingen wel hoort maar niet alles verstaat, dan kan dit een eerste signaal zijn. Vaak gebeurt dat als mensen door elkaar praten of in een omgeving met achtergrondlawaai.

Wie bij zichzelf of een familielid gehoorvermindering ondervindt, kan bij de huisarts terecht. Misschien is er gewoon een oorprop en kan die door de huisarts verwijderd worden. Is er meer aan de hand, dan is een gehoortest nodig. Eventueel kan het gebruik van een hoorapparaat een oplossing bieden en de communicatie weer vlot laten verlopen.

### 3.6 Bewegingsstelsel

Letsels aan het bewegingsstelsel behoren tot de meest voorkomende aandoeningen op latere leeftijd. De oorzaken zijn artrose en osteoporose, soms reuma. Het spreekt voor zich dat dergelijke aandoeningen het fysieke, functionele, psychische en sociale functioneren kunnen verstoren. Vandaar dat het belangrijk is om preventief te werken.

Osteoporose (botontkalking) komt vaker voor bij vrouwen en heeft drie oorzaken: gebrek aan beweging, de menopauze, een tekort aan calcium en vitamine D. De laatste jaren wordt osteoporose ook bij mannen vaker vastgesteld. Ter preventie van osteoporose gelden volgende aanbevelingen: lichaamsbeweging, een calciumrijk dieet (melk en melkproducten) en regelmatig tijd buiten in de zon doorbrengen (voor de aanmaak van vitamine D).

Reumatische klachten gaan gepaard met aanhoudende pijn en stijfheid bij het in beweging komen en het opstaan, pijn in de spieren en de gewrichten, en zwellingen in één of meer gewrichten. Reuma kan behandeld worden met geneesmiddelen, oefeningen (fysiotherapie) en rust.

### 3.7 Dementie

Dementie is geen normaal verouderingsverschijnsel, maar wel een stoornis in de hersenen die voorkomt bij een relatief kleine groep. 5% van de 65-plussers wordt geconfronteerd met een vorm van dementie; bij de 80-plussers loopt dat op tot 20%. Het proces verloopt in fases. In het begin is de zieke vaak onverschillig, besluiteloos, in zichzelf gekeerd, herhaalt de zieke veel en is vlug van streek. Later wordt de persoon met dementie erg vergeetachtig, vindt de weg niet meer op bekende plaatsen en gedraagt zich ongewoon. Tenslotte kan een persoon met dementie volledig afhankelijk worden van anderen, zelfs voor de alledaagse activiteiten zoals zichzelf aankleden en eten.

Het is belangrijk tijdig deskundige hulp te zoeken. Er zijn geneesmiddelen tegen deze ziekte beschikbaar, maar niet iedereen heeft er baat bij. Tot nog toe vertraagt de medicatie alleen het ziekteproces. Er wordt veel onderzoek verricht naar de oorzaken en oplossingen.

In Vlaanderen zijn er 9 regionale expertisecentra dementie, die hulp, ondersteuning en begeleiding bieden aan mensen met dementie. Aan personen uit de directe omgeving geven ze vorming en advies. Zij organiseren ook praatcafés. Familieleden van personen met dementie hebben niet alleen vragen, maar hebben soms ook nood aan een luisterend oor en steun.

#### informatie

- zie 'dementie' in adressenlijst:
  - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen - [www.dementie.be](http://www.dementie.be)
  - Regionale expertisecentra dementie
  - Vlaamse Alzheimer Liga
- [www.geheugenproblemen.be](http://www.geheugenproblemen.be)

## 4. Psychisch welbevinden

Psychisch welbevinden is het zich goed voelen in zijn vel: een gevoel dat zowel jongere als oudere mensen nastreven. Welbevinden wordt individueel zeer verschillend ervaren: het gaat om het evenwicht tussen uw verwachtingen en de werkelijke situatie en tussen uw draagkracht en de last die u moet dragen. Het is een gevoel van vrede met uw verleden, een gevoel van controle over de omgeving, een gevoel van geluk.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie wordt psychisch welbevinden bepaald door de subjectieve beleving van welzijn, autonomie, competentie en de mate van verwezenlijking van de eigen intellectuele en emotionele mogelijkheden. Bepaalde factoren en levensgebeurtenissen kunnen dat psychisch welbevinden zowel positief als negatief beïnvloeden:

- fysieke veranderingen;
- de manier van omgaan met verlies;
- sociale contacten, zowel het aantal als de kwaliteit.

Voor ouderen zijn gezin, familie, gezondheid en voldoende financiële middelen belangrijke factoren om zich goed te voelen. Hechte banden met anderen, positieve interacties en steun stimuleren het gevoel van welbevinden.

Ouder worden gaat gepaard met verliezen, zowel lichamelijk als psychisch. Dat kan ertoe leiden dat het evenwicht tussen verwachtingen en werkelijkheid verstoord worden. Dat kan angst en depressieve gevoelens oproepen. Is dat het geval, dan is een consultatie bij de huisarts aan te bevelen. Nieuwe contacten leggen en nieuwe vriendschapsbanden aanknopen, zowel met ouderen als met jongeren, kunnen heel wat helpen.

De centra voor geestelijke gezondheidszorg bieden hulp aan volwassenen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.

#### informatie

- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)
- Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)
- Tele-Onthaal - tel. 106

## 4.1 Het verlies van een dierbare

Het overlijden van een dierbare is voor velen een belangrijke ingrijpende levensgebeurtenis. De nabestaande heeft de moeilijke opdracht om zich aan te passen aan de veranderde situatie.

Rouwen en verlies hangen sterk samen. Elke persoon heeft zijn eigen manier om het verlies te verwerken. Het is van belang dat u uw eigen reacties leert begrijpen. Dat kunt u doen door met anderen over het verlies te praten. U kunt ook telefoneren naar de anonieme hulplijn **Tele-Onthaal** (telefoonnummer 106).

#### informatie

Hoofdstuk 9 - Levensende, 2.2

## 4.2 Eenzaamheid

Als oudere kunt u geconfronteerd worden met een gevoel van eenzaamheid. Na de pensionering verminderen de dagelijkse contacten die verband hielden met het werk.

Door een minder goede gezondheid, het verlies van de partner, familie of mensen uit de directe omgeving kunt u zich op latere leeftijd alleen of eenzaam voelen. Ook een gevoel van onveiligheid, waardoor u minder vaak het huis uitgaat, de financiële situatie en een ongeschikte woonomgeving kunnen hierbij een rol spelen.

Er zijn tal van initiatieven die gericht zijn op het tegengaan van eenzaamheid. Vrijwilligersorganisaties, lokale dienstencentra, ouderenverenigingen in uw buurt en andere verenigingen doen huisbezoeken of organiseren allerlei activiteiten waarbij contact centraal staat.

Belangrijk is dat u het probleem van eenzaamheid erkent en kenbaar maakt, zodat u alleen of met de hulp van anderen een oplossing kunt vinden. Samenwonen met leeftijdgenoten of met andere generaties, met vrienden of familie of hen in de buurt hebben, kan eenzaamheid voorkomen of oplossen als u van de beschikbare contacten gebruikmaakt.

### informatie

Tele-Onthaal - tel. 106

### 4.3 Zelfdoding

De laatste jaren neemt het aantal zelfdodingen bij oudere personen toe. Vooral alleenstaande oudere mannen vormen een risicogroep. Zelfdoding is in veel gevallen een samenloop van een aantal complexe factoren. Meestal gaat het om ouderen die depressief zijn en zichzelf vaak lichamelijk of psychisch verwaarlozen.

Zelfmoordpogingen bij ouderen zijn vaker succesvol omdat ze niet impulsief zijn en meestal goed voorbereid werden. Familie, naasten en gezondheidswerkers kunnen het best alert zijn voor signalen die zelfdoding vooraf gaan en indien nodig moeten ze de hulp inschakelen van de huisarts of andere hulpverleners.

#### **hulp en informatie**

Centrum ter Preventie van Zelfdoding - Zelfmoordlijn 02 649 95 55



8



**zorg**

# ZORG

**Het kan zijn dat u op een bepaald moment in uw leven zorg nodig hebt vanwege een ziekte, een beperking of een psychisch probleem. In Vlaanderen bestaat er een waaier van zorgverleningsmogelijkheden en zijn er verschillende financiële tegemoetkomingen waarop u een beroep kunt doen. Het is belangrijk om de hulpverleningsvorm te kiezen die het beste bij uw persoonlijke situatie aansluit. Verschillende diensten kunnen u de nodige informatie en hulp aanbieden.**

Als u thuis wilt blijven wonen, maar ondervindt dat u niet meer alles zelf kunt, kan thuiszorg een oplossing bieden. Zijn zelfstandig wonen en thuiszorg echter meer mogelijk, dan kunnen woonzorgcentra en andere voorzieningen instaan voor de nodige opvang. Palliatieve zorg kan ingeroepen worden als genezing niet (meer) mogelijk is.

## 1. Informatie

### 1.1 Ziekenfonds - De dienst maatschappelijk werk of sociale dienst

Hebt u iemand nodig die u helpt bij het wassen en aankleden? Om uw woning te poetsen? Om boodschappen te doen? Om te koken? Voor iets anders? Informatie hierover of hulp kunt u bij de sociale dienst van uw ziekenfonds verkrijgen. Deze hulp- en dienstverlening richt zich naar alle leden en hun omgeving, maar hun bijzondere aandacht gaat naar zieken, personen met chronische gezondheidsproblemen, personen met een handicap, ouderen en zorgbehoevende personen. Deze informatieverstrekking is gratis.

De maatschappelijk werker kan u inlichten over sociale voordelen en tegemoetkomingen, adviseert u over de mogelijke oplossingen voor uw vraag en neemt contact op met de dienstverlener die u het beste kan helpen. Als u veel zorg nodig hebt, helpt de sociale dienst u met uw dossier voor de Vlaamse zorgverzekering, het invullen van de aanvraag en het onderzoeken of u aan de voorwaarden van deze tegemoetkoming voldoet. Als er veel hulpverleners aan huis komen, kan de maatschappelijk werker hulp

bieden bij het maken van onderlinge afspraken en de coördinatie van de hulp. Ook als u iets niet weet omtrent gezondheid en zorg of als u de mogelijke dienstverlening niet kent, kunt u de sociale dienst van uw ziekenfonds contacteren, zo kunnen problemen vermeden worden.

## 1.2 OCMW - Sociaal Huis

Het openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn (OCMW) verzekert een aantal diensten met als doel iedereen in de mogelijkheid te stellen om een menswaardig leven te leiden. Elke gemeente of stad heeft een eigen OCMW dat een brede waaier aan diensten aanbiedt. Die gaan van preventie tot hulpverlening en zorg, financiële ondersteuning en juridisch advies. Een aantal taken zijn wettelijk opgelegd, zoals het toekennen van het leefloon of de inkomensgarantie voor ouderen, of de tussenkomst in de facturen van het woonzorgcentrum als de bewoner deze zelf niet kan betalen. Andere taken neemt het OCMW optioneel op, zoals het aanbieden van eigen dienstverlening, bijvoorbeeld in de zorg.

Het OCMW kan informeren over de dienstverlening en ook doorverwijzen naar eigen of andere diensten. Als cliënt hebt u steeds de vrije keuze.

Elke gemeente heeft of werkt aan de realisatie van een Sociaal Huis (niet overal wordt deze term gebruikt). Het Sociaal Huis is een centraal aanspreekpunt waar u terecht kunt met vragen over sociale voorzieningen. Het is de bedoeling de lokale dienst- en hulpverlening voor iedere burger zo toegankelijk mogelijk te maken. Omdat elke gemeente verschilt qua grootte en samenstelling, gebeurt dat in elke gemeente op een andere wijze en vaak op verschillende manieren tegelijkertijd. Dat kan bijvoorbeeld via één of meerdere informatieloketten waar u als burger voor alle vragen over welzijn terecht kunt en waar men u kan verder helpen of doorverwijzen, via één centraal telefoonnummer, via de gemeentelijke website, via een contactpersoon enzovoort.

### informatie

- OCMW
- Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten

### 1.3 Centrum voor algemeen welzijnswerk (CAW)

Het centrum voor algemeen welzijnswerk ondersteunt kwetsbare mensen via hulpverlening. Het CAW werkt met mensen die het moeilijk hebben door gebeurtenissen in hun persoonlijk leven, bijvoorbeeld bij familiale problemen, scheiding, verlies, zingevingsvragen, eenzaamheid en stress, slachtoffers van een misdrijf.

Het CAW kan helpen met informatie, advies, opvang, praktische hulp, crisis-hulp en begeleiding. Contact opnemen is zeer eenvoudig, want het CAW heeft een lage drempel, het is vlot bereikbaar, er zijn geen wachtlijsten en de eerste hulp is gratis.

De hulpverlening is vertrouwelijk en vrijwillig. Samen met u wordt naar een oplossing gezocht, naar de mogelijkheden die bij uzelf en in uw omgeving te vinden zijn. Ook kan de weg gewezen worden naar andere diensten of kan bemiddeld worden naar instanties die uw sociale rechten kunnen verzekeren.

#### informatie

- zie 'centra voor algemeen welzijnswerk' in de adressengids
- [www.caw.be](http://www.caw.be)

### 1.4 Lokaal dienstencentrum

Een belangrijke opdracht van het lokale dienstencentrum is informatie op maat geven. Van bij hun ontstaan hebben deze centra zich voornamelijk naar de oudere bevolkingsgroep gericht.

Het lokaal dienstencentrum informeert op verschillende manieren: aan de infobalie, met folders en een tijdschrift, aan elk die er met vragen komt, via informatiemomenten voor iedereen (zie 3.2.13).

## 2. Ziekteverzekering en financiële tegemoetkomingen

De ziekteverzekering dekt de medische kosten, terwijl de zorgverzekering de niet-medische kosten vergoedt. De tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB) is een aanvulling op het pensioen voor zorgbehoevende ouderen. Met dienstencheques wordt de huishoudelijke hulp beter betaalbaar.

### 2.1 Ziekteverzekering

#### 2.1.1 Eigen bijdragen

Bij de aanvraag van uw pensioen, hoeft u voor de ziekteverzekering niets te doen. De pensioendienst stuurt uw pensioenattest door naar het **Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV)** (zie federale overheidsdiensten). Het RIZIV licht uw ziekenfonds verder in. Het ziekenfonds wijzigt uw statuut in gepensioneerde.

#### 2.1.2 Recht op een verhoogde tegemoetkoming

Sommige verzekerden hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming. Zij betalen dan minder remgeld bij een verblijf in het ziekenhuis, een bezoek aan een arts of bij de aankoop van geneesmiddelen.

Een verhoogde tegemoetkoming moet u zelf aanvragen bij uw ziekenfonds. Het ziekenfonds voert dan een inkomensonderzoek uit. Om in aanmerking te komen voor een verhoogde tegemoetkoming, zijn er twee voorwaarden:

- uw jaarlijks brutogezinsinkomen mag niet hoger zijn dan een bepaald bedrag. Per persoon die u ten laste hebt, ligt dat bedrag hoger.
- u behoort tot een van de volgende categorieën:
  - de WIGW's (weduwen, invaliden, gepensioneerden en wezen);
  - personen die recht hebben op een leefloon;
  - personen die recht hebben op een inkomensgarantie voor ouderen;
  - personen met een tegemoetkoming voor personen met een handicap;
  - kinderen met recht op bijkomende kinderbijslag omwille van hun handicap;
  - gezinshoofden en alleenstaanden, die meer dan één jaar werkloos zijn met een werkloosheidsvergoeding;
  - alleenstaande ouders met kind(eren) ten laste;

- gerechtigden die via het OCMW een verwarmingstoelage genieten in categorie 2 en 3 (dit zijn personen met een inkomen onder de inkomensgrens van de verhoogde tegemoetkoming en personen met schuldbemiddeling of in een collectieve schuldenregeling).

### 2.1.3 Hospitalisatieverzekering

Een hospitalisatieverzekering is een niet-verplichte aanvulling op de gewone ziekteverzekering. Die verzekering dekt hospitalisatiekosten die niet door de ziekteverzekering worden terugbetaald. Een ziekenhuisverblijf kost heel wat geld, zeker als u een eenpersoonskamer wil. Daarnaast kunnen de honoraria van de artsen, de kostprijs van de medicijnen, de extra medische kosten en het gebruik van medisch materiaal, alsook de kosten van de voor- en nabehandeling hoog oplopen. De hospitalisatieverzekering neemt die kosten geheel of gedeeltelijk op zich.

Hoeveel u moet betalen voor de hospitalisatieverzekering is van diverse factoren afhankelijk. In de eerste plaats stijgt de premie van de verzekering als u ouder wordt. Hoe ouder u bent, hoe meer u moet betalen. Maar ook hoe later u zich aansluit, hoe duurder de verzekering wordt. Daarnaast wordt de verzekering duurder naargelang van wat in de verzekering is inbegrepen. Hoe meer is inbegrepen, hoe hoger de verzekeringspremie.

U kunt een hospitalisatieverzekering afsluiten bij een ziekenfonds of bij een verzekeringsmaatschappij. Het is erg belangrijk dat u eerst goed vergelijkt voor u definitief beslist. Enkele aandachtspunten zijn: bent u vrij in uw keuze van ziekenhuis, geneesheer-specialist en type kamer; welke zware ziektes worden terugbetaald en is ook de nazorg inbegrepen.

Hou er vroeg genoeg rekening mee dat een hospitalisatieverzekering die u via de werkgever hebt afgesloten, mogelijk vervalt als u met pensioen gaat. Indien u die verzekering op individuele basis voortzet, treden er ook wijzigingen op als de vroegere werkgever de overeenkomst met de verzekeringsmaatschappij verandert.

### 2.1.4 Terugbetaling van geneesmiddelen

Bij een aantal geneesmiddelen krijgt u een deel van het aankoopbedrag niet terugbetaald. Dat is het remgeld. Hoeveel u wel terugbetaald krijgt, wordt bepaald door het soort geneesmiddel en van uw status als patiënt (gewoon verzekerde of verzekerde met voorkeurregeling). De prijs van geneesmiddelen hangt ook af van de grootte van de verpakking. Sommige geneesmiddelen worden helemaal niet terugbetaald.

Het merk speelt ook een rol in de prijs. Zo zijn generische geneesmiddelen een enorme besparing, zeker als u het geneesmiddel vaak moet kopen. Dat zijn medicijnen waarvan het patent, dat is de merknaam, is vervallen. Een gelijkwaardig geneesmiddel kan bijgevolg door elk farmaceutisch bedrijf op de markt worden gebracht. De kostprijs ervan is veel lager omdat de producenten van het gelijkwaardige middel de onderzoeks- en ontwikkelingskosten niet meer in rekening hoeven te brengen. Generische geneesmiddelen hebben dezelfde kwaliteit als de oorspronkelijke geneesmiddelen, maar zijn goedkoper.

Belangrijk is dus te weten of het geneesmiddel terugbetaald wordt, of er een generisch geneesmiddel van bestaat en of u de grootste verpakking krijgt als u het geneesmiddel veel en lang moet innemen.

### 2.1.5 Maximumfactuur (MAF)

De maximumfactuur waarborgt dat een gezin nooit meer dan een welbepaald bedrag aan gezondheidskosten zal hoeven te betalen. Er zijn verschillende soorten MAF die rekening houden met de sociale en fiscale situatie.

Het plafond van de maximumfactuur is afhankelijk van het gezinsinkomen. Gezinnen met een heel laag inkomen genieten een remgeldplafond van 450 euro. Dat betekent dat de som van het remgeld op een jaar tijd door het gezin betaald, de 450 euro niet mag overschrijden. Is dat wel het geval, dan is er boven die 450 euro volledige terugbetaling.

Niet alle zorgkosten worden opgenomen in de MAF (bijvoorbeeld de geneesmiddelen die niet terugbetaald worden, verzorging door personen die niet erkend worden door de sociale zekerheid).

Als rechthebbende op de maximumfactuur, hoeft u geen speciale stappen te ondernemen. Uw ziekenfonds houdt het onkostendossier voor u bij. Zodra u in aanmerking komt voor de maximumfactuur, wordt die ook toegerekend.

#### informatie

#### ziekenfonds

### 2.1.6 Globaal medisch dossier (GMD)

Om een totaalbeeld te krijgen van uw medische achtergrond, kunt u alle medische informatie die op u betrekking heeft, samen laten brengen in één dossier dat door uw vaste huisarts beheerd wordt. Dubbele onderzoeken of tegenstrijdige behandelingen worden zo sneller opgemerkt. Bovendien zijn al uw medische gegevens dan gebundeld beschikbaar als u onverwachts opgenomen wordt in een ziekenhuis.

U kunt aan uw vaste huisarts vragen om een globaal medisch dossier bij te houden. De huisarts mag daarvoor per kalenderjaar een vergoeding aanrekenen. Dat bedrag wordt echter volledig terugbetaald door het ziekenfonds. Als u al een globaal medisch dossier hebt, kunt u na een jaar een verlenging vragen. Wie geen verlenging vraagt, krijgt bij verder bezoek aan dezelfde huisarts na twee jaar automatisch een verlenging van het GMD.

Bij een raadpleging in het huisartsenkabinet (van de arts die uw medisch dossier beheert) betaalt u 30% minder remgeld. Bent u 75 jaar of ouder of bent u erkend als chronisch zieke (door uw ziekenfonds), dan geldt die vermindering ook bij een huisbezoek, ook voor wie in een woonzorgcentrum woont.

## 2.2 Vlaamse zorgverzekering

### 2.2.1 Wat?

Zorgbehoevenden hebben naast medische verzorging ook niet-medische verzorging nodig. Daarvoor kunnen ze een beroep doen op mantelzorgers, professionele zorgverleners of zorgvoorzieningen. De niet-medische kosten die hiervoor gemaakt worden, werden in het verleden amper of

niet terugbetaald. Daarom werd de Vlaamse zorgverzekering in het leven geroepen. Die verzekering dekt (gedeeltelijk) de niet-medische kosten. Zwaar zorgbehoevenden die thuis verzorgd worden en alle bewoners van een woonzorgcentrum, een rust- en verzorgingstehuis of een psychiatrisch verzorgingstehuis, kunnen zo een deel van hun kosten terugbetaald krijgen via de Vlaamse zorgverzekering.

### 2.2.2 Aansluiting bij de Vlaamse zorgverzekering in Vlaanderen en Brussel

Iedereen die in Vlaanderen woont en ouder is dan 25 jaar is verplicht aan te sluiten bij een van de erkende zorgkassen. Wie ouder is dan 25 jaar en vanuit het buitenland of vanuit Wallonië naar Vlaanderen verhuist, moet zich aansluiten binnen de zes maanden nadat deze in Vlaanderen is komen wonen. Wie in het tweetalige gebied Brussel-Hoofdstad woont, is niet verplicht om aan te sluiten, maar heeft er wel de mogelijkheid toe. Als u besluit om niet aan te sluiten of als u zich wel aangesloten hebt, maar uw bijdrage niet (meer) betaalt, geldt er een wachttijd als u later toch aanspraak wilt maken op de Vlaamse zorgverzekering.

De **zorgkassen** zorgen voor de dagelijkse werking van de zorgverzekering. Ze worden opgericht door een ziekenfonds of een verzekeringsmaatschappij en zijn erkend door het **Vlaams Zorgfonds** (zie Vlaamse overheid). Het Vlaams Zorgfonds staat in voor het beheer van de zorgverzekering. In Vlaanderen richtte de Vlaamse overheid de **Vlaamse Zorgkas** (zie zorgkassen) op. Die zorgkas is voor iedereen toegankelijk en bestaat als openbaar alternatief naast de andere zorgkassen.

Het bedrag dat u jaarlijks aan de zorgkas moet betalen, bedraagt 25 euro. Wie zijn bijdrage drie keer niet of niet volledig betaald heeft, krijgt een boete. Personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming in het kader van de ziekteverzekering, betalen een bijdrage van 10 euro. Die personen moeten dan wel recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming op 1 januari van het jaar dat voorafgaat aan het jaar van de betaling van de bijdrage. Bepaalde categorieën hebben recht op een verhoogde verzekeringstegemoetkoming (zie 2.1.2).

### 2.2.3 Wie komt in aanmerking voor terugbetalingen of vergoedingen van de Vlaamse zorgverzekering?

Zwaar zorgbehoevenden die thuis verzorgd worden en bewoners van een woonzorgcentrum, een rust- en verzorgingstehuis of een psychiatrisch verzorgingstehuis kunnen een aanvraag voor tegemoetkoming bij de zorgverzekering indienen.

### 2.2.4 Wanneer wordt u als zorgbehoevend beschouwd?

Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen de mantel- en thuiszorg enerzijds en de residentiële zorg anderzijds.

#### 2.2.4.1 Mantel- en thuiszorg

U wordt als zwaar zorgbehoevend beschouwd als u lijdt aan een langdurig en ernstig verminderd zelfzorgvermogen. Die zorgbehoevendheid moet u bewijzen aan de hand van een attest dat u kunt aanvragen bij uw ziekenfonds of bij de **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid**. Als u als zorgbehoevende niet over een dergelijk attest beschikt, dan kunt u beroep doen op een gemachtigde indicatiesteller van de diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg, de OCMW's en de centra voor algemeen welzijnswerk die verbonden zijn aan ziekenfondsen (dienst maatschappelijk werk). In Brussel zijn de lokale dienstencentra hiervoor gemachtigd.

#### 2.2.4.2 Residentiële zorg

Alle bewoners van een erkende residentiële voorziening (een woonzorgcentrum, een rust- en verzorgingstehuis of een psychiatrisch verzorgingstehuis) komen in aanmerking voor de tegemoetkoming van de zorgverzekering. De zorgbehoevendheid wordt bewezen aan de hand van een verblijfsattest dat uitgereikt kan worden door de residentiële voorziening waar u verblijft of door het ziekenfonds waarbij u aangesloten bent.

### 2.2.5 Hoe kunt u een aanvraag voor een tegemoetkoming van de Vlaamse zorgverzekering indienen?

- Om een aanvraag te kunnen indienen, moet u aangesloten zijn bij een erkende zorgkas en uw jaarlijkse bijdrage betalen.
- Vervolgens moet u een aanvraagformulier (aan te vragen bij uw zorgkas) en een geldig attest indienen (de aanvraagformulieren verschillen naar gelang u een aanvraag doet in het kader van de mantel- en thuiszorg of

voor residentiële zorg). Daarbij moet u aantonen dat u zwaar zorgbehoevend bent. U overhandigt die documenten aan uw zorgkas.

- Uw aanvraag wordt dan binnen 60 dagen door uw zorgkas onderzocht.
- Als uw aanvraag goedgekeurd wordt, ontvangt u de beslissing dat u een tegemoetkoming kunt ontvangen. Die tegemoetkoming is de tenlasteneming. U hebt recht op een terugbetaling of vergoeding vanaf de eerste dag van de vierde maand na de datum van de aanvraag van de tenlasteneming. Voorbeeld: als u in de loop van januari een aanvraag indient bij uw zorgkas, kunt u dus vanaf 1 mei een tenlasteneming ontvangen.
- Als de aanvraag geweigerd wordt, kunt u tegen die beslissing in beroep gaan door binnen 60 dagen na de beslissing een bezwaarschrift in te dienen bij het Vlaams Zorgfonds.

### 2.2.6 Uitbetaling

De zorgkas betaalt de tenlasteneming voor mantel- en thuiszorg en voor residentiële zorg forfaitair uit via overschrijving op het rekeningnummer van de gebruiker. De betaling gebeurt maandelijks.

De terugbetaling voor residentiële zorg gebeurt maandelijks op zijn vroegst in de loop van de maand na de maand waarop de tenlasteneming betrekking heeft.

#### informatie

- **zorgkassen**
- **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Vlaamse zorgverzekering** - [www.vlaamsezorgverzekering.be](http://www.vlaamsezorgverzekering.be) (zie Vlaamse overheid)
- **uw ziekenfonds**
- **OCMW of Sociaal Huis**

## 2.3 Tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB)

### 2.3.1 Wat?

De tegemoetkoming hulp aan bejaarden (THAB) is een financiële tegemoetkoming die wordt toegekend aan personen van 65 jaar of ouder, die bijkomende kosten hebben als gevolg van een verminderde zelfredzaam-

heid of een gebrek aan zelfredzaamheid. De toekenning ervan is afhankelijk van een inkomensonderzoek.

## **2.3.2 Voorwaarden om een tegemoetkoming te ontvangen**

### **2.3.2.1 Leeftijd**

Om aanspraak te maken op de tegemoetkoming, moet u minstens 65 jaar zijn. U kunt de aanvraag op zijn vroegst indienen op de dag dat u 65 jaar wordt.

### **2.3.2.2 Woonplaats en verblijf**

U moet in België wonen (domicilie) en er effectief verblijven op het ogenblik van de aanvraag en gedurende de periode waarvoor de tegemoetkoming wordt verleend. Sommige verblijven in het buitenland worden gelijkgesteld met een verblijf in België, bijvoorbeeld een verblijf van maximaal 90 kalenderdagen per jaar. Een langere periode kan alleen uitzonderlijk en onder specifieke voorwaarden en met een voorafgaande toelating van de Directie-generaal Personen met een handicap.

Als u het land verlaat, moet u de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, Directie-generaal Personen met een handicap op de hoogte brengen en de vermoedelijke duur en de reden van uw verplaatsing meedelen.

## **2.3.3 Inkomensgrens**

Om aanspraak te kunnen maken op de tegemoetkoming, mag uw jaarlijks inkomen een bepaald bedrag niet overschrijden. Hiertoe worden uw bestaansmiddelen onderzocht en de bestaansmiddelen van de persoon met wie u een huishouden vormt. Er worden bepaalde vrijstellingen toegepast op het inkomen.

Vooraleer de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden aan te vragen moet u eerst genieten van een rust- of een overlevingspensioen en/of de inkomensgarantie voor ouderen (IGO) aangevraagd hebben. De THAB is een aanvullend inkomen op dat pensioen of die IGO. Personen met een handicap die voor ze 65 jaar zijn een aanvraag tot het verkrijgen van een inkomensvervangende tegemoetkoming of een integratietegemoetkoming hebben ingediend, behouden die tegemoetkoming ook nog na hun 65ste verjaardag, behalve als de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden gunstiger is.

### 2.3.4 Verminderde zelfredzaamheid of een gebrek eraan

Om de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden te kunnen genieten, moet een gebrek aan of een vermindering van de zelfredzaamheid vastgesteld zijn. Voor de berekening van de graad van zelfredzaamheid worden de volgende aspecten in aanmerking genomen:

- de mogelijkheid om u te verplaatsen;
- de mogelijkheid om uw voeding te nuttigen of te bereiden;
- de mogelijkheid om voor uw persoonlijke hygiëne te zorgen en u te kleden;
- de mogelijkheid om uw woning te onderhouden en huishoudelijk werk te verrichten;
- de mogelijkheid om te leven zonder toezicht, u bewust te zijn van gevaar en het gevaar te kunnen vermijden;
- de mogelijkheid tot communicatie en sociaal contact.

Een arts onderzoekt voor elke functie welke moeilijkheden u ondervindt.

### 2.3.5 Bedrag van de tegemoetkoming

Het bedrag van de tegemoetkoming is afhankelijk van de graad van zelfredzaamheid. Er worden vijf categorieën onderscheiden. Hoe hoger de categorie waarin u zich bevindt (dus hoe groter de graad van zorgbehoevendheid), hoe hoger het bedrag van de tegemoetkoming.

De bedragen van de tegemoetkoming veranderen regelmatig en worden aangepast aan het indexcijfer van de consumptieprijzen. De THAB wordt maandelijks uitbetaald.

### 2.3.6 Hoe de tegemoetkoming aanvragen?

- De aanvraag gebeurt bij de gemeente waar u ingeschreven bent in het bevolkings- of vreemdelingenregister. U kunt zich ook laten vertegenwoordigen door een persoon die u daartoe speciaal machtigt.
- De gemeente stuurt uw aanvraag door naar de Directie-generaal Personen met een handicap.
- U ontvangt een bevestiging en formulieren voor het inkomensonderzoek en een medische vragenlijst. Het is van belang die laatste nauwkeurig te laten invullen door uw behandelende geneesheer.
- U stuurt die formulieren binnen een maand ingevuld terug.

- Vervolgens wordt uw dossier onderworpen aan een administratief onderzoek en in bepaalde gevallen moet u ook een medisch onderzoek ondergaan, dat uitgevoerd wordt door een arts van de Medische dienst van de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid of door een erkende arts.
- De Dienst voor tegemoetkomingen aan personen met een handicap beslist over de toekenning van de tegemoetkoming en over het bedrag ervan. U wordt met een brief op de hoogte gebracht van die beslissing.
- Beroep is mogelijk door binnen de drie maanden een klacht neer te leggen bij de **arbeidsrechtbank**.

#### informatie

- **gemeente**
- **OCMW of Sociaal Huis**
- **sociale dienst van uw ziekenfonds**
- **Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, Directie-generaal Personen met een handicap** (zie federale overheidsdiensten)

## 2.4 Dienstencheques

Voor de betaling van een aantal diensten kunt u dienstencheques gebruiken. Zo kan iedereen via de dienstencheque bij een erkend dienstenchequebedrijf personeel van dat bedrijf vragen voor hulp van huishoudelijke aard onder andere voor poetshulp. U kunt een stukje van de kostprijs van de dienstencheque aftrekken via uw belastingen het jaar na aankoop.

Oudere zorgbehoevende personen kunnen eveneens een beroep doen op een dienst voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Als uw inkomen hoog is en de kost van de poetshulp duurder is dan de prijs van een dienstencheque, dan wordt aangeraden een beroep te doen op een dienstenchequebedrijf. Veel diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg hebben een zuster dienstenchequebedrijf.

Voor de betaling van een aantal diensten kunt u dienstencheques gebruiken. Met een dienstencheque kan volgende hulp gevraagd worden.

activiteiten bij de gebruiker thuis	activiteiten buiten het huis van de gebruiker
de woning schoonmaken, met inbegrip van de ramen	boodschappendienst
wassen en strijken	minder mobiele centrale
klein naaiwerk	strijken
maaltijden bereiden	

Een belangrijke opmerking is dat de personeelsleden van een dienstenchequebedrijf geen andere taken mogen én kunnen opnemen. Zij zijn niet opgeleid om u te helpen bij bijvoorbeeld het opstaan uit zetel of bed, het begeleiden naar het toilet, om u te verzorgen of gezelschap te houden enzovoort. Daarvoor moet u altijd contact opnemen met professionele zorgorganisaties. Uiteraard kunt u wel een verpleegkundige of verzorgende combineren met een huishoudhulp van een dienstenchequebedrijf.

U kunt de cheques bestellen door u in te schrijven bij het bedrijf dat dienstencheques uitgeeft. Daarna neemt u contact op met een onderneming die specifiek erkend is in het kader van het dienstenchequesysteem. Zowel diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg, OCMW's en uitzendbureaus hebben een dergelijke erkenning gekregen. De erkende onderneming stuurt u vervolgens een huishoudhulp.

Voor de lijst van de erkende ondernemingen, voor het inschrijvingsformulier of voor aanvullende informatie richt u zich tot het **Plaatselijk Werkgelegenheidsagentschap (PWA)** of de **lokale werkwinkel** van uw gemeente.

#### informatie

- **dienstencheques** - [www.dienstencheques.be](http://www.dienstencheques.be)
- **lokale werkwinkel of Plaatselijk Werkgelegenheidsagentschap van uw gemeente**

## 3. Thuiszorg

Thuiszorg biedt u of een familielid of kennis de kans om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen, in het eigen vertrouwde milieu. Thuiszorg biedt vele voordelen, zowel huishoudelijke als medische, relationele en menselijke: u houdt in uw eigen omgeving de regie van de afgesproken zorg in handen en zorgverleners kunnen door onderlinge samenwerking zorgen voor een naadloze zorgverlening. De zorg of hulp die u nodig hebt, kan verschillen. Terwijl de ene persoon een warme maaltijd thuisbezorgd wil krijgen, heeft de andere een dagelijkse inspuiting of hulp bij het huishouden nodig.

Thuiszorg omvat een breed gamma van uiteenlopende vormen van hulp- en zorgverlening door diverse professionele en niet-professionele zorgverleners. Dat geheel van hulp- en zorgverlenende activiteiten wordt aangeboden bij de gebruiker thuis, zodat die zo lang mogelijk in zijn eigen woning kan blijven.

Als er meerdere zorgverleners bij u aan huis komen, streven zij ernaar om zo goed mogelijk samen te werken zodat u hiervan de voordelen kunt ervaren. Dat gebeurt door af te spreken wie wanneer komt, hoe mededelingen aan u en onder elkaar worden doorgegeven (binnen de grenzen van de privacy en het gedeeld beroepsgeheim), hoe onderlinge afspraken worden geëvalueerd enzovoort.

### 3.1 Mantelzorg

Naast de zorg die wordt verleend door professioneel opgeleide zorg- en hulpverleners (thuisverpleging, gezinszorg...) en door zorgvrijwilligers (op-pas, vervoerdienst ...), wordt ook een groot aandeel van de zorg opgenomen door mantelzorgers.

Veel ouderen ontvangen niet alleen mantelzorg, ze zijn ook vaker mantelzorger dan mensen uit jongere leeftijdsgroepen. Partners, dochters en schoondochters zijn het vaakst mantelzorger bij oudere mensen. De ene partner verzorgt de zorgbehoevende partner, (schoon)dochters nemen de rol van mantelzorger vooral op voor de eigen ouder(s) of de schoonouder(s). Mantelzorgers zorgen vanuit een persoonlijke genegenheid voor de zorgafhankelijke persoon. De zorg wordt dan ook vaak opgenomen door familie, maar kan evengoed verstrekt worden door vrienden of bureu.

Hoewel mantelzorgers en zorgvrijwilligers soms dezelfde taken opnemen, is mantelzorg welbeschouwd geen vrijwilligerswerk. Zorgvrijwilligers functioneren vanuit een dienst of organisatie die instaat voor toewijzing en coördinatie van de zorgverlening. Daardoor krijgen vrijwilligers in de regel - en dit in tegenstelling tot mantelzorgers - een vergoeding.

Ook na een verhuis naar een woonzorgcentrum blijven mantelzorgers vaak nog frequent zorgtaken opnemen, zoals bijvoorbeeld assistentie bij maaltijden, de was en strijk doen, emotionele ondersteuning bieden enzovoort.

Het verlenen van mantelzorg is niet vanzelfsprekend. In sommige gevallen is de verzorging erg intensief of staat de mantelzorger er helemaal alleen voor. Mantelzorgers geraken overbelast wanneer ze zelf niet meer aan ontspanning en hun sociale activiteiten toekomen, of wanneer ze financieel moeten bijspringen in de verzorging, of wanneer familierelaties door de zorg onder druk komen te staan enzovoort.

Een ander probleem kan ontstaan als de zorgafhankelijke persoon langzaam meer en meer zorg nodig heeft, waardoor een steeds grotere inzet van de mantelzorger vereist is. Vele zorgafhankelijke personen en hun mantelzorgers ervaren een gebrek aan informatie over financiële of fiscale tegemoetkomingen waarop ze recht hebben, over het bestaande zorgaanbod enzovoort. Kortom, wie mantelzorg opneemt, stuit hoe dan ook op praktische, financiële, relationele of psychologische grenzen.

Wanneer mantelzorgers de hulp van professionele zorg- en hulpverleners inroepen, zijn ze doorgaans al overbelast. Die overbelasting kunt u als mantelzorgers zelf een stuk tegengaan door met alle betrokken partijen in de zorg - ook met de zorgafhankelijke persoon, broers of zussen die niet mee instaan voor de zorg, eventuele professionele of vrijwillige zorgverleners - afspraken te maken over de zorgverlening. Wie doet wat wanneer? Schakelen we professionele thuiszorg in? Is mantelzorg voor iedereen haalbaar?

Ook wat de financiële kant van de zaak betreft, zet u het best het een en ander op papier - zeker als u als mantelzorgers zorgt voor een van uw (schoon) ouders. Wordt het pensioen van vader of moeder aangewend voor de verzorging, dan houdt u hiervan het best een eenvoudige boekhouding bij, die u jaarlijks voorlegt aan de zorgafhankelijke persoon en de betrokken familieleden. Als er wordt afgesproken dat enkele van de kinderen die de mantelzorg opnemen, daarvoor een vergoeding krijgen, kunt u het best op papier vastleggen wie, waarvoor, hoeveel, hoe en wanneer betaald wordt.

Komt u hier als mantelzorgers alleen niet uit of hebt u andere vragen, dan kunt u altijd een beroep doen op professionele ondersteuning. In de eerste plaats bestaan er zes erkende verenigingen van gebruikers en mantelzorgers. Zij hebben de taak om mantelzorgers en zorgafhankelijke personen te informeren, hun belangen te verdedigen bij de overheid en lotgenoten bij elkaar te brengen.

Voor vragen over individuele hulp - zoals bijvoorbeeld de inschakeling van een poetsdienst of voor de aanvraag van bepaalde premies - kunt u terecht bij het OCMW of het Sociaal Huis, de sociale dienst van uw ziekenfonds en het centrum voor algemeen welzijnswerk. Ook lokale en provinciale besturen nemen initiatieven voor mantelzorgers: sommige keren een premie uit, andere organiseren informatie- of ontmoetingsmomenten voor mantelzorgers.

#### informatie

- mantelzorgverenigingen
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijn en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

## 3.2 Voorzieningen in de thuiszorg

### 3.2.1 De huisarts

De huisarts is een spilfiguur in de thuiszorg. Hij weet waar u informatie over thuiszorg kunt vinden en heeft een zicht op welke thuiszorgdiensten er in uw regio aanwezig zijn. De huisarts geeft advies over de thuiszorg(diensten), maar de eindbeslissing ligt steeds bij u. Ten slotte geeft hij ook instructies aan thuisverpleegkundigen, diëtisten ...

### 3.2.2 De apotheker

Een apotheker geeft u de nodige informatie over het correcte gebruik van geneesmiddelen. Als de huisarts u medicijnen voorgeschreven heeft waarvoor een generisch geneesmiddel bestaat, kan de apotheker u dat alternatief voorstellen of kunt u hem dit vragen. Een generisch geneesmiddel is de kopie van een origineel geneesmiddel waarvan het patent vervallen. Bijgevolg is het goedkoper. Tevens kunt u bij de apotheker terecht om hulpmiddelen (zoals bijvoorbeeld een aerosoltoestel) te huren of te kopen.

### 3.2.3 De tandarts

Een goede en regelmatige tandverzorging blijft ook voor 60-plussers noodzakelijk. Een gezond gebit of een goed passend kunstgebit voorkomt problemen bij het eten, wat zijn weerslag heeft op uw eetpatroon en de zin in een gezond en gevarieerd menu. Moeilijkheden met de tanden kunnen leiden tot een meer eenzijdige voeding, de keuze voor weinig kauwen, maag- en darmproblemen en zelfs ondervoeding.

### 3.2.4 Thuisverpleging

Als u verpleging aan huis nodig hebt, kunt u een beroep doen op de thuisverpleging. De verpleegkundigen zorgen ervoor dat u thuis efficiënt en goed verpleegd wordt, bijvoorbeeld na ziekenhuisopname, voor verpleging bij een chronische ziekte. Een thuisverpleegkundige kan de volgende taken vervullen: algemene hygiënische verzorging (zoals het dagelijkse toilet), wondverzorging, inspuitingen geven, oogdruppels toedienen, steunkousen aantrekken of compressiezachtels aanbrengeen, een lavement zetten, een blaassonde verzorgen, een infuus aanleggen enzovoort.

Naast de verpleegkundige zorgverlening hebben de verpleegkundigen eveneens aandacht voor gezins- en sociale omstandigheden, evenals voor preventie, gezondheidsvoorlichting en -opvoeding. De huisarts kan u een overzicht geven van het aanbod van verpleegkundige zorg in uw streek, maar de uiteindelijke keuze ligt wel bij u.

#### informatie

over de erkende diensten voor thuisverpleging in uw streek:

- OCMW of Sociaal Huis
- regionaal of lokaal dienstencentrum
- sociale dienst van uw ziekenfonds
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)
- Vlaamse Beroepsvereniging voor Zelfstandige Verpleegkundigen
- zelfstandige thuisverpleegkundigen
- Brussels Overleg Thuiszorg

### 3.2.5 Diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Deze diensten worden zowel door de privésector als door de openbare sector georganiseerd.

#### 3.2.5.1 Gezinszorg

Gezinszorg omvat persoonsverzorging, huishoudelijke hulp en schoonmaakhulp, alsook de daaraan gekoppelde algemene psychosociale en pedagogische ondersteuning en begeleiding. Gezinszorg wordt alleen thuis aangeboden en voor zover uit een sociaal onderzoek blijkt dat de draagkracht van de gebruiker of zijn omgeving niet voldoende is om in te staan voor de persoonsverzorging of huishoudelijke taken.

De persoonsverzorging kan bestaan uit o.a. hygiënische verzorging (bijvoorbeeld dagelijks toilet, intiem toilet, bad, mondhygiëne, haar- en nagelverzorging, enzovoort), ondersteuning van de fysieke veiligheid van de gebruiker en zorg voor zijn comfort, hulp bij het aan- en uitkleden, hulp bij het bewegen en verplaatsen, hulp bij het eten en drinken, het voorkomen van drukletsels, hulp bij de toiletgang met inbegrip van verzorging bij incontinentie en het aanbrengen en verwijderen van een stomazakje bij geheelde

stoma, hulp bij het aanbrengen en verwijderen van een prothese of van steunkousen, eerste hulp bij ongevallen ongeacht de ernst van de situatie, toezicht bij rusteloze cliënten en stervenden enzovoort.

De huishoudelijke hulp bestaat uit volgende activiteiten: de organisatie van het huishouden, de zorg voor de maaltijden, de zorg voor kledij en linnen, de zorg voor woon- en leefklimaat (o.a. leefruimten hygiënisch onderhouden, bedden opmaken en verversen ...), het doen van boodschappen, de zorg voor veiligheid en hygiëne in de woning.

De algemene psychosociale en (ped)agogische ondersteuning en begeleiding omvat: het opmerken en begrijpen van psychosociale en emotionele problemen en het bieden van ondersteuning bij de verwerking ervan, het opvangen en signaleren van problemen en het stimuleren van zelfzorg, het bijstaan van de gebruiker en zijn leefomgeving in moeilijke momenten, ondersteuning bij de verzorging of opvoeding van kinderen, ondersteuning bij mobiliteitsproblemen, revalidatie en therapietrouw.

De kostprijs staat in verhouding tot het gezinsinkomen. Daarnaast wordt bij de bijdragebepaling ook rekening gehouden met de gezinssamenstelling en de geboden zorg.

### 3.2.5.2 Aanvullende thuiszorg

Onder aanvullende thuiszorg wordt verstaan: de zorg die bestaat uit het aanbieden van poetsdienst, professionele oppas en klusjesdienst (karwei). De kostprijs is in verhouding tot het inkomen en de gezinssamenstelling.

- **Poetsdienst**

Zorgvragers kunnen een beroep doen op poetsdiensten, als ze het onderhoud of de huishoudelijke taken (bijvoorbeeld was en strijk) niet meer de baas kunnen. De meeste OCMW-diensten alsook private erkende diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg beschikken over een poetsdienst.

- **Oppas met professionelen**

Oppashulp is de hulp en bijstand die bestaat uit het aanbieden van gezelschap en toezicht aan de zorgvrager en dit ter ondersteuning van de mantelzorg of met het oog op de tijdelijke vervanging van de mantelzorger.

De oppashulp met professionelen verschilt van de oppas van de diensten voor oppashulp waar de oppas door vrijwilligers wordt geleverd.

- **Karweihulp**

Sommige diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg kunnen ook helpen bij het uitvoeren van karweitjes (kleine reparaties, schilderen of behangen enzovoort).

**informatie**

- OCMW of Sociaal Huis
- diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg
- Plaatselijk Werkgelegenheidsagentschap (PWA)
- lokale werkwinkel in uw gemeente
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

### **3.2.6 Maaltijd aan huis**

Maaltijden kunnen aan huis geleverd worden door het OCMW, de gemeente, sommige traiteurs, een aantal lokale dienstencentra en woonzorgcentra. Indien u hier een beroep op doet, bespreekt u het best uw specifieke dieet. Hou er rekening mee dat niet alle diensten in het weekend werken.

### **3.2.7 Boodschappendienst**

Wanneer u zorgbehoevend bent, doen meestal familieleden, vrienden, buren of mantelzorgers de boodschappen. Daarnaast bestaan in een aantal gemeenten georganiseerde boodschappendiensten. Ook sommige lokale dienstencentra bieden met hulp van vrijwilligers deze dienstverlening aan. Bij bepaalde winkels (meestal bij supermarktketens) kunt u de producten die u nodig hebt via de website van de winkel bestellen en worden die vervolgens aan huis geleverd of in een afhaalpunt. Informeer op voorhand hoeveel u voor die extra dienstverlening moet betalen.

### **3.2.8 Personenalarmsystemen**

Een personenalarmsysteem laat u toe hulp te vragen in geval van nood. Het alarmsysteem bestaat uit een zendertje dat u als halssnoer, clip of armband kunt dragen, een alarmkiezer die aan uw telefoontoestel gekoppeld is en een centrale die uw oproepen dag en nacht beantwoordt. In geval

van nood drukt u op de knop van het zendertje. U bepaalt zelf wie er opgeroepen wordt; deze contactpersonen worden volgens orde van voorkeur ingesteld. Met een personalarmsysteem bent u zeker dat er altijd iemand langskomt. De nieuwe versies van het personalarmsysteem hebben eveneens CO-detectie en bewegingsdetectie.

#### informatie

- sociale dienst van uw ziekenfonds
- lokaal dienstencentrum
- OCMW en Sociaal Huis

### 3.2.9 Hulpmiddelen en verzorgingsmateriaal

Hulpmiddelen en verzorgingsmateriaal in huis zijn belangrijke elementen die kansen geven om zelfstandig thuis te blijven wonen of het comfort te verbeteren.

#### 3.2.9.1 Hulpmiddelen huren of kopen

Om hulpmiddelen of hulpinstrumenten te huren of te kopen, kunt u terecht bij de uitleendienst van het ziekenfonds of bij zelfstandige verkopers. Die stellen onder andere verzorgings- en incontinentiemateriaal, materiaal om doorligwonden te voorkomen en te verzorgen en ziekenhuismeubilair ter beschikking.

Naast ziekenfondsen hebben ook lokale afdelingen van het **Rode Kruis** en het **Vlaamse Kruis**, apothekers, sommige thuiszorgdiensten en sommige (grote) ziekenhuizen een uitleendienst.

Zelfstandige bandagisten, orthopedisten enzovoort zijn gespecialiseerd in een of meer van de volgende categorieën: rolstoelen, orthopedische schoenen, diverse bandages, prothesen en orthesen (bijvoorbeeld een brace, een beugel). Hou er rekening mee dat de aankoop van een hulpmiddel zonder professioneel advies vaak een miskoop kan zijn, die bovendien zeer duur kan uitvallen. Daarom hebben een aantal diensten het initiatief genomen om materiaal tegen een kleine vergoeding ter beschikking te stellen. Meestal hebt u daarvoor wel een attest van uw huisarts nodig. Als u materiaal voor een zeer lange periode moet lenen, vraag dan of u het kos-

teloos verder kunt lenen of het tegen een minimale prijs kunt kopen. Daarnaast kunt u bepaalde hulpmiddelen op proef gebruiken om bijvoorbeeld de gebruiksvriendelijkheid ervan te testen.

### 3.2.9.2 Waar kunt u terecht voor advies en informatie?

Heel wat problemen kunnen op een goedkope en creatieve manier opgelost worden. Hulpmiddelen kunnen bijvoorbeeld tweedehands aangekocht worden, gemalen voeding kan sondevoeding vervangen enzovoort. Er is een *Thuiszorgideeënboek* te verkrijgen bij de **mantelzorgverenigingen**.

Ook een ergotherapeut kan u helpen om het meest geschikte (hulp)middel te kiezen. Een ergotherapeut kan bijvoorbeeld helpen met de inrichting van de badkamer zodat die door de hulpvrager en hulpverlener veilig gebruikt kan worden. Daarnaast kunt u terecht bij een aantal centra en adviesbureaus die gespecialiseerd zijn in het toegankelijk maken van woningen voor minder mobiele personen (zie Hoofdstuk 5 - Wonen, 1.1.1.2).

Het **Kenniscentrum Hulpmiddelen (KOC)** wil alle personen met een handicap in hun omgeving beter laten functioneren met behulp van hulpmiddelen. Het KOC verleent advies en verspreidt informatie over hulpmiddelen voor personen met een handicap. Een overzicht van de hulpmiddelen die in Vlaanderen aangeboden worden, vindt u in de databank *Vlibank* op [www.koc.be](http://www.koc.be).

**REVA** vzw verschaft informatie over producten en diensten aan personen met een handicap.

### 3.2.10 De kinesitherapeut

Mensen die behoefte hebben aan een massage, mobilisatietechnieken, verscheidene vormen van oefentherapie en fysiotherapie kunnen terecht bij een kinesitherapeut. De kinesitherapeut zal, aangepast aan de individuele behoeften van de patiënt, de gevolgen van ziekte- en verouderingsprocessen, chirurgische ingrepen op het bewegingsstelsel tot een minimum proberen te beperken. Ook de behandeling van circulatiestoornissen, ademhalingsproblemen, incontinentie, houdingsafwijkingen enzovoort behoort tot het werkterrein.

### 3.2.11 De pedicure en de podoloog

Voetklachten zijn veelvoorkomende klachten. Vooral 65-plussers hebben er last van, vrouwen nog meer dan mannen. De klachten kunnen gaan over de huid of de nagels van de voet, maar ook klachten over het bewegingsstelsel zijn mogelijk. Voor gewone voetverzorging kunt u terecht bij een pedicure. Een podoloog onderzoekt en behandelt voeten bij klachten en functiestoornissen, ook voeten van risicopatiënten, zoals diabetespatiënten en reumapatiënten. Klachten zoals knie-, heup- en rugpijn die voortkomen uit voetproblemen, behoren eveneens tot het werkveld van de podoloog.

### 3.2.12 De diëtist

Een diëtist is een deskundige bij uitstek op het gebied van voeding en dieet. Hij adviseert u over uw voeding, begeleidt en ondersteunt u tijdens uw dieet. Voor advies over gezonde voeding hebt u geen verwijzing van een arts nodig, wel als een dieet noodzakelijk is vanwege een ziekte of aandoening (bijvoorbeeld bij diabetes). Een diëtist geeft onder andere dieetadvies bij gewichtsproblemen, diabetes (type 1 en type 2), spijsverteringsstoornissen, opvolging van sondevoeding thuis, vegetarische voeding, gezonde eetgewoonten enzovoort.

#### informatie

huisarts

### 3.2.13 Lokaal dienstencentrum

De lokale dienstencentra streven ernaar de ouderen uit de buurt of regio te ondersteunen in hun zelfredzaamheid en het thuis kunnen blijven wonen. Een lokaal dienstencentrum versterkt het sociale netwerk van ouderen en probeert te voorkomen dat ze voortijdig een beroep doen op de zorgverlening. Een lokaal dienstencentrum biedt een brede waaier van ontmoetingskansen, sociaal-culturele, bewegings- en vormingsactiviteiten aan. De activiteiten worden steeds ontwikkeld vanuit de behoeften en interesses van de ouderen. Ook voor specifieke groepen (bijvoorbeeld alleenstaanden, 80-plussers, personen met een handicap, migranten) kan een lokaal dienstencentrum activiteiten organiseren.

Het lokaal dienstencentrum is een aanspreekpunt bij elke beginnende zorgvraag. Ter ondersteuning van de zelfzorg bieden lokale dienstencentra ook een gevarieerd aanbod van hygiënische zorg aan, zoals voetverzorging, haarverzorging, het nemen van een bad, manicure en pedicure, dieetadvies. Daarnaast bieden ze hulp en begeleiding bij de dagelijkse activiteiten. Ze zorgen bijvoorbeeld voor warme maaltijden in het dienstencentrum of aan huis, ze organiseren boodschappenhulp, buurthulp, ze lenen eventueel personenalarmsystemen uit en beheren ze, ze ondersteunen de mobiliteit van de ouderen enzovoort.

Ten slotte hebben de lokale dienstencentra een informatieopdracht. Op geregelde tijdstippen worden informatiemomenten georganiseerd over relevante thema's. Ook met individuele vragen en problemen kunt u in het lokaal dienstencentrum terecht. Het lokaal dienstencentrum fungeert als aanspreek- en informatiepunt voor de buurtbewoners.

De rode draad in de werking is het vrijwilligerswerk. In het lokaal dienstencentrum vindt u vrijwilligerswerk op uw maat, behoeften en interesses.

Het aanbod van een lokaal dienstencentrum is veelzijdig en wordt steeds afgestemd op de vraag. De werking kan echter sterk verschillen van centrum tot centrum. Daarom kunt u het best contact opnemen met de centrumverantwoordelijke.

Sommige lokale dienstencentra zijn privé-initiatieven. De meeste worden beheerd door het OCMW. Tot nog toe heeft niet iedere gemeente een lokaal dienstencentrum.

#### informatie

- **OCMW of Sociaal Huis**
- **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid** - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid) - [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be) (rubriek Thuiszorg)
- **[www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be)**
- **Vereniging van Vlaamse Dienstencentra (VVDC)**
- **Brusselse Ondersteuning Dienstencentra**

### 3.2.14 Regionaal dienstencentrum

Een regionaal dienstencentrum is een welzijnsvoorziening die ingebed is in de ziekenfondsen. Het ondersteunt de gebruiker, de mantelzorg en de vrijwilliger. Een regionaal dienstencentrum verstrekt informatie en verleent advies over voorzieningen en vrijwilligersorganisaties uit de regio. Het biedt tevens materiële en immateriële steun. Zo leent het hulpmiddelen uit, organiseert het personenvervoer en verleent het advies bij de aanpassing van de woning. Een regionaal dienstencentrum beschikt tevens over een uitgebreide databank waarin een overzicht van de professionele zorg in de regio en van de sociale voordelen en tegemoetkomingen is opgenomen.

#### informatie

- ziekenfonds
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

### 3.2.15 Centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)

Als zwaar om dragen klachten en problemen langere tijd aanslepen of een grote belasting vormen voor uw welbevinden, is het belangrijk daar de nodige aandacht aan te geven.

Erover spreken met uw omgeving, met uw huisarts of een andere hulpverlener kan helpen. Als u merkt dat dit niet voldoende is, kunt u terecht bij een centrum voor geestelijke gezondheidszorg.

Een centrum voor geestelijke gezondheidszorg is gespecialiseerd in de behandeling en preventie van problemen op het gebied van de geestelijke gezondheid. Een CGG is een ambulante dienst die gespecialiseerde zorg biedt zonder opname. U kunt er op afspraak terecht voor gespecialiseerde psychologische, sociale en psychiatrische hulp. Sommige centra voor geestelijke gezondheidszorg bieden hulp in lokale dienstencentra, in woonzorgcentra en in beperkte mate wordt ook hulp aan huis geboden.

U kunt in een CGG terecht op verwijzing van uw huisarts of een andere hulpverlener, of u kunt zelf contact opnemen. Aanmelden gebeurt vanuit praktisch oogpunt bij voorkeur telefonisch.

De medewerkers van een CGG zijn gebonden door het beroepsgeheim. Persoonlijke informatie wordt met respect voor uw privacy behandeld. De centra vragen per consultatie een bijdrage. Die bijdrage mag echter geen hinderpaal vormen voor het verkrijgen van zorg. Daarom houdt men bij het bepalen van de prijs rekening met uw financiële situatie.

#### informatie

- huisarts
- hulpverlener
- Zorgnet Vlaanderen
- Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)

### 3.2.16 Zelfhulpgroepen

In Vlaanderen bestaat een waaier aan zelfhulpgroepen. In die groepen worden uiteenlopende problemen behandeld, zoals depressie, zelfdoding, echtscheiding, rouw- en verliesverwerking, weduwschap, eenzaamheid, problematiek bij alleenstaanden.

Zelfhulpgroepen brengen lotgenoten samen, verschaffen informatie, organiseren sociale contacten en komen op voor de belangen van hun leden. De uiteindelijke doelstelling is samen verandering brengen in situaties en problemen oplossen waarmee u als individu te kampen hebt.

#### informatie

- Trefpunt Zelfhulp
- Vlaams Patiëntenplatform

### 3.2.17 Dienst voor oppashulp

Als aanvulling op de professionele hulp en mantelzorg verzekert een vrijwillige oppas in eerste instantie gezelschap, veiligheid en de nodige basis-hulp.

Een oppas helpt de zieke of oudere persoon het bed in en uit, biedt de zieke of oudere hulp bij het eten en drinken enzovoort.

Personen die werken in een dienst voor oppashulp zijn vrijwilligers. Zij krijgen vorming en begeleiding vanuit een professionele organisatie.

#### informatie

- **ziekenfonds**
- **Brussels Overleg Thuiszorg**
- **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid** - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

### 3.2.18 Nachtzorg

Soms is het gebrek aan nachtzorg de reden tot opname in een ziekenhuis of een woonzorgcentrum, zelfs als dit voor de lichamelijke of geestelijke toestand van de zorgbehoevende persoon niet echt noodzakelijk is.

Ondersteuning tijdens de nacht van de persoon zelf en de mantelzorger, voorkomt het vroegtijdig afbreken van het thuis wonen.

Afhankelijk van uw noden en behoeften kan nachtzorg variëren van een loutere nachtoppas thuis tot zelfs een overnachting in een centrum voor kortverblijf. Er bestaan vier variaties in de nachtzorg:

- nachtoppas bij u thuis door een vrijwilliger beperkt zich tot het houden van toezicht, het garanderen van de veiligheid en de nodige basishulp;
- opvang bij een gastgezin (via een dienst voor gastopvang) is eveneens beperkt tot de toezichtfunctie of het geven van de nodige basishulp;
- nachtzorg bij u thuis, waarbij professionelen (bijvoorbeeld een verpleegkundige of een zorgverlener uit een dienst voor gezinszorg) u (medische) zorgen kunnen bieden. Dat kan onder meer een persoonsverzorging of een inspuiting 's nachts inhouden;
- nachtopvang in een centrum voor kortverblijf of in een dagverzorgingscentrum, waarbij u in de voorziening blijft overnachten en daar de nodige zorg ontvangt.

#### informatie

- **ziekenfonds**
- **OCMW of Sociaal Huis**
- **woonzorgcentra**

### 3.2.19 Dienst voor gastopvang

Gastopvang betekent dat een gastgezin een zorgbehoevende op bepaalde dagen overdag, 's nachts of gedurende een aantal dagen opvangt in de eigen woning. De gastgezinnen zijn vrijwilligers. Het is de bedoeling om de mantelzorger te ondersteunen en tijdelijk zijn taken over te nemen. De doelgroep voor gastopvang bestaat voornamelijk uit oudere personen die geen nood hebben aan intensieve zorg. Ze hebben wel behoefte aan activiteit, verzorging, gezelschap, toezicht of begeleiding bij de dagelijkse verzorging.

### 3.2.20 Privépersonen

U kunt privépersonen inschakelen om bijvoorbeeld op te passen of om klusjes te verrichten. Hou er wel rekening mee dat u op die manier mensen onwettig tewerkstelt zodra zij een bepaald aantal uren per dag presteren tegen een vergoeding (en zij geen deel uitmaken van een dienst). In die situatie zijn zij (én u) niet verzekerd bij een ongeval of schade. Een extra verzekering is dus zeker een aandachtspunt.

#### informatie

OCMW

### 3.2.21 De zorgboerderij

Eind 2005 lanceerde de Vlaamse overheid een subsidiemaatregel voor 'de zorg en activering van zorgvragers op land- en tuinbouwbedrijven'. De boer of boerin op een zogenaamde zorgboerderij vangt, naast hun werk als landbouwer, mensen uit kwetsbare groepen op en biedt ze een zinvolle tijdsbesteding op de boerderij. De maatregel richt zich tot jongeren, personen met een handicap, mensen met psychische gezondheidsproblemen en ouderen. Deze personen worden 'geplaatst' via bemiddeling van de voorziening waar zij verblijven.

#### informatie

- **Duurzame Landbouwontwikkeling** (zie Vlaamse overheid - Departement Landbouw en Visserij)
- **Steunpunt Groene Zorg**

### 3.2.22 Dagverzorgingscentrum

Dagverzorging is een vorm van thuiszorgondersteuning waarbij u als zorg- of opvangbehoevende een of meer keren per week overdag naar het dagverzorgingscentrum gaat. Daarnaast verblijft u gewoon thuis. Een dagverzorgingscentrum biedt overdag niet alleen tijdelijke opvang aan, maar ook hygiënische en verpleegkundige hulp, activiteiten, animatie, ontspanning en psychosociale ondersteuning. Een dagverzorgingscentrum staat open voor iedereen, behalve voor wie zware medische verzorging of begeleiding nodig heeft.

#### informatie

- woonzorgcentra
- OCMW of Sociaal Huis
- sociale dienst van uw ziekenfonds
- lokaal of regionaal dienstencentrum
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)
- Rusthuis-Infofoon - tel. 078 15 25 25
- Brussels Overleg Thuiszorg

### 3.2.23 Centrum voor kortverblijf

In een centrum voor kortverblijf kunt u tijdelijk verzorgd worden, bijvoorbeeld als u tijdelijk niet zelfstandig kunt functioneren of als mantelzorgers met vakantie zijn of een rustpauze nodig hebben.

In een centrum voor kortverblijf wordt de hygiënische en verpleegkundige hulp- en dienstverlening zowel 's nachts als overdag gegarandeerd, evenals (re)activering en revalidatie, ondersteuning, animatie en ontspanning. In een centrum voor kortverblijf kunt u maximaal 60 opeenvolgende dagen verblijven. Op jaarbasis kunt u maximaal 90 dagen verblijven in een centrum voor kortverblijf, al dan niet in hetzelfde centrum.

Bij een opname in een centrum voor kortverblijf ontvangt u een interne afsprakennota en een schriftelijke overeenkomst. Beide documenten bevatten informatie over de werking van het centrum, over de rechten en plichten als gebruiker, over de prijs en de dienstverlening, enzovoort.

Het is wenselijk die documenten grondig na te lezen zodat u voldoende geïnformeerd bent en tijdens uw verblijf geen onaangename verrassingen tegenkomt.

Sommige verzekeringsinstellingen steunen het kortverblijf via een aanvullende verzekering. De kosten zijn meestal dezelfde als voor een opname in een woonzorgcentrum. Vele woonzorgcentra beschikken over een aantal verblijfsplaatsen die erkend zijn als kortverblijf.

#### informatie

zie 3.2.22

### 3.2.24 Centrum voor herstelverblijf

In een herstelverblijf kunt u terecht voor verdere verzorging na een heelkundige ingreep of na een ziekenhuisopname ten gevolge van een ernstige ziekte of een langdurige onderbreking van de normale activiteiten. Er wordt tijdelijke opvang voorzien om nadien weer zelfstandig thuis te kunnen verblijven. Er worden activiteiten georganiseerd die het lichamelijk en geestelijk functioneren moeten versterken, revalidatie en verpleegkundige hulp- en dienstverlening.

### 3.2.25 Vlaams Meldpunt en Provinciale Steunpunten Ouderenmis(be)handeling

Bij ouderenmis(be)handeling wordt de menselijke waardigheid van ouderen onrecht aangedaan. Het kan gaan om opzettelijke mishandeling, maar ook om een verkeerde behandeling van ouderen. Bent u zelf slachtoffer, hebt u een vermoeden van ouderenmis(be)handeling of weet u niet goed hoe u in zo'n situatie moet reageren, dan kunt u contact opnemen met het **Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling**. Voor de eigenlijke hulp wordt doorverwezen naar en samengewerkt met de Provinciale Steunpunten.

### 3.2.26 Expertisecentrum dementie

In Vlaanderen zijn er 9 regionale expertisecentra dementie, die hulp, ondersteuning en begeleiding bieden aan mensen met dementie. Aan personen uit de directe omgeving geven ze vorming en advies. Zij organiseren ook praatcafés. Familieleden van personen met dementie hebben niet alleen vragen, maar hebben soms ook nood aan een luisterend oor en steun.

## informatie

- **Expertisecentrum Dementie Vlaanderen** (zie dementie)
- **regionale expertisecentra dementie** (zie dementie)

### 3.3 Klachten over de dienstverlening van thuiszorgdiensten

Met klachten kunt u in eerste instantie bij de betrokken dienst terecht. U kunt ook contact opnemen met het **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg** (zie Vlaamse overheid).

### 3.4 Zorgverlof - zorgkrediet

Zorgverlof is een verlof dat u kunt opnemen om een zwaar ziek gezins- of familielid bij te staan of te verzorgen. Als u uw arbeidsovereenkomst volledig schorst, dan kunt u aanspraak maken op een maximumperiode van 12 maanden zorgverlof. Vermindert u uw arbeidsprestaties, dan hebt u recht op maximum 24 maanden zorgverlof. De onderbrekingen kunnen telkens genomen worden voor perioden van minimum 1 maand en maximum 3 maanden. De aanvraagformulieren voor de **onderbrekingsuitkering** kunt u krijgen bij de **Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)** (zie federale overheidsdiensten). Informeer u hierover bij uw werkgever, vakbond, ziekenfonds of de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg (zie federale overheidsdiensten).

De Vlaamse overheid (**Vlaams Subsidieagentschap voor Werk en Sociale Economie**) kent onder bepaalde voorwaarden een bijkomende **aanmoedigingspremie** voor het zorgkrediet toe. Die premie komt bovenop de onderbrekingsuitkering die de RVA uitbetaalt.

## 4. Wonen met zorg

### 4.1 Woonzorgcentrum

Een woonzorgcentrum is een voorziening die aan mensen van 65 jaar en ouder een thuisvervangend milieu, huisvesting en ouderenzorg aanbiedt. Sinds het woonzorgdecreet van 2009 zijn de termen rusthuis en rust- en verzorgingstehuis (RVT) vervangen door de term woonzorgcentrum in Vlaanderen. De federale overheid, die gedeeltelijk financiert, hanteert nog de term RVT.

Een woonzorgcentrum beschikt over een (verplichte) erkenning van de Vlaamse overheid. Die voorziening is uitgerust om u, ook als u sterk afhankelijk bent van de hulp van derden, of uit het ziekenhuis ontslagen wordt en verpleegkundige en paramedische zorg nodig hebt, 24 uur op 24 deskundig op te vangen. Ook personen met dementie kunnen hier terecht.

De overgang van het eigen vertrouwde familiale milieu naar de onbekende wereld van het woonzorgcentrum is een niet te onderschatten aanpassing, zowel voor u als voor uw familie. U kunt die verhuis dus het best goed voorbereiden. De opname in een woonzorgcentrum heeft allerlei materiële en organisatorische gevolgen, onder meer het opzeggen van de gas- en elektriciteitsaansluiting, de eventuele opzegging van de huurovereenkomst enzovoort. Ten slotte zijn er de financiële gevolgen. Enerzijds moeten uw eventuele eigendommen of geldelijke middelen beheerd worden, anderzijds moet de voorziening maandelijks betaald worden.

De kosten voor verzorging, verpleging en bijstand worden grotendeels betaald via een tegemoetkoming in het kader van de ziekteverzekering. Daarnaast zijn er de verblijfskosten. Ze worden uitgedrukt in een dagprijs en een beperkt aantal toegelaten 'supplementen'. In principe worden ze maandelijks gefactureerd. Ze hebben betrekking op het gebruik van de gemeenschappelijke ruimten, het onderhoud van de voorziening, de voeding, de huur van de kamer enzovoort.

## informatie

- Rusthuis-Infofoon - tel. 078 15 25 25
- ziekenfonds
- OCMW of Sociaal Huis
- de koepels van de woonzorgcentra (zie residentiële ouderenzorg)
- Brussel: Home-Info

#### 4.1.1 Keuze van de voorziening

Het is belangrijk om tijdig op zoek te gaan naar een geschikte zorgvoorziening. Er bestaan immers wachtlijsten. Uw graad van zorgbehoefte en behoefte aan permanente zorg (bijvoorbeeld bij personen met dementie) kunnen onverwachts snel verhogen, waardoor een opname noodzakelijk wordt.

Als u kunt kiezen tussen verschillende woonzorgcentra, is de dagprijs een niet te verwaarlozen criterium. De dagprijs mag evenwel niet het enige criterium zijn. Even belangrijk is dat u zich volledig thuis kunt voelen. Een duidelijk beeld van de zorgvoorziening die u voor ogen hebt, kan u helpen om een keuze te maken: een grote of een kleine voorziening, gelegen in een stad of een dorp (al dan niet in de directe omgeving van de familie), een commerciële, openbare of vzw-voorziening enzovoort. Elk woonzorgcentrum heeft een eigen werking en legt andere accenten. Verzamel vooraf voldoende informatie en bezoek zo mogelijk tijdig verschillende organisaties.

Bij uw verkenningronde kunt u met enkele belangrijke aandachtspunten rekening houden.

- Ga na of de zorgvoorziening erkend is door de Vlaamse overheid.
- Vraag een kennismakingsbrochure aan.
- Probeer met enkele bewoners te spreken.
- Neem een kijkje in een kamer van een bewoner.
- Vraag in alle openheid naar de (dag)prijs en eventuele supplementen.
- Vraag of u het opnamecontract mee naar huis mag nemen om te kijken of u ermee akkoord kunt gaan. Laat eventueel bepaalde punten wijzigen of schrappen.
- Lees de interne afsprakennota grondig na. Vaak krijgt u daarmee al een idee van de sfeer.

- Ga na of er een gebruikersraad, bewonersraad of een familieraad bestaat.
- Vraag of het mogelijk is om enkele dagen op proef in de zorgvoorziening te verblijven. Misschien is er ook de mogelijkheid om vooraf een kortverblijf aan te vragen.
- Hou rekening met wachtlijsten, vraag naar de duur ervan en de prioriteiten.

In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest bestaan ook woonzorgcentra die behoren tot de zogenaamde 'bicommunautaire sector' en die u in het Nederlands onthalen.

Informeer u en ga ter plaatse een kijkje nemen.

Stel heel concrete en gerichte vragen.

- Is er een verplicht uur van opstaan en slapen gaan?
- Op welk tijdstip wordt er gegeten en wanneer wordt u verzorgd?
- Kunt u uw kamer met uw eigen meubels inrichten, uw eigen dagindeling bepalen, zelfstandig beslissen over activiteiten?
- Is er keuze om op de kamer of in het restaurant te eten?
- Wanneer zijn er bezoeken?
- Tot hoe laat kunt u zelf in het woonzorgcentrum vertrekken en er aankomen?
- Kunt u op vakantie gaan bij familie en hoe wordt de dagprijs dan berekend?
- Hoe verloopt de ontslagprocedure? Hoe lang is de opzegtermijn, wanneer begint die te lopen en hoe hoog is het opzegbedrag?
- Hebt u inspraak in de beleidsbeslissingen van de voorziening?
- Bij wie kunt u terecht met uw vragen en klachten?

#### informatie

- **Rusthuis-Infofoon** - tel. 078 15 25 25
- **Brussel: Home-Info**

### 4.1.2 De opname - de verhuis

Bij verhuis naar een woonzorgcentrum wordt ernaar gestreefd om u en uw familie de grootst mogelijke vrijheid te garanderen. Die wordt alleen beperkt om organisatorische redenen en die worden u dan ook uitgelegd. Ten laatste op het ogenblik van de opname ontvangt u een interne afsprakennota, die meer in detail ingaat op wat al in de onthaalbrochure werd beschreven.

Het betreft minstens:

- de identificatie- en contactgegevens van het woonzorgcentrum en de verantwoordelijke beheersinstantie (uitbater);
- de opname- en ontslagvoorwaarden;
- de organisatie van de dagelijkse werking;
- het communicatie- en informatiebeleid (inclusief klachtenprocedure);
- verwijzing naar de overheidsinstanties met betrekking tot de naleving van de erkenningsvoorwaarden en -normen.

Bij de opname wordt tevens een schriftelijke overeenkomst ondertekend, door enerzijds de directie van het woonzorgcentrum en anderzijds door u (of door de persoon die u vertegenwoordigt). In die overeenkomst vindt u onder meer de volgende elementen terug:

- het bedrag van de dagprijs en de daarin begrepen dienstverlening;
- de gegevens van de persoon die dat bedrag zal betalen;
- een opsomming van de diensten waarvoor u een extra vergoeding moet betalen (zoals persoonlijke was en kapper), supplementen genaamd;
- het bedrag waarmee de dagprijs verminderd wordt in geval van afwezigheid of opname in het ziekenhuis;
- het bedrag van de waarborgsom;
- het kamernummer;
- de ontslagregeling.

### 4.1.3 Betaling van het verblijf

#### 4.1.3.1 U beschikt over voldoende financiële middelen

Als u voldoende middelen hebt, dan betaalt u de factuur zelf. Het staat u vrij een woonzorgcentrum te kiezen naargelang de financiële middelen waarover u beschikt. U hoeft geen verantwoording af te leggen over de manier waarop u zult betalen. U hoeft geen informatie te verschaffen over uw spaargeld, eigendommen of pensioen.

#### 4.1.3.2 Het OCMW verleent een financiële tegemoetkoming

Als u over onvoldoende middelen beschikt, kunt u voor een volledige of een gedeeltelijke tegemoetkoming een beroep doen op het OCMW van uw woonplaats. U moet in de eerste plaats uw eigen inkomsten aanspreken (pensioen, huuropbrengst van een onroerend goed, lijfrentes en dergelijke). Die inkomsten kunnen evenwel niet integraal gebruikt worden om de verblijfskosten te betalen aangezien er dan geen geld meer overblijft voor persoonlijke uitgaven. U hebt immers recht op zakgeld dat u in principe vrij moet kunnen spenderen. Spaargelden, obligaties enzovoort kunt u in bewaring geven bij de ontvanger van het OCMW om het bedrag aan te zuiveren dat u tekortkomt om uw verblijfskosten volledig te betalen. Dat is evenwel niet verplicht. U kunt uw middelen evengoed zelf beheren of het beheer overlaten aan een familielid, een vertrouwenspersoon of een notaris. Bezit u een of meer eigendommen, dan kunt u het OCMW vragen de tekorten voor te schieten. Het OCMW zal een hypothecaire inschrijving nemen op uw onroerende goederen. Het OCMW kan u evenwel niet verplichten om uw eigendom te verkopen of te verhuren om op die manier de verblijfskosten te betalen.

Zijn uw middelen dan nog altijd onvoldoende om de totale kostprijs te betalen, dan is het mogelijk dat de kinderen, andere onderhoudsplichtigen of zelfs derden zich vrijwillig borg stellen om het verblijf te betalen en u zakgeld te bezorgen. Als er evenwel op vrijwillige basis geen overeenkomst wordt gevonden, kan het OCMW zelf een regeling opleggen via de onderhoudsplicht. Daarvoor is een terugvorderingsschaal voorzien door de federale overheid.

Veel gemeenten passen (nog) de onderhoudsplicht toe. Dat betekent dat het OCMW aan de kinderen van de resident een bijdrage, in verhouding tot hun inkomsten, vraagt voor de betaling van de woonzorgcentrumfactuur van hun moeder of vader.

#### 4.1.4 Klachten

Elk woonzorgcentrum moet een klachtenprocedure hebben. Als er problemen optreden bij de uitvoering van de gesloten overeenkomst of als u andere klachten hebt, dan kunt u terecht bij de bewonersraad (die verplicht is in ieder woonzorgcentrum), bij de familieraad of rechtstreeks bij de directie

van de voorziening. In ieder woonzorgcentrum moet tevens een register voor suggesties, opmerkingen of klachten aanwezig zijn (suggestie- en klachtenboek). De persoon die een klacht formuleert, moet steeds op de hoogte worden gebracht van het gevolg dat eraan wordt gegeven.

Als u opmerkingen, suggesties of klachten hebt over de dienstverlening in een woonzorgcentrum, dan kunt u contact opnemen met de **Rusthuis-Infofoon**. U kunt er eveneens terecht met vragen over de verplichtingen waaraan de woonzorgcentra moeten voldoen en over uw rechten en plichten als bewoner van een woonzorgcentrum.

Deze dienst is bestemd voor de woonzorgcentrabewoners, hun familieleden of iedereen die bezorgd is over de gang van zaken in woonzorgcentra.

Voor klachten in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest kunt u terecht bij de Klachtencommissie van **Home Info**.

## 4.2 Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

Naast de woonzorgcentra bestaan er ook psychiatrische verzorgingstehuizen. Die nemen personen op met psychische problemen, van wie de toestand gestabiliseerd is waardoor ze geen behandeling in een ziekenhuis meer nodig hebben.

### informatie

Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)

## 5. Ziekenhuis - dienst geriatrie

Geriatric is een specialisme van de interne geneeskunde, gericht op ouderen (ouder dan 75 jaar) met verschillende gelijktijdig optredende aandoeningen (multipathologie). Hierbij komen lichamelijke, psychische en sociale problemen vaak samen voor. Frequent optredende geriatrische problemen zijn: verminderde mobiliteit, herhaaldelijk vallen, geheugenproblemen (dementie), achteruitgang in het dagelijks functioneren, depressie, voedingsproblemen, het nemen van meerdere medicijnen enzovoort.

Op een dienst geriatrie werken verschillende professionelen samen (multidisciplinair) om de gezondheid, de zelfredzaamheid en de levenskwaliteit van ouderen te optimaliseren. Dat multidisciplinair team bestaat uit: geriaters, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, sociaal assistenten, ergotherapeuten, psychologen, diëtisten en logopedisten.

Elk ziekenhuis met een erkende hospitalisatiedienst geriatrie, moet tevens over een erkend zorgprogramma voor de geriatrische patiënt beschikken. Het zorgprogramma heeft als doel de specifieke geriatrische aanpak te verzekeren voor elke geriatrische patiënt zowel voor, tijdens als na hospitalisatie. Het bestaat uit vijf onderdelen:

1. hospitalisatiedienst geriatrie;
2. geriatrisch consult: het verlenen van een geriatrisch advies, meestal op verzoek van de huisarts;
3. geriatrisch dagziekenhuis: een eendagsopname voor diagnose, therapie en/of revalidatie zonder overnachting;
4. interne liaison of pluridisciplinair geriatrisch team: geriatrische principes ter beschikking stellen van alle gehospitaliseerde geriatrische patiënten die niet op een dienst geriatrie gehospitaliseerd zijn;
5. externe liaison of ontslagmanager: het ontwikkelen van samenwerkingsverbanden met huisartsen, woonzorgcentra enzovoort.

Wanneer u het ziekenhuis verlaat, kunt u bij de sociale dienst van het ziekenhuis terecht om de nazorg te regelen.

## 6. Palliatieve zorg, vroegtijdige zorgplanning en euthanasie

### 6.1 Palliatieve zorg

Palliatieve zorg is de totaalzorg voor mensen met een levensbedreigende aandoening bij wie geen genezende behandeling meer mogelijk is. Deze totaalzorg steunt op vier pijlers: opvang van fysieke klachten, aandacht voor psychologische en emotionele ondersteuning, sociale begeleiding en spirituele opvang met aandacht voor de diepere levensvragen. Er is naast de zorg voor de patiënt ook veel aandacht voor de familie en naasten.

#### informatie

- **Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen** - [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be)
- **Brussel: Brussels Overleg Thuiszorg**

#### 6.1.1 Organisatie - netwerken palliatieve zorg

In 1996 werden de 15 netwerken palliatieve zorg in Vlaanderen door de overheid in het leven geroepen. Een netwerk palliatieve zorg is een overkoepelend pluralistisch samenwerkingsverband met verschillende partners in de regio zoals: eerstelijns hulpverleners of hun organisaties, woonzorgcentra, ziekenhuizen en palliatieve zorgeenheden, organisaties voor thuiszorg, specifieke zorgorganisaties voor families, thuisverzorgers en vrijwilligers die op palliatief vlak actief zijn. De hoofdpodochten van de netwerken zijn:

- informeren en sensibiliseren van de bevolking;
- vormen, trainen en opleiden van de zorgverleners;
- stimuleren van organisaties en instellingen tot samenwerking.

De 15 Vlaamse netwerken palliatieve zorg zijn aangesloten bij de **Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen** die de belangen van de palliatieve patiënt en van het palliatieve werkveld bij de overheid verdedigt.

#### 6.1.2 Thuis - multidisciplinaire begeleidingsequipes

Elk netwerk palliatieve zorg werkt samen met een multidisciplinaire begeleidingsequipe die de palliatieve zorg aan patiënten thuis aanbiedt en coördineert. Die equipes worden erkend en opgevolgd door het RIZIV.

De equipe bestaat uit een arts, een administratief medewerker en palliatieve deskundigen (voornamelijk verpleegkundigen). Zij werken nauw samen met de vertrouwde zorgverleners (huisarts, thuisverpleegkundige, verzorgende, kinesitherapeut, sociaal werker enzovoort) voor de ondersteuning van de palliatieve patiënt, zijn familie en omgeving. Bij een opname of ontslag worden aandachtspunten in de zorg overlegd met de zorgvoorziening (ziekenhuis, woonzorgcentrum, kortverblijf enzovoort).

#### informatie

Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg (zie Vlaamse overheid)

### 6.1.3 Ziekenhuizen en woonzorgcentra - palliatieve supportteams en palliatieve zorgeenheden

Zelfs bij een optimale verzorging thuis is een ziekenhuisopname niet altijd te vermijden. In elk ziekenhuis is een palliatief supportteam aanwezig. Een arts, een psycholoog of één of meerdere verpleegkundigen kunnen de medewerkers van de afdelingen ondersteunen waar de palliatieve patiënt verblijft. Bij opname of ontslag wordt er nauw samengewerkt met de thuiszorg of het woonzorgcentrum en met de multidisciplinaire begeleidingsequipe. Palliatieve zorgeenheden zijn kleinschalige ziekenhuisdiensten waar alles in het werk gesteld wordt om het maximale comfort van de patiënt en zijn familie te verzekeren voor patiënten voor wie palliatieve thuiszorg niet mogelijk is. De sfeer is er huiselijk en de regels flexibel.

In een woonzorgcentrum wordt het concrete palliatieve zorgaanbod voornamelijk door de palliatief referentiepersoon uitgewerkt.

### 6.1.4 Tegemoetkomingen

#### 6.1.4.1 Palliatief zorgforfait (ook wel 'palliatieve premie' genoemd)

Vele palliatieve patiënten uiten de wens om thuis te sterven. Zij hebben recht op een premie voor palliatieve zorgverlening onder bepaalde voorwaarden. Het is een extra tegemoetkoming voor specifieke kosten van geneesmiddelen, verzorgingsmiddelen en hulpmiddelen die door de ziekteverzekering slechts gedeeltelijk of niet worden terugbetaald.

Om de premie aan te vragen, vult de huisarts een aanvraagformulier in waarin hij verklaart dat de patiënt aan een aantal vastgestelde voorwaarden voldoet. Na goedkeuring betaalt het ziekenfonds de premie uit. Het aanvraagformulier is te verkrijgen bij het ziekenfonds of bij de multidisciplinaire begeleidingsequipe.

#### 6.1.4.2 Vrijstelling van remgeld

Er is een regeling voor de vrijstelling van het remgeld voor palliatieve patiënten. Als een patiënt voldoet aan de vastgestelde voorwaarden hoeft hij geen remgeld te betalen voor een (huis)bezoek door de huisarts noch voor de verpleegkundige zorg of kinesitherapeut thuis. Die regeling geldt eveneens voor het huisartsbezoek aan de patiënt die verblijft in een woonzorgcentrum.

#### 6.1.4.3 Palliatief verlof

Palliatief verlof is een vorm van loopbaanonderbreking en is bedoeld om palliatieve zorg te verstrekken. De patiënt hoeft niet noodzakelijk tot het gezin van de werknemer te behoren. De loopbaanonderbreking kan volledig of gedeeltelijk zijn. De meeste werknemers kunnen van deze maatregel genieten. De aanvraag gebeurt op de personeelsdienst of bij de RVA. De werknemer die palliatief verlof wil nemen, moet een attest van de behandelende geneesheer van de persoon die palliatieve verzorging behoeft aan zijn werkgever voorleggen. De identiteit van de patiënt hoeft niet te worden vermeld. Het palliatief verlof duurt een maand en kan met een maand worden verlengd als de werknemer opnieuw een getuigschrift voorlegt.

#### informatie

- **verloven:**

**Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg** - [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be)  
(zie federale overheidsdiensten)

- **loopbaanonderbreking:**

**Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening** - [www.rva.be](http://www.rva.be)  
(zie federale overheidsdiensten)

## 6.2 Vroegtijdige zorgplanning

Als u aan het einde van uw leven de zorg wil krijgen die zo goed mogelijk bij u past, kunt u daar het best over nadenken en spreken wanneer het nog kan. Dat noemen we 'vroegtijdige planning van zorg'. De **Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen** verspreidt een document dat mensen helpt om daarover na te denken en te communiceren met hun zorgverstrekkers en naasten. In het document *Wilsverklaringen inzake mijn gezondheidszorg en levenseinde* kunt u een aantal thema's regelen in een geheel: beperking van behandeling, euthanasie voor het geval men onomkeerbaar buiten bewustzijn is, orgaandonatie, afstaan van het lichaam voor de wetenschap, de wijze van teraardebestelling. Het document vindt u op [www.delaatstereis.be](http://www.delaatstereis.be) of kunt u aanvragen bij het netwerk palliatieve zorg in uw buurt.

## 6.3 Euthanasie

### 6.3.1 Wettelijke omschrijving

Onder euthanasie wordt verstaan: "het opzettelijk levensbeëindigend handelen door een andere dan de betrokkene, op diens verzoek". Euthanasie is een vorm van medisch begeleid sterven waarin we drie grote categorieën onderscheiden: keuzes in verband met curatief of levensverlengend handelen, keuzes in verband met palliatief handelen en symptoomcontrole, keuzes in verband met actieve levensbeëindiging. Euthanasie hoort - samen met hulp bij zelfdoding en actieve levensbeëindiging zonder verzoek - thuis onder de keuzes in verband met actieve levensbeëindiging en wordt in België geregeld door de wet van 28 mei 2002.

#### 6.3.1.1 Voorwaarden

- De patiënt moet meerderjarig, handelingsbekwaam en bewust zijn op het ogenblik van het verzoek.
- Het verzoek moet vrijwillig, overwogen en herhaald zijn en niet tot stand zijn gekomen als gevolg van externe druk.
- De patiënt moet zich bevinden in een medisch uitzichtloze toestand van aanhoudend en ondraaglijk fysiek of psychisch lijden dat niet gelenigd kan worden, en dat het gevolg is van een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening.

### 6.3.1.2 Procedure

De arts moet:

- de patiënt vooraf inlichten over zijn gezondheidstoestand en zijn levensverwachting;
- alle therapeutische mogelijkheden evenals die van de palliatieve zorg, en hun gevolgen bespreken;
- zich verzekeren van het aanhoudend fysiek of psychisch lijden van de patiënt en van het duurzaam karakter van zijn verzoek;
- een andere arts raadplegen die een verslag opstelt van zijn bevindingen;
- het verzoek bespreken met het verplegend team dat regelmatig contact heeft met de patiënt;
- op vraag van de patiënt het verzoek bespreken met de naasten die hij aanwijst;
- indien hij van oordeel is dat de patiënt niet binnen afzienbare tijd zal overlijden, een tweede arts raadplegen (deze derde arts is psychiater of een specialist in de aandoening in kwestie en bovendien moet er in dit geval minstens één maand verlopen tussen het schriftelijk verzoek van de patiënt en het toepassen van de euthanasie).

Het verzoek van de patiënt moet schriftelijk geformuleerd worden, met datum en handtekening. Indien de patiënt daartoe niet in staat is, gebeurt het op schrift stellen door een meerderjarige persoon die gekozen is door de patiënt en geen materieel belang mag hebben bij de dood van de patiënt. Die persoon maakt melding van het feit dat de patiënt niet in staat is om zijn verzoek te schrijven en geeft de redenen waarom. De opschriftstelling gebeurt in het bijzijn van de arts en vermeldt de naam van die arts. Het verzoek moet bij het medisch dossier gevoegd worden.

De patiënt kan op elk moment, zowel mondeling als schriftelijk, het verzoek intrekken. In dat geval moet het oorspronkelijk verzoek verwijderd worden uit het medisch dossier en teruggegeven worden aan de patiënt. De euthanasiewet voorziet dus in een verplichte raadpleging van een tweede arts (en bij niet-terminale patiënten van een derde arts). Als er geen bevoegde en onafhankelijke arts wordt gevonden, kan een beroep gedaan worden op de equipearts van de multidisciplinaire begeleidingsequipe of op een LEIF-arts.

### 6.3.2 Wilsverklaring inzake euthanasie

Elke handelingsbekwame meerderjarige kan, voor het geval dat hij zijn wil niet meer kan uiten, schriftelijk in een wilsverklaring zijn wil te kennen geven dat een arts euthanasie toepast indien deze arts er zich van verzekerd heeft dat hij lijdt aan een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening, hij niet meer bij bewustzijn is en deze toestand volgens de stand van de wetenschap onomkeerbaar is.

#### 6.3.2.1 Voorwaarden en procedure

In de wilsverklaring inzake euthanasie kunnen één of meer meerderjarige vertrouwenspersonen aangewezen worden die de behandelende arts op de hoogte brengen van de wil van de patiënt (de behandelende arts van de patiënt, de geraadpleegde arts en de leden van het verplegend team kunnen niet als vertrouwenspersoon optreden), de wilsverklaring inzake euthanasie kan op elk moment worden opgesteld, zij moet schriftelijk worden opgemaakt ten overstaan van twee meerderjarige getuigen, van wie er minstens een geen materieel belang heeft bij het overlijden van de patiënt, de wilsverklaring moet gedateerd en ondertekend worden door degene die de verklaring aflegt, door de getuigen en in voorkomend geval door de vertrouwensperso(n)e(n), indien men fysiek blijvend niet in staat is om een wilsverklaring op te stellen en te tekenen, kan men een meerderjarig persoon, die geen enkel materieel belang heeft bij het overlijden van de betrokkene, aanwijzen. Deze zal het verzoek schriftelijk opstellen ten overstaan van twee meerderjarige getuigen, van wie er minstens een geen materieel belang heeft bij het overlijden van de patiënt en bovendien vermeldt deze wilsverklaring dat de betrokkene niet in staat is te tekenen en waarom. Met de wilsverklaring kan alleen rekening gehouden worden indien zij minder dan vijf jaar vóór het moment waarop de betrokkene zijn wil niet meer kan uiten, is opgesteld of bevestigd. Als men wilsonbekwaam wordt in de loop van deze vijf jaar, blijft de wilsverklaring inzake euthanasie geldig. De wilsverklaring kan op elk moment aangepast of ingetrokken worden.

Het document *Wilsverklaringen inzake mijn gezondheidszorg en levens-einde* vindt u op [www.delaatstereis.be](http://www.delaatstereis.be).

### 6.3.3 Diensten

#### 6.3.3.1 LEIF

LEIF staat voor **LevensEinde InformatieForum**. Het LEIF-project is een open initiatief en bestaat uit mensen en verenigingen die streven naar een menswaardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt vooropstaat. Specifiek aan de visie is het gelijkwaardig beschouwen van euthanasie met andere vormen van levenseinde.

De LEIFlijn is een telefoonlijn die in de eerste plaats bestemd is voor iedereen die vragen heeft over het levenseinde: mensen die ondraaglijk lijden door een ernstige ongeneeslijke aandoening (door ziekte of ongeval) en die euthanasie overwegen, maar niet weten waar ze terecht kunnen, mensen (met een ernstige ongeneeslijke aandoening) die meer willen weten over een wilsverklaring of een levenstestament, mensen met een ernstige ongeneeslijke aandoening die geen behandeling willen opstarten of die willen stoppen en die behoefte hebben om hierover te praten, mensen met een ernstige ongeneeslijke aandoening (en hun omgeving) die meer willen weten over de mogelijkheden van palliatieve zorg, mensen met een ernstige ongeneeslijke aandoening (en hun omgeving) die meer willen weten over pijnbestrijding, de mogelijkheden van psychologische begeleiding, die vragen hebben over een begrafenis of crematie, rouw, de administratieve en praktische regelingen bij een overlijden, de financiële gevolgen, spirituele opvang (onder andere rol van pastor, moreel consulent), enzovoort. Ook hulpverleners die meer willen weten over euthanasie kunnen hier terecht.

#### informatie

LEIF - [www.leif.be](http://www.leif.be) - LEIFlijn 078 15 11 55

### 6.3.3.2 Recht op Waardig Sterven (RWS)

De vereniging Recht op Waardig Sterven ijvert voor de erkenning van het recht om persoonlijk te oordelen over de meest aanvaardbare manier om het eigen leven te beëindigen. U kunt er terecht met allerlei vragen over (waardig) levenseinde, euthanasie en de LEIF-artsen.

#### informatie

Recht op Waardig Sterven - [www.rws.be](http://www.rws.be)

#### informatie

##### Informatie over euthanasie

- huisarts en thuisverpleegkundige
- thuiszorgequipes en palliatieve netwerken
- palliatieve supportteams en palliatieve zorgeenheden

##### Voor een overzicht

- **Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen** - [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be)





9



**levenseinde**

# LEVENSEINDE

Naarmate u ouder wordt, gaat u wellicht meer nadenken over de dood en over de regelingen die eraan voorafgaan (bijvoorbeeld over een testament of over uw erfgenamen).

## 1. Regelingen voor het overlijden

### 1.1 Erfenis

#### 1.1.1 Wettelijke regeling

##### 1.1.1.1 Algemene principes

De wetgever heeft een rangschikking opgesteld en de erfgenamen ingedeeld in vier orden volgens de bloedverwantschap:

- **Eerste orde**  
alle afstammelingen van de erflater<sup>(7)</sup> (kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen enzovoort)
- **Tweede orde**  
de ouders van de erflater samen met zijn broer(s) en zus(sen) en hun afstamming(en): als de overledene geen afstammelingen nalaat
- **Derde orde**  
ouders, grootouders, overgrootouders (alle bloedverwanten in opgaande lijn): als de overledene noch afstammelingen, noch broer(s), zus(sen) en hun afstammelingen nalaat
- **Vierde orde**  
ooms, tantes en hun nakomelingen (neven en nichten), grootooms, groottantes: als de overledene geen erfgenamen van eerste, tweede of derde orde nalaat.

Een hogere orde sluit een lagere steeds uit. Binnen de orde bepaalt de graad of u al dan niet erft.

In rechte lijn zijn er zoveel graden als er generaties zijn tussen de personen. Zo is er tussen ouders en hun kinderen één generatie. Ze staan dus tot elkaar in de eerste graad. Tussen grootouders en hun kleinkinderen telt men twee generaties. Ze staan tot elkaar in de tweede graad.

<sup>(7)</sup> De erflater is degene die is overleden en zijn bezit - geld, goederen (en mogelijke schulden) - als erfenis nalaat.

In de zijlijn bepaalt men de graad via de gemeenschappelijke stamouders. Men telt de generaties vanaf de overledene tot de gemeenschappelijke stamouder in opgaande lijn. Vanaf die stamouder daalt men vervolgens af tot aan de erfgenaam. Een zus is bijvoorbeeld een bloedverwant in de tweede graad. Twee neven staan tot elkaar in de vierde graad. Er wordt dus geteld via de ouders, respectievelijk de grootouders. De voorrangsregels van orde en graad worden samen toegepast.

Op de voorrangsregels bestaan er twee uitzonderingen: de plaatsvervulling en de kloving.

Plaatsvervulling doet zich voor als een bloedverwant-erfgenaam overleden is. Zijn plaats wordt ingenomen door zijn dichtste afstammelingen, die samen het deel krijgen dat normaal aan de overleden erfgenaam toegekomen zou zijn. Zo zullen de kleinkinderen van de erflater (hun grootvader) de plaats innemen van hun vooroverleden vader.

Er is sprake van kloving als een overledene geen echtgenoot of afstammelingen en geen broers of zussen of hun afstammelingen nalaat. In dat geval wordt de nalatenschap gesplitst in twee helften, waarvan de ene toekomt aan de bloedverwanten via de vader (vaderlijke lijn) en de andere helft aan de bloedverwanten via de moeder (moederlijke lijn). De voorrangsregels van orde en graad worden dan binnen elke lijn afzonderlijk toegepast.

#### **1.1.1.2 Bijzonder statuut van de echtgenoot**

De echtgenoot neemt een bijzondere plaats in. Hij heeft een wettelijk erfrecht dat voluit speelt als de echtgenoten geen andere regeling vastlegden in hun huwelijkscontract of als een echtgenoot geen voorafgaande schikkingen trof met schenkingen en/of een testament. In dat laatste geval heeft de langstlevende echtgenoot recht op minstens zijn voorbehouden gedeelte dat het vruchtgebruik van de gezinswoning en het huisraad moet omvatten.

## A. Gehuwd met kinderen

Als de overledene getrouwd was en kinderen had, krijgt de weduwe of weduwnaar het vruchtgebruik<sup>(8)</sup> van de hele nalatenschap en de kinderen de blote eigendom<sup>(9)</sup>.

Alle kinderen - uit een vorig of uit het laatste huwelijk, buitenhuwelijkse en geadopteerde - zijn gelijkgesteld en hebben dezelfde rechten. Een overspelig kind heeft echter geen recht op goederen of producten, wel op een deel van het geld. De kinderen krijgen ieder een gelijk deel. Als een kind vooroverleden is, erven zijn kinderen in de plaats. Heeft hij geen kinderen, dan gaat het deel van het vooroverleden kind naar zijn broers en zussen.

## B. Gehuwd zonder kinderen

Was de overledene getrouwd zonder kinderen, dan krijgt de weduwe of weduwnaar de hele gemeenschap in volle eigendom en het vruchtgebruik van de eigen goederen van de echtgenoot. De blote eigendom van die eigen goederen gaat naar de familie van de overledene in deze volgorde:

- de broers en zussen, met vader of moeder als die nog leven;
- de vader en moeder als de overledene geen broers of zussen had;
- de vader of moeder als er geen broers of zussen zijn en een van de ouders al overleden is. Samen met die vader of moeder erven dan ook in volgorde: de grootouders, ooms en tantes, neven en nichten, grootooms en groottantes aan de kant van de overleden ouder;
- de ooms, tantes, neven en nichten, grootooms en groottantes.

Als de overledene geen kinderen en ook geen verdere familieleden nalaat, erft de langstlevende echtgenoot de hele nalatenschap in volle eigendom. Echtgenoten kunnen elkaar evenwel meer geven dan het deel waarin de wet voorziet (zie verder, namelijk met een huwelijkscontract, schenking of testament).

Het voorbehouden gedeelte van de langstlevende echtgenoot omvat minimaal het vruchtgebruik op de gezinswoning en huisraad. Voor de gezinswoning met huisraad is er in een speciale bescherming voorzien: de weduwe of weduwnaar zal die woning altijd mogen betrekken en gebruiken, wie ook de blote eigenaar is (kinderen, stiefkinderen, broers, zussen, neven of nichten).

<sup>(8)</sup> Het vruchtgebruik is het recht om andermans goed te gebruiken en de vruchten daarvan te innen alsof men zelf de eigenaar is, met de verplichting ervoor te zorgen zodat het goed zelf blijft bestaan.

<sup>(9)</sup> De blote eigendom is de eigendom van het goed waarvan het vruchtgebruik door iemand anders wordt uitgeoefend.

### 1.1.1.3 Ongehuwde of niet meer gehuwde erflater

Als de overledene ongehuwd of niet meer gehuwd was en kinderen had, dan erven die alles. Als hij geen kinderen had, maar wel:

- ouder(s) en broer(s) of zus(sen): vader of moeder krijgen ieder een vierde in volle eigendom, de overige drie vierde of twee vierde gaan naar de broers en zussen;
- ouders (geen broers of zussen in leven): vader en moeder krijgen alles;
- broers en zussen of kinderen van vooroverleden broers of zussen: die erven de hele nalatenschap;
- andere familieleden in nuttige orde: die erven de hele nalatenschap.

### 1.1.1.4 Samenwonenden

De wettelijk samenwonende partner heeft een wettelijk erfrecht, de feitelijk samenwonende niet.

Het erfrecht van de wettelijk samenwonende omvat het vruchtgebruik op de gezinswoning en het huisraad. De wettelijk samenwonende partner heeft geen voorbehouden erfdeel, de andere partner kan hem dit erfrecht ontnemen met een schenking of een testament ten voordele van een andere persoon.

Samenwonenden (wettelijk of feitelijk samenwonenden, samenwonende familieleden of vrienden) kunnen de langstlevende bevoordeligen door een deel van hun bezittingen weg te geven via een akte van schenking of een testament.

Daarnaast bieden ook de levensverzekering en de tontine mogelijkheden om de langstlevende feitelijke samenwonende partner niet met lege handen achter te laten na een overlijden. De tontine, of aanwas, is een kanscontract, waarin twee (of meer) partijen overeenkomen dat het deel van de eerststervende bij de overlevende partner zal aangroeien. Zo kan een ongehuwd koppel bijvoorbeeld bij de gezamenlijke aankoop van een woning waarbij ieder de helft aankoopt, een tontinecontract sluiten. Daarbij wordt aan de langstlevende partner een volledig eigendomsrecht of vruchtgebruik (of levenslang bewoningsrecht) voor de hele woning gegeven. Die regeling kunt u ook nog na de aankoop vastleggen bij de notaris door tussen partners een clause van aanwas vast te leggen: het deel van de ene

‘wast aan’ met hetzij het vruchtgebruik op, hetzij de volle eigendom van het deel van de andere wanneer die overlijdt.

Als u erft van de persoon met wie u hebt samengewoond (feitelijk of wettelijk), dan betaalt u in Vlaanderen evenveel successierechten als de persoon die erft van zijn overleden huwelijkspartner. De voorwaarde is dat u wettelijk samenwoont of dat u ten minste één jaar ononderbroken feitelijk hebt samengewoond met de partner voor hij overleed. Om dat te bewijzen volstaat het bijvoorbeeld dat u bent ingeschreven op hetzelfde adres.

#### **1.1.1.5 Er zijn geen erfgenamen**

Als er helemaal geen erfgenamen zijn, komt de nalatenschap toe aan de Belgische staat.

#### **1.1.2 Het voorbehouden erfdeel van sommige erfgenamen**

De wet bepaalt dat naargelang de omstandigheden de echtgenoot, kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen, ouders, grootouders of overgrootouders een voorbehouden erfdeel hebben. Ze kunnen dus nooit volledig onterfd worden. Met de rest van uw nalatenschap doet u wat u wilt, bijvoorbeeld erover beschikken in uw huwelijkscontract, met schenkingen of een testament.

##### **1.1.2.1 Gehuwden met kinderen**

Als de echtgenoten gehuwd zijn zonder huwelijkscontract, onder het wettelijk stelsel dus, of met een huwelijkscontract van gemeenschap van aanwinsten, kunnen ze die gemeenschap in volle eigendom aan elkaar toebedelen. Dat houdt in dat de langstlevende echtgenoot volledig eigenaar wordt en zelfs (een deel van) de erfenis kan verkopen. De toebedeling wordt meestal als clause ingelast in het huwelijkscontract. Aangezien het huwelijkscontract tijdens het huwelijk aangepast kan worden, kunt u die toebedeling ook later aan het huwelijkscontract toevoegen. Via een akte van schenking of via een testament kunt u ook uw eigen goederen in volle eigendom toewijzen aan uw weduwe of weduwnaar in plaats van alleen het vruchtgebruik, zoals het wettelijk erfrecht vastlegt.

### 1.1.2.2 Gehuwden zonder kinderen

De wet bepaalt dat de gemeenschap in volle eigendom toekomt aan de langstlevende. De eigen goederen keren echter terug naar de familie van de overledene. Via een akte van schenking of via een testament kunt u ervoor zorgen dat de langstlevende ook die goederen in volle eigendom krijgt. De wet geeft hem alleen een vruchtgebruik. De schenking kunt u al vastleggen in uw huwelijkscontract, of u kunt de schenkingsakte ook tijdens het huwelijk laten opstellen. Een testament geeft dezelfde resultaten, maar biedt het voordeel dat de echtgenoten tegelijkertijd kunnen bepalen wie hun erfgenamen zijn als ze allebei overleden zijn. Als dat niet vastgelegd wordt, dan erft alleen de familie van de langstlevende. Het nadeel van een testament is dat het herroepbaar is.

### 1.1.2.3 Ongehuwden of niet meer gehuwden met kinderen

U kunt de helft van uw nalatenschap weggeven als u één kind hebt, een derde als u twee kinderen hebt en een vierde als u drie of meer kinderen nalaat. Dat beschikbare gedeelte kunt u aan een derde geven of als extra bedrag aan een van de kinderen door dat kind het maximumbedrag te geven en de overige kinderen het minimumbedrag.

### 1.1.2.4 Ongehuwden of niet meer gehuwden zonder kinderen

Als uw ouders, grootouders en overgrootouders overleden zijn, dan mag u uw hele nalatenschap geven aan wie u wilt. Uiteraard moet u daarvoor een testament opstellen.

### 1.1.2.5 Nieuw samengestelde gezinnen

Bij een tweede huwelijk, kunt u het erfrecht van de langstlevende echtgenoot beperken in een huwelijkscontract. Hij behoudt in ieder geval het vruchtgebruik van de gezinswoning en het huisraad die deze woning stoffeert. Die beperking is ingevoerd om de rechten van de kinderen uit een vorige relatie veilig te stellen tegenover de stiefouder.

### 1.1.3 Aanvaarding of verwerping van de nalatenschap

U hoeft een erfenis niet zomaar te aanvaarden. De wet laat u de keuze om de erfenis:

- zuiver te aanvaarden;
- te aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving;
- te verwerpen.

Als u de nalatenschap aanvaardt, houdt dat in dat u de erfenis ontvangt, maar ook dat u alle schulden moet betalen. Als die meer bedragen dan het actief, zult u moeten bijleggen. Als u vooraf niet weet of er nog schulden zijn, kunt u de nalatenschap het best aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving. Dat is een welbepaalde procedure waarbij u nooit meer schulden hoeft te betalen dan het actief dat u erft. In het slechtste geval zult u dus niets ontvangen, maar ook niets moeten bijleggen. Als u zeker weet dat er een heleboel schulden zijn, kunt u de nalatenschap het best meteen verwerpen. Het aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving evenals het verwerpen gebeurt op de griffie van de rechtbank van eerste aanleg van de plaats waar de nalatenschap is opengevallen. Dat is de laatste woonplaats van de overledene.

### 1.1.4 Successierechten

Als de erflater bij zijn overlijden een Belgische rijksinwoner is, dan zullen zijn erfgerechtigden successierechten moeten betalen. Het successierecht is de te betalen belasting op de waarde, na aftrek van de schulden, van alles wat uit de nalatenschap wordt verkregen. Alles wat u erft, is belastbaar. Iedere erfgenaam betaalt successierechten op het bedrag dat hij ontvangt. Hoeveel u betaalt, hangt af van de grootte van de erfenis, van de plaats waar de erfenis openvalt, van de verwantschap of de duur van het samenleven en van de aard van de nagelaten goederen. Sinds 1 januari 2001 zijn de tarieven van de successierechten tussen gehuwden en zowel wettelijk als feitelijk samenwonenden in Vlaanderen gelijkgeschakeld. De wettelijk samenwonende partner is voor de successierechten gelijkgesteld met een gehuwde vanaf de eerste dag van de wettelijke samenwoning. Feitelijk samenwonenden genieten hetzelfde tarief als gehuwden. Voorwaarde is dat de langstlevende partner één jaar met de overledene heeft samengewoond.

Op 1 januari 2007 verdween in Vlaanderen het successierecht op de gezinswoning voor de langstlevende echtgeno(o)t(e) of voor de persoon die met de overledene samenwoonde. Zij moeten niet langer successierechten betalen op hun deel in de gezinswoning. In heel wat gevallen is hun aandeel in de gezinswoning veruit het belangrijkste en meest waardevolle bestanddeel van de erfenis. Voorwaarde voor de feitelijk samenwonende partner is dat hij minstens drie jaar onafgebroken met de overledene heeft samengewoond en dat hij met de overledene een gemeenschappelijke huishouding had gedurende ten minste één jaar. De vrijstelling geldt zowel voor gehuwden als samenwonenden die de gezinswoning erven, hetzij via de wettelijke regels van het erfrecht, hetzij via testament of een bijzondere toebedeling in het huwelijkscontract. Ze geldt niet voor afstammelingen van de erflater.

Voor gedetailleerde informatie neemt u het best contact op met uw notaris. De eerste raadpleging is gratis. Informatie vindt u ook in de brochure **Successierechten**, een publicatie die jaarlijks uitgegeven wordt door de Vlaamse overheid. U kunt die publicatie downloaden op [www.vlaanderen.be/publicaties](http://www.vlaanderen.be/publicaties) of bestellen op het gratis telefoonnummer 1700.

Welke procedure wordt gevolgd bij (het betalen van) successierechten? De ontvanger van registratie berekent de belasting op basis van de aangifte van de nalatenschap die de erfgenamen opgesteld hebben. Die aangifte omvat een opgave van alle bezittingen van de overledene en moet binnen vijf maanden na het overlijden ingediend worden op het kantoor van de ontvanger van successierechten van de laatste woonplaats van de overledene. Informatie hierover kunt u bij uw gemeente verkrijgen. De aangifte moet ingediend worden op speciale formulieren die u op het kantoor van de ontvanger kunt verkrijgen.

Een schenking vóór het huwelijk via een hand- of bankgift wordt niet belast met successierechten als ze aan enkele voorwaarden voldoet. De belangrijkste is dat de gift moet plaatsgrijpen minstens drie jaar voor het overlijden van de schenker.

## 1.2 Testament

De wet bepaalt wie onze erfgenamen zijn. Iedereen heeft echter een zekere vrijheid om zelf zijn erfenis te regelen via een testament. Deze laatste wilsbeschikking zal nauwkeurig uitgevoerd worden, voor zover ze niet in strijd is met de openbare orde en zich houdt aan de wettelijke voorschriften. Al wie over zijn verstandelijke vermogens beschikt en de leeftijd van 16 jaar bereikt heeft, kan een testament maken. Een testament is een strikt persoonlijke akte. Iedereen moet zijn uiterste wilsbeschikking op een afzonderlijk blad opstellen. Partners kunnen dus geen gezamenlijk testament maken.

De inhoud, opstelling en formulering van het testament zijn zeer belangrijk. Veel eigenhandige testaments kunnen niet uitgevoerd worden omdat ze niet in de juiste vorm opgesteld werden of onzorgvuldig geformuleerd zijn. De notaris kent alle wettelijke regels en formaliteiten, en kan uw testament correct en ondubbelzinnig opstellen. U hebt er dus alle belang bij om een notaris te raadplegen. Zo vermijdt u dat er achteraf problemen ontstaan bij de interpretatie en de uitvoering van uw laatste wil.

### 1.2.1 Soorten testaments

De notaris rekent 200 à 300 euro aan voor het opstellen van een testament. Hij zorgt voor de registratie bij het Centraal Register van Testamenten. Er zijn drie verschillende vormen van testament: het openbare (of authentieke) testament, het eigenhandige (of onderhandse) testament en het internationale testament.

#### 1.2.1.1 Openbaar testament

Een openbaar testament is een notariële akte die verleden wordt voor twee notarissen of één notaris in het bijzijn van twee getuigen. U dicteert uw testament aan de notaris in aanwezigheid van de twee getuigen. Vervolgens schrijft de notaris het gedicteerde gedeelte van het testament eigenhandig, hij leest het voor en alle aanwezigen ondertekenen het. Elk openbaar testament wordt ingeschreven in het Centraal Register van Testamenten (CRT) bij de **Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat**. Dat is het register van alle in België opgemaakte testaments die door notarissen bewaard worden. Bij een overlijden zal de notaris die belast is met de regeling van de nalatenschap, dat register raadplegen. Iedereen kan, na iemands overlijden

en op voorwaarde dat hij een overlijdensakte kan voorleggen, nagaan of de overledene een testament heeft opgemaakt en welke notaris dat bewaart.

### 1.2.1.2 Eigenhandig testament

Het eigenhandige testament schrijft de testator<sup>(10)</sup> volledig zelf, hij dateert het en ondertekent het.

Essentieel is dat u het zelf schrijft, als waarborg tegen vervalsing. Laten schrijven of typen mag niet en er zijn ook geen getuigen nodig. Hoe of waarop het testament geschreven wordt, is niet belangrijk. Toevoegingen, woorden die over andere woorden heen zijn geschreven of naschriften zijn toegestaan. Het is echter beter om een ordelijk en overzichtelijk werkstuk op te stellen.

Een tweede vereiste is dat u uw testament dateert en dat u vermeldt waar het opgemaakt werd. De datum is voldoende, maar de vermelding van het uur kan nuttig zijn als er verschillende testamenten bestaan. Aan de hand van de datum kan later nagegaan worden of u op dat ogenblik bekwaam was om een testament te maken. Als er meer dan één testament is, moet er nagegaan worden welk het laatste is en of dat al dan niet vorige testamenten herroept of eenvoudigweg aanvult.

Ten slotte moet u het testament zelf ondertekenen. De gebruikelijke manier van ondertekenen volstaat. U kunt er het best voor zorgen dat de tekst, datum en handtekening bij elkaar aansluiten. Na het overlijden wordt het eigenhandige testament aan de notaris overhandigd die daarvan een akte opmaakt.

Het gevaar bij een eigenhandig testament is wel dat het kan verdwijnen of dat het vernietigd wordt, bijvoorbeeld door iemand die zich benadeeld voelt.

### 1.2.1.3 Internationaal testament

Het opstellen van een internationaal testament is vooral raadzaam binnen een internationale context, bijvoorbeeld als u regelmatig voor langere periodes in diverse landen verblijft of als uw erfgoederen verspreid liggen over diverse landen.

<sup>(10)</sup> De persoon die een testament opstelt.

Het internationale testament wordt door de testator aan de notaris aangeboden, die er in aanwezigheid van twee getuigen een verklaring over opmaakt. De getuigen zijn absoluut noodzakelijk en kunnen niet vervangen worden door een tweede notaris. Het internationale testament moet schriftelijk opgesteld worden, maar hoeft niet noodzakelijk zelf geschreven te worden. Een familielid of een vriend mag dat in uw plaats doen. Het mag ook getypt worden. De taal speelt geen rol. Het testament blijft in bewaring bij de notaris, die er ook voor zorgt dat het opgenomen wordt in het Centraal Register van Testamenten.

### 1.2.2 Welke vorm kiezen?

Het eenvoudigst en goedkoopst is het eigenhandige testament. Het nadeel is echter dat het verloren kan gaan, vernietigd wordt of in handen terecht komt van een benadeelde erfgenaam. Dat kunt u voorkomen door het bij een notaris in bewaring te geven. Ook de bewijskracht van een eigenhandig testament is gering. Als de erfgenamen het niet erkennen, moeten de legatarissen (dat zijn degenen aan wie de erflater bij testament zijn gehele vermogen of een deel van zijn vermogen nalaat) bewijzen dat het wel degelijk de erflater geweest is, die het document volledig zelf geschreven heeft.

Het internationale testament is nuttig voor een wereldburger en is altijd rechtsgeldig, ongeacht de plaats waar het opgemaakt werd, de ligging van de goederen, de nationaliteit en de woon- of verblijfplaats van de erflater.

Het openbare testament heeft een grote bewijskracht en de exactheid van de juridische en technische formulering ervan is gegarandeerd. U hebt zekerheid over de bewaring. Bovendien zorgt de notaris ervoor dat het na uw overlijden uitgevoerd wordt zoals u dat wenst.

### 1.2.3 Algemene legataris

Als u helemaal geen naaste familie (kinderen, ouders, grootouders, broers en zussen) hebt, doet u er goed aan een algemene legataris in uw testament aan te wijzen. Die persoon zal dan heel uw bezit erven, behalve de goederen die u bij testament aan anderen toebedeeld hebt. De aanstelling van een algemene legataris vereenvoudigt de afwikkeling van uw nalatenschap.

### 1.3 Schenking

Schenken is een manier om tijdens uw leven uw bezittingen geheel of gedeeltelijk tussen de erfgenamen te verdelen. Zo kunt u de kans op twisten en discussies verminderen als u er niet meer bent. Een schenking biedt u ook de mogelijkheid om uw erfgenamen successierechten te besparen. Als u drie jaar na de schenking nog in leven bent, wordt in de berekening van de successierechten geen rekening meer gehouden met wat u vooraf geschonken hebt. Overlijdt u vroeger, dan gaat dat fiscale voordeel verloren.

Als u iets wilt wegschenken, moet u rekening houden met de wettelijk voorbehouden erfgenamen met een wettelijk voorbehouden erfdeel: de overlevende echtgenoot of echtgenote, de afstammelingen en eventueel de ouders (zie hierboven). Die kunnen na het overlijden hun deel opeisen. Zijn er geen voorbehouden erfgenamen, dan mag u schenken aan wie u wilt. In principe kunt u op een schenking niet terugkomen. Een schenking tussen echtgenoten is daarop een uitzondering: echtgenoten kunnen nog altijd van gedachten veranderen. Het is wel mogelijk om een aantal voorwaarden in te bouwen of de schenking te beperken. Zo kunt u het gebruik en genot van de geschonken woning behouden en ze levenslang blijven bewonen of verhuren. U kunt ook een goed schenken en bedingen dat het goed terugkeert naar de schenker als de begunstigde eerst overlijdt.

Als u meubelen, geld, juwelen of kasbons wilt schenken, kunt u dat doen met weinig formaliteiten en kosten. Men spreekt dan over een handgift. Omdat er niets op papier gezet wordt, is het achteraf moeilijk te bewijzen dat het om een handgift ging. Daarom is het aan te raden het deskundige advies in te winnen van een advocaat of notaris over de mogelijkheden om een geldig bewijsmiddel op te stellen.

Wilt u een huis, een appartement of een grond schenken, dan moet u naar de notaris die de gift zal vastleggen in een akte. Een schenking is aan strenge vormvereisten onderworpen. Als u die niet naleeft, wordt de schenking als niet geldig beschouwd. Wordt de schenking vastgesteld bij notariële akte, dan moeten er naast de schenkingsrechten ook notariskosten betaald worden. Een notariële schenking heeft het voordeel dat achteraf geen bewijsmoeilijkheden rijzen.

Hebt u vragen of twijfels?

Een notaris kan u helpen om een oplossing te vinden die voor u het meest aangewezen is. Tevens kunt u de brochure **Wegwijs in de Vlaamse schenkingsrechten op roerende goederen** bestellen bij de Vlaamse overheid (gratis telefoonnummer 1700) of downloaden op de website [www.vlaanderen.be/publicaties](http://www.vlaanderen.be/publicaties).

#### informatie

- notaris
- Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat - [www.notaris.be](http://www.notaris.be)
- advocaat

## 1.4 Laatste wilsbeschikking over de wijze van begraving en de bestemming van uw as

Iedere persoon heeft vanaf 16 jaar het recht om zijn laatste wil uit te drukken in de vorm van een akte van uiterste wilsbeschikking. U kunt uw laatste wilsbeschikking vastleggen in een handgeschreven testament dat u thuis bewaart, in een testament dat bij de notaris bewaard wordt of u kunt uw laatste wilsbeschikking laten inschrijven in het Rijksregister bij de dienst Bevolking van uw gemeente. De bedoeling daarvan is dat uw wensen gerespecteerd worden, ook al geven de nabestaanden de voorkeur aan een andere vorm van teraardebestelling.

De laatste wilsbeschikking kan handelen over:

- de wijze van lijkbezorging (begraving of crematie);
- de bestemming van het stoffelijke overschot (begraafplaats, verstrooiing van de as op een strooiweide of boven de Belgische territoriale zee, bijzetting van de urne in een columbarium ...);
- de levensbeschouwelijke aspecten van de uitvaartplechtigheid.

#### informatie

gemeentebestuur, dienst Bevolking

## 1.5 Wilsverklaring euthanasie

Het model van de wilsverklaring euthanasie is bij koninklijk besluit vastgelegd. Een arts kan ze slechts toepassen nadat hij zich ervan vergewist heeft dat:

- u lijdt aan een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening;
- u niet meer bij bewustzijn bent;
- deze toestand volgens de stand van de wetenschap onomkeerbaar is.

Uw wilsverklaring euthanasie moet u laten bevestigen door twee meerderjarige getuigen van wie ten minste één geen materieel voordeel heeft bij uw overlijden. U kunt uw verklaring laten registreren bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van uw gemeente. Die registratie wordt opgenomen in een databank bij de **Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu** (zie federale overheidsdiensten).

De wilsverklaring euthanasie is niet afdwingbaar.

## 1.6 Wilsverklaring over therapiebeperving

Wanneer u wilsonbekwaam bent geworden, kan een wilsverklaring over therapiebeperving aan de arts verklaren welke waarden in de laatste fase van uw leven voor u belangrijk zijn, welke comfortzorg u wenst en of u al dan niet levensbeëindiging wil. U kunt er ook in opnemen dat u kiest voor een zachte dood thuis zonder verdere ziekenhuisopname.

U mag vermelden dat u in bepaalde omstandigheden geen reanimatie wilt, geen kunstmatige voeding of beademing en geen chemotherapie of bestraling wenst.

U mag naar keuze een persoon aanduiden die u in die situatie zal vertegenwoordigen.

Uw behandelende artsen zijn wettelijk verplicht dit document te respecteren. Registratie is niet voorzien, geef het in bewaring bij uw huisarts en bij personen die dicht bij u staan.

## 2. Overlijden

Het overlijden van een geliefde persoon brengt niet alleen heel wat emotionele problemen met zich mee, maar ook veel praktische beslommeringen. De meeste mensen laten die administratieve handelingen uitvoeren door de uitvaartondernemer. Toch is het nuttig om zelf op de hoogte te zijn van wat er precies moet gebeuren.

### 2.1 Formaliteiten

#### 2.1.1 Overlijdensattest

Een overlijden moet altijd vastgesteld worden door een geneesheer. Als iemand thuis overlijdt, moet u dus een arts bellen. Die stelt het overlijden vast en ondertekent een overlijdensattest. Vindt het overlijden plaats in een zorgvoorziening, dan zorgt de verantwoordelijke (doorgaans de directeur) voor het attest. Gaat het om een dodelijk ongeval, dan wordt een proces-verbaal opgemaakt door een officier van de politie in het bijzijn van een arts. De politie brengt ook de bevoegde dienst van de gemeente, waar de persoon in kwestie overleden is, op de hoogte.

#### 2.1.2 Aangifte

Het overlijden moet zo spoedig mogelijk aangegeven worden bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van de gemeente waar de persoon is overleden. De aangifte gebeurt door het attest dat uitgereikt wordt door de arts die het overlijden heeft vastgesteld. Meestal regelt de begrafenisondernemer die formaliteiten.

Bij een overlijden in een voorziening moet de directeur het overlijden binnen 24 uur aangeven. Bij een overlijden in het buitenland wordt de gemeente waar de betrokkene woonde door de Belgische ambassade op de hoogte gebracht.

Voor de aangifte hebt u de volgende documenten nodig:

- het overlijdensattest;
- de identiteitskaart en, indien van toepassing, het trouwboekje en het rijbewijs van de overledene;
- de identiteitskaart van de aangevers.

Als u of de overledene koos voor crematie of verassing, dan moet u bij de aangifte een attest voegen waaruit blijkt dat het om een natuurlijke dood gaat, en dat de betrokkene geen pacemaker had of dat die al verwijderd is. Na onderzoek zal de burgerlijke stand een vergunning tot cremeren uitreiken die vervolgens aan het crematorium overhandigd moet worden. Als het geen natuurlijke dood betreft, beslist de Procureur des Konings of het stoffelijke overschot vrijgegeven mag worden voor crematie.

Het is nuttig om bij de aangifte een aantal uittreksels van de overlijdensakte te vragen. U hebt die onder meer nodig voor het ziekenfonds en voor de werkgevers van familieleden.

### 2.1.3 Toestemming om te begraven

De dienst Burgerlijke Stand van uw gemeente bezorgt u de toestemming om het lichaam te laten vervoeren, te begraven of te cremeren. Hoewel het de gewoonte is om dat aan een uitvaartondernemer over te laten, is dat niet wettelijk verplicht. Ook de gemeente kan de begrafenis of de crematie regelen.

Als de overledene (of zijn nabestaanden) de wens te kennen gegeven heeft om in een andere gemeente begraven of gecremeerd te worden, dan moet u daarvoor de nodige afspraken maken met de gemeente waar de overledene woonde. Voor een begrafenis of crematie in het buitenland is een toestemming van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid vereist. Die toestemming moet u aanvragen bij het gemeentebestuur van de overledene.

Iedere persoon die overlijdt, heeft het recht kosteloos begraven te worden op de begraafplaats van de gemeente van zijn woonplaats. Dat perceel mag pas na vijf jaar ontruimd worden. Na die periode zijn verlengingen mogelijk mits u daarvoor betaalt. Soms is het ook mogelijk om grafconcessies (vergunningen) voor een bepaalde periode te verkrijgen. Bij een crematie kan de as op verschillende manieren bezorgd worden: de verstrooiing op een strooiweide of op zee, het bijzetten van de urne in een columbarium en het begraven van de urne. Ook in dat laatste geval is het mogelijk een concessie te nemen voor een nis of voor een urnenkelder.

### 2.1.4 Wie op de hoogte brengen?

Na het contact met een uitvaartondernemer, die u helpt met de afhandeling van de praktische besommeringen (zoals de aangifte van het overlijden), brengt u de bank of de post op de hoogte. Hou er rekening mee dat alle bankrekeningen, spaarboekjes of bankkluisen onmiddellijk geblokkeerd worden zodat u geen geld kunt afhalen of overschrijvingen doen. Dat kan voor problemen zorgen als u geld nodig hebt voor het huishouden of om de begrafenis kosten te betalen.

De langstlevende huwelijkspartner of wettelijk samenwonende partner kan van een zicht- of bankrekening tot maximum 5 000 euro afhalen zonder dat hij een document moet voorleggen. Bedoeling is de partner de financiële mogelijkheid te bieden in zijn basisbehoeften te voldoen. Het geld dat zo vrijgemaakt is, beschouwt men als een voorschot op het erfdeel.

Voor de andere erfgenamen kan de notaris om die voorlopige moeilijkheden op te lossen met een eenvoudige brief geld vrijmaken bij sommige financiële instellingen. Hij moet dan wel verklaren wie de wettige erfgenamen zijn en dat hij zal optreden bij de verdeling van de erfenis. Voor de meeste bank- en postrekeningen en voor grotere geldsommen hebt u echter een erfrechtverklaring of een akte van de bekendheid nodig.

De volgende instellingen of personen moet u eveneens op de hoogte brengen:

- de werkgever (indien van toepassing);
- de sociale zekerheidsinstellingen (**de Rijksdienst voor Pensioenen** (zie pensioendiensten) en desgevallend de **Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening** (federale overheidsdiensten));
- de vakbond (indien van toepassing);
- de verzekeringsmaatschappij(en);
- de **Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer** (zie federale overheidsdiensten);

- de bedrijven voor algemene voorzieningen (gas en elektriciteit, kabeltelevisie, water, telefoon);
- het ziekenfonds (kopie van de overlijdensakte meenemen);
- de huiseigenaar (indien van toepassing);
- de notaris zodat die kan zorgen voor de neerlegging van het testament (als dat er is).

### 2.1.5 Begrafenis of crematie - orgaandonatie

Bij een overlijden moet u steeds nagaan of de overledene zelf een laatste wilsbeschikking opgesteld heeft over zijn uitvaartregeling (een kerkelijke of een burgerlijke dienst, een crematie of begrafenis - zie 1.4).

In België geldt de regel dat organen en weefsels weggenomen kunnen worden bij elke overleden persoon die in België woont, behalve als die persoon hiertegen vooraf uitdrukkelijk verzet aangetekend heeft bij het gemeentebestuur van zijn woonplaats. Heeft de overleden persoon een verklaring van kandidaat-donor ingediend tijdens zijn leven, dan kunnen familieleden dit nadien niet meer veranderen.

U kunt uw lichaam na overlijden ook ter beschikking stellen voor wetenschappelijk onderzoek. Dat kan door middel van een eigenhandig geschreven, gedateerd en ondertekend testament of een document dat u kunt vragen bij de wetenschappelijke universitaire instelling van uw keuze.

#### informatie

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

### 2.1.6 Tegemoetkoming in de uitvaartkosten

De organisatie van een uitvaart kan veel geld kosten. Als u vooraf een uitvaartverzekering afgesloten hebt, zijn verrassingen uitgesloten. Hebt u daarvoor geen verzekering, dan is het raadzaam om met de uitvaartondernemer de verschillende mogelijkheden en prijzen vooraf door te nemen. Zo kunt u een realistische keuze en duidelijke afspraken maken.

Meestal biedt de uitvaartondernemer een pakket aan tegen een vast tarief.

Dat bevat minstens de verzorging van het opbaren van de overledene thuis of in een rouwcentrum en het vervoer naar de rouwkamer. De uitvaartondernemer verzorgt daarnaast de uitvaart en regelt de administratieve formaliteiten. U vraagt het best na of de huurprijs van de rouwkamer, de rouwauto, een of meer volgauto's en het benodigde personeel inbegrepen zijn in het basistarief. U kunt de verzorging van het rouwdrukwerk, de advertenties, de koffietafel enzovoort eveneens aan de uitvaartondernemer overlaten, maar de kosten ervan vallen meestal buiten het aangeboden basispakket. Soms wordt de aankoopprijs van de kist niet opgenomen in het basistarief door de grote prijsverschillen.

Spreekt u op voorhand een bepaald bedrag voor de uitvaartplechtigheid af, dan komt u achteraf niet voor verrassingen te staan.

Het is belangrijk dat u alle documenten en facturen in verband met de begrafenis kosten bewaart voor de aangifte van de nalatenschap.

#### **2.1.6.1 Begrafenisvergoeding (ambtenaren)**

De begrafenisvergoeding is een tegemoetkoming in de begrafenis- of crematiekosten die uitbetaald wordt bij het overlijden van een overheidsambtenaar die een rustpensioen ontving van de Federale Overheidsdienst Financiën - Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (zie pensioendiensten). De vergoeding is gelijk aan het laatste bruto maandbedrag van het rustpensioen.

Als langstlevende echtgenoot (niet uit de echt gescheiden, noch gescheiden van tafel en bed) wordt het overlevingspensioen en de begrafenisvergoeding rechtstreeks toegekend. U moet dus geen aanvraag indienen. In alle andere gevallen moet u die vergoeding aanvragen bij de **Pensioendienst voor de Overheidssector, Dienst Begrafenisvergoeding** (zie pensioendiensten).

De begrafenisvergoeding maakt geen deel uit van de activa van de nalatenschap.

#### **2.1.6.2 Wettelijke overlijdensvergoeding (werknemers)**

De ziekte- en invaliditeitsverzekering voorziet in de betaling van een uitkering voor de begrafenis- of crematiekosten bij het overlijden van een werknemer.

mer, een gecontroleerde werkloze of van een gepensioneerde werknemer. Die uitkering geldt niet als de overleden persoon een (gepensioneerde) zelfstandige of een ambtenaar was.

De wettelijke overlijdensvergoeding wordt uitbetaald aan de persoon die de begrafenis of crematie werkelijk bekostigd heeft en dus over de originele facturen beschikt. De privaatrechtelijke rechtspersoon die ter uitvoering van een verzekeringscontract de begrafeniskosten ten laste genomen heeft, wordt nooit als rechthebbende beschouwd.

De vergoeding maakt geen deel uit van de activa van de nalatenschap.

#### informatie

ziekenfonds

## 2.2 Rouwen

Gedurende de levensloop ervaart iedereen meermaals het verlies van kennissen, familie en vrienden. Iedere keer komen emoties naar boven zoals verdriet, onmacht, kwaadheid, spijt of schuldgevoelens. Met het ouder worden wordt u allicht meermaals met de dood geconfronteerd.

De meest aangrijpende gebeurtenis is het verlies van de partner, een kind, de ouders, familieleden en vrienden die u nabij zijn. De intensiteit van de emotie en de verwerking varieert naargelang de band die u met de overledene had. Daarnaast kan ook de levenssituatie aanpassingen vragen, voornamelijk bij het verlies van de partner.

Op oudere leeftijd is elk overlijden een confrontatie met het eigen levenseinde. Door de hogere leeftijd en de frequentere beleving van de dood van geliefden en bekenden gaan oudere mensen het eigen levenseinde meer aanvaarden. Tegelijkertijd verdunt het sociale netwerk: er blijven minder mensen over waar u op kunt terugvallen of waarmee u contact hebt. En soms zijn het belangrijke contacten die wegvallen, vooral bij de dood van de partner waarmee u jaren hebt samengeleefd. Na een overlijden worden vroegere relaties soms afgezwakt of zelfs stopgezet. Het gaat voornamelijk om contacten die via de weggevallen persoon verliepen, bijvoorbeeld vroegere collega's, vrienden die wegblijven om geen roddels te creëren.

Dit vergroot het gevaar voor vereenzaming. Contacten verder onderhouden, actief zijn thuis en buitenshuis, betrokken zijn bij anderen en in organisaties, helpen om het leven verder aan te pakken. Het verlies van een nabije persoon brengt iedereen in een rouwproces. Maar naargelang de relatie, duurt de rouwperiode langer en is ze intenser. Sommige mensen krijgen gezondheidsklachten of raken zelfs een tijdlang in een depressie.

Het is belangrijk om het verdriet te respecteren bij uzelf en bij anderen gedurende het rouwproces. Wat of wie kan hierin helpen? Allereerst zijn er de familieleden, de vrienden of een vertrouwenspersoon. Daarnaast kunnen ook lotgenoten, vooral ouderen, een belangrijke steun zijn om het verdriet mee te dragen. Het verhaal kunnen vertellen aan iemand die actief luistert, is het belangrijkste om het verlies te kunnen verwerken. Voor wie gelovig is, is religie vaak een steunpilaar. Als het rouwproces moeilijk verloopt of lang aansleept, kan tijdelijke medicatie en hulpverlening aangewezen zijn.

#### **informatie**

##### **Voor een goed gesprek**

- Tele-Onthaal - tel. 106
- Trefpunt Zelfhulp

##### **Voor gespecialiseerde hulp**

- huisarts
- centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)



# **bijlage 1**

# alfabetische adressenlijst

# A

## **Abbeyfield Belgium**

Waverse steenweg 490 bus 9

1040 Brussel

*Secretariaat Vlaanderen:*

Gemslaan 63

3090 Overijse

☎ 02 627 20 00

0477 65 11 34

☎ 02 627 20 00

✉ abbeyfield.vzw@skynet.be

🌐 www.abbeyfield.be

## **AGE Platform Europe**

Froissartstraat 111

1040 Brussel

☎ 02 280 14 70

☎ 02 280 15 22

✉ info@age-platform.eu

🌐 www.age-platform.org

## **Arbeidsrechtbank**

adressen: Federale Overheidsdienst Justitie

- zie federale overheidsdiensten

**Autopia:** zie Vlaams steunpunt voor  
particulier autodelen

# B

## **Belgisch Instituut voor postdiensten en telecommunicatie (BIPT)**

Koning Albert II-laan 35

1030 Brussel

☎ 02 226 88 88

☎ 02 226 88 77

✉ info@bipt.be

🌐 www.bipt.be

## **Belgisch Instituut voor VerkeersVeiligheid (BIVV) Centrum voor Rijgeschiktheid en Voertuigaanpassing (CARA)**

Haachtsesteenweg 1405

1130 Brussel

☎ 02 244 15 11

☎ 02 216 43 42

✉ cara@bivv.be

🌐 www.bivv.be

## **Bloso (Agentschap voor de Bevordering van de Lichamelijke Ontwikkeling, de Sport en de Openlucht recreatie): zie**

Vlaamse overheid - Bloso

## **Brusselse Bond voor het Recht op Wonen (BBRoW)**

Henegouwenkaai 29

1080 Brussel

☎ 02 502 84 63

☎ 02 503 49 05

🌐 www.bbrow.be

## **Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij (BGHM)**

Jourdanstraat 45-55

1060 Brussel

☎ 0800 84 055 (gratis)

02 533 19 11

☎ 02 533 19 00

✉ bghm@bghm.irisnet.be

🌐 www.bghm.irisnet.be

## **Brusselse Ondersteuning Dienstencentra (BOD)**

Blekerijstraat 25

1000 Brussel

☎ 02 415 85 59

✉ els.pauwels@bwr.be

🌐 www.ldcbrussel.be

## **Brusselse Welzijns- en gezondheidsRaad (BWR)**

Lakensestraat 76

1000 Brussel

☎ 02 414 15 85

☎ 02 414 17 19

✉ info@bwr.be

🌐 www.bwr.be

**BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST -  
OVERHEIDSDIENSTEN****Brusselse Ouderenraad**

Directie Cultuur  
Emile Jacqmainlaan 135  
1000 Brussel  
✉ benny.martin@vgc.be

**Franse Gemeenschapscommissie  
(Commission communautaire française,  
COCOF)**

Paleizenstraat 42  
1030 Brussel  
☎ 02 800 80 00  
📠 02 800 80 01  
🌐 www.cocof.irisnet.be

**Gemeenschappelijke  
Gemeenschapscommissie (GGC)  
Dienst Rusthuizen**

Louizalaan 183  
1050 Brussel  
☎ 02 502 60 01  
📠 02 502 59 05  
🌐 www.irisnet.be

**Ministerie van het Brussels  
Hoofdstedelijk Gewest  
WoonInformatieCentrum en Dienst  
Huisvesting**

Noordstation, C.C.N., verdieping 1.5  
Vooruitgangstraat 80 bus 1  
1030 Brussel  
☎ 0800 40 400 (gratis)  
✉ broh.huisvesting@mbhg.irisnet.be  
🌐 www.brussel.irisnet.be  
www.premie-renovatie.irisnet.be

**Toegankelijkheidsbureau Brussel:** zie  
Toegankelijkheidsbureaus

**Vlaamse Gemeenschapscommissie  
Directie Cultuur, Jeugd en Sport**

Emile Jacqmainlaan 135  
1000 Brussel  
☎ 02 563 03 00  
📠 02 563 04 49  
✉ info@vgc.be  
🌐 www.digitaalbrussel.be  
www.vgc.be

**Cultuurwaardebon**

☎ 02 208 02 23  
02 208 03 60  
02 208 02 22  
📠 02 208 02 14  
✉ cultuurwaardebon@vgc.be  
🌐 www.vgc.be/cultuurwaardebon

**Wonen in Brussel**

☎ 0800 20 400 (gratis)  
📠 02 548 11 30  
✉ wonen.in.brussel@vgc.be  
🌐 woneninbrussel.be

**Brussels Meldpunt Ouderenmis(be)  
handeling**

Groot Eiland 74  
1000 Brussel  
☎ 02 511 91 20  
📠 02 511 77 01  
✉ brusselomb@misc.irisnet.be  
🌐 www.home-info.be

**Brussels Overleg Thuiszorg (BOT)**

Hovenierstraat 82  
1081 Brussel  
☎ 02 412 31 62  
📠 02 412 31 69  
✉ info@botvzw.be  
🌐 www.botvzw.be



### **Cambio Brussel**

Theresianenstraat 7  
1000 Brussel

☎ 02 227 93 02

☎ 02 505 40 49

✉ brussel@cambio.be

🌐 www.cambio.be

### **Cambio Vlaanderen**

Koningin Maria Hendrikaplein 65b  
9000 Gent

☎ 070 22 22 92

☎ 09 242 32 29

✉ vlaanderen@cambio.be

🌐 www.cambio.be

**CARA:** zie Belgisch Instituut voor  
VerkeersVeiligheid (BIVV)

### **Cavaria**

Kammerstraat 22  
9000 Gent

☎ 09 223 69 29

☎ 09 223 58 21

✉ info@cavaria.be

🌐 www.cavaria.be

Holebifoon: 0800 99 533 (gratis)

✉ vragen@holebifoon.be

🌐 www.holebifoon.be

### **CAW Federatie**

Diksmuidelaan 36A  
2600 Berchem

☎ 03 340 49 24

✉ info@cawfederatie.be

🌐 www.caw.be

### **Centra voor algemeen welzijnswerk (CAW)**

Adressen centra:

- CAW Federatie
- Vlaamse overheid - Departement  
Welzijn, Volksgezondheid en Gezin  
Afdeling Welzijn en Samenleving  
Steunpunt Algemeen Welzijnswerk

### **Centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)**

Adressen centra:

- Vlaamse overheid - Vlaams Agentschap  
Zorg en Gezondheid
- Federatie van Diensten voor Geestelijke  
Gezondheidszorg

### **Centrum ter Preventie van Zelfdoding**

Ferdinand Lenoirstraat 27-31  
1090 Brussel

☎ 02 649 62 05

☎ 02 649 88 18

Zelfmoordlijn: 02 649 95 55 (gratis)

✉ cpz@preventiezelfdoding.be

🌐 www.preventiezelfdoding.be

### **Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding**

Koningsstraat 138  
1000 Brussel

☎ 0800 12 800 (gratis)

02 212 30 00 (vanuit het buitenland)

☎ 02 212 30 30

✉ epost@cntr.be

🌐 www.diversiteit.be

www.discriminatieophetwerk.be

### **Centrum voor Thuiszorg, Socialistische Mutualiteiten**

Sint-Jansstraat 32-38  
1000 Brussel

☎ 078 15 01 60

✉ ctz@socmut.be

🌐 www.socmut.be

www.ctz.be

### **CultuurNet Vlaanderen**

Sint-Gisleinstraat 62  
1000 Brussel

☎ 02 551 18 70

☎ 02 551 18 99

✉ info@cultuurnet.be

🌐 www.cultuurnet.be

www.uitinvlaanderen.be

www.uitdatabank.be



**De Lijn:** zie Vlaamse Vervoermaatschappij  
De Lijn

## DEMENTIE

### Baluchon Alzheimer België

Paepedellelaan 87  
1160 Brussel  
☎ 02 673 75 00  
☎ 02 673 24 20  
✉ baluchon@belgacom.net  
💻 www.baluchon-alzheimer.be/nl

### Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

Lokkaardstraat 8  
2018 Antwerpen  
☎ 070 22 47 77  
☎ 070 22 47 77  
✉ info@dementie.be  
💻 www.dementie.be  
www.omgaanmetdementie.be

### Regionale expertisecentra dementie

#### Regionaal expertisecentrum dementie BrOes

R. Vandendriesschelaan 11  
1150 Brussel  
☎ 02 778 01 70  
☎ 02 771 72 00  
✉ broes@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Contact

Welzijnscampus  
A. Rodenbachstraat 29 bus 9  
3500 Hasselt  
☎ 011 30 88 51  
☎ 011 30 87 08  
✉ contact.limburg@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Foton

Biskajersplein 2  
8000 Brugge  
☎ 050 44 67 93  
☎ 050 34 11 63  
✉ fotondoc@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Meander

Kerkstraat 115  
9200 Dendermonde  
☎ 052 26 28 23  
☎ 052 37 84 98  
✉ meander@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Memo

Wingerdstraat 14  
3000 Leuven  
☎ 016 50 29 06  
☎ 016 20 44 45  
✉ memo@dementie.be  
💻 www.ecdmemo.be

#### Steunpunt Memo 2

Molenhofstraat 31  
1670 Heikruis  
☎ 02 398 00 18  
☎ 02 398 00 16  
✉ memo2@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Orion

Sint-Bavostraat 29  
2610 Wilrijk  
☎ 03 820 73 22  
☎ 03 820 73 25  
✉ orion@dementie.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Paradox

Wilgestraat 123  
9000 Gent  
☎ 09 233 14 38  
☎ 09 233 95 65  
✉ paradox@dementie.be  
💻 www.ecd-paradox.be

#### Regionaal expertisecentrum dementie Sophia

Budastraat 20  
8500 Kortrijk  
☎ 056 32 10 75  
☎ 056 32 12 00  
✉ sophia@dementie.be

**Regionaal expertisecentrum dementie Tandem**

Graatakker 4  
2300 Turnhout  
☎ 014 47 83 71  
✉ tandem@dementie.be

**Vlaamse Alzheimer Liga**

Stationstraat 60-62  
2300 Turnhout  
☎ 014 43 50 60  
hulp- en infolijn: 0800 15 225 (gratis)  
☎ 014 43 76 54  
✉ vlaamsealzheimerliga@skynet.be  
🌐 www.alzheimerliga.be

**Diabetes Infolijn:** zie Vlaamse Diabetes Vereniging  
☎ 0800 96 333 (gratis)

**Dienstencheques**

Sodexo - Cel Dienstencheques  
Charles Lemairestraat 1  
1160 Brussel  
☎ 02 547 54 95  
☎ 02 547 54 96  
✉ dienstencheques.svc@sodexo.com  
🌐 www.dienstencheques.be

**E**

**Enter (Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid)**

Belgiëplein 1  
3510 Hasselt (Kermt)  
☎ 011 26 50 30  
☎ 011 87 41 39  
✉ info@entervzw.be  
🌐 www.entervzw.be  
www.dezilverensleutel.be  
www.meeegroeiwonen.info

**F**

**FEDERALE OVERHEIDSDIENSTEN**

**Federale Overheidsdienst Economie, K.M.O., Middenstand en Energie**

Contact Center  
Vooruitgangstraat 50  
1210 Brussel  
☎ 0800 120 33 (gratis)  
☎ 0800 120 57 (gratis)  
✉ info.eco@economie.fgov.be  
🌐 economie.fgov.be

**Federale Overheidsdienst Financiën  
Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (CDVU):** zie pensioendiensten

**Federale Overheidsdienst Justitie**

Waterloolaan 115  
1000 Brussel  
☎ 02 542 65 11  
✉ info@just.fgov.be  
🌐 www.just.fgov.be

**Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer**

**Directoraat-generaal Mobiliteit en Verkeersveiligheid  
Directie Verkeersveiligheid**

Vooruitgangstraat 56  
1210 Brussel  
☎ 02 277 31 11  
☎ 02 277 40 05  
✉ info@mobiliteit.fgov.be  
🌐 www.mobiliteit.fgov.be

**Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid**

Administratief Centrum Kruidtuin  
Finance Tower  
Kruidtuinlaan 50 bus 150  
1000 Brussel  
☎ 02 528 60 11 (algemeen nummer)  
🌐 www.socialezekerheid.fgov.be  
www.socialezekerheid.be

**Directie-generaal Personen met een handicap**

☎ contact center: 0800 98 799 (gratis)  
 📠 02 509 81 85  
 ✉ handin@minsoc.fed.be  
 🌐 handicap.fgov.be

**Dienst van de tegemoetkomingen aan personen met een handicap****Dienst Attesten****Raadgevend Comité voor de Pensioensector**

Administratief Centrum Kruidtuin  
 Finance Tower  
 Kruidtuinlaan 50 bus 1  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 528 60 74

**Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu**

Eurostation II  
 Victor Hortaplein 40 bus 10  
 1060 Brussel  
 ☎ 02 524 97 97 (contact center)  
 ✉ info@health.fgov.be  
 🌐 gezondheid.belgie.be  
 www.health.fgov.be

**Orgaandonatie:**

✉ beldonor@health.fgov.be  
 🌐 www.beldonor.be

**Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg**

Ernest Blerotstraat 1  
 1070 Brussel  
 ☎ 02 233 41 11  
 📠 02 233 44 88  
 ✉ fod@werk.belgie.be  
 informatie@werk.belgie.be  
 🌐 werk.belgie.be

**Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)**

Keizerslaan 7  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 515 41 11  
 📠 02 514 11 06  
 🌐 www.rva.be

**Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV)**

Tervurenlaan 211  
 1150 Brussel  
 ☎ 02 739 71 11  
 📠 02 739 72 91  
 ✉ communication@riziv.fgov.be  
 🌐 www.riziv.be

**Federatie Centra voor basiseducatie**

Dok-Noord 6  
 9000 Gent  
 ✉ info@federatie-basiseducatie.be  
 🌐 www.basiseducatie.be

**Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen**

J. Vander Vekenstraat 158  
 1780 Wemmel  
 ☎ 02 456 82 00  
 📠 02 461 24 41  
 ✉ info@palliatief.be  
 info@delaatstereis.be  
 🌐 www.palliatief.be  
 www.delaatstereis.be

**Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)**

Martelaarslaan 204B  
 9000 Gent  
 ☎ 09 233 50 99  
 📠 09 233 35 89  
 ✉ fdgg@fdgg.be  
 🌐 www.fdgg.be

**FROS Amateursportfederatie**

Huis van de Sport  
 Boomgaardstraat 22 bus 35  
 2600 Berchem  
 ☎ 03 286 07 60  
 📠 03 286 58 38  
 ✉ info@fros.be  
 🌐 www.fros.be

# G

## **Gelijke Kansen in Vlaanderen**

Boudewijnlaan 30  
1000 Brussel  
☎ 02 553 58 46  
📠 02 553 51 38  
✉ [gelijkekansen@vlaanderen.be](mailto:gelijkekansen@vlaanderen.be)  
🌐 [www.gelijkekansen.be](http://www.gelijkekansen.be)

## **Gezinssportfederatie (GSF)**

Troonstraat 125  
1050 Brussel  
☎ 02 507 88 22  
📠 02 507 88 63  
✉ [gsf@gezinsbond.be](mailto:gsf@gezinsbond.be)  
🌐 [www.gsf.be](http://www.gsf.be)

# H

## **Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HIG)**

Huart Hamoirlaan 136  
1030 Brussel  
☎ 02 240 68 40-44  
📠 02 240 68 49  
✉ [info@hig.be](mailto:info@hig.be)  
🌐 [www.hig.be](http://www.hig.be)

## **Hogeschool-Universiteit Brussel (HUB)**

Stormstraat 2  
1000 Brussel  
☎ 02 210 12 11  
📠 02 217 64 64  
✉ [info@hubrussel.be](mailto:info@hubrussel.be)  
🌐 [www.hubrussel.be](http://www.hubrussel.be)

## **Holebifoon:** zie Çavaria

☎ 0800 99 533 (gratis)

## **Home-Info**

Lakensestraat 76 bus 1  
1000 Brussel  
☎ 02 511 91 20  
📠 02 511 77 01  
✉ [home.info@misc.irisnet.be](mailto:home.info@misc.irisnet.be)  
🌐 [www.home-info.be](http://www.home-info.be)

## **Huizen van Bemiddeling**

🌐 [www.huizenvanbemiddeling.be](http://www.huizenvanbemiddeling.be)

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis Antwerpen*  
Koningin Elisabethlei 10  
2018 Antwerpen

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis Brussel*  
Bergstraat 30-32  
1000 Brussel

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis Limburg*  
Guffenslaan 25  
3500 Hasselt

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis Oost-Vlaanderen*  
Notarisstraat 1  
9000 Gent

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis Vlaams-Brabant*  
Bondgenotenlaan 134  
3000 Leuven

*Huis van Bemiddeling  
Notarishuis West-Vlaanderen*  
Spanjaardstraat 9  
8000 Brugge


## **In-HAM**

Koolskampstraat 24  
8830 Gits

☎ 051 23 09 80  
📠 051 23 09 85  
✉ [info@in-ham.be](mailto:info@in-ham.be)  
🌐 [www.in-ham.be](http://www.in-ham.be)

J

**Justitiehuizen**

 [www.just.fgov.be](http://www.just.fgov.be) (klik bij 'Informatie' op 'Gerechtelijke Adressen')

K

**KaHo Sint-Lieven**

Gebroeders De Smetstraat 1  
9000 Gent

 09 265 86 10

 09 225 62 69

 [info@kahosl.be](mailto:info@kahosl.be)

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

**Karel de Grote-Hogeschool**

Van Schoonbekestraat 143  
2018 Antwerpen

 03 613 13 13

 [info@kdg.be](mailto:info@kdg.be)

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

**Katholieke Hogeschool Kempen (KHK)**

Kleinhoefstraat 4  
2440 Geel

 014 56 23 10

 [info@khk.be](mailto:info@khk.be)

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

**Kenniscentrum Hulpmiddelen (KOC)**

(vroeger Kennis- en ondersteuningscentrum)  
zie Vlaamse overheid - Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap

**Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat**

Bergstraat 30-34  
1000 Brussel

 02 505 08 98

 02 505 08 55

 [claes@fednot.be](mailto:claes@fednot.be)

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

L

**LEIF, LevensEinde InformatieForum**

J. Vander Vekenstraat 158  
1780 Wemmel

LEIFlijn: 078 15 11 55

 02 456 82 16

 [leiflijn@skynet.be](mailto:leiflijn@skynet.be)

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

**De Lijn:** zie Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn

M

**Maatschappij voor het Intercommunaal Vervoer te Brussel (MIVB)**

Koningsstraat 76  
1000 Brussel


 070 23 20 00 (Contact Centre)

 [klantenrelaties@mivb.irisnet.be](mailto:klantenrelaties@mivb.irisnet.be)

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


**MIVB Dienst Minibussen**

 02 515 23 65

 02 515 23 63

 [minibus@mivb.irisnet.be](mailto:minibus@mivb.irisnet.be)

**MIVB Metrobegeleiding**

 070 23 20 00 of gebruik de daartoe bestemde telefoon nabij het loket in het metrostation

**MANTELZORGVERENIGINGEN**  
Verenigingen voor gebruikers en mantelzorgers

**Steunpunt Thuiszorg**

Sint-Jansstraat 32-38  
1000 Brussel  
☎ 02 515 03 94  
✉ steunpunt.thuiszorg@socmut.be  
🌐 www.steunpunt-thuiszorg.be

**Liever Thuis Liberale Mutualiteit**

Livornostraat 25  
1050 Brussel  
☎ 02 542 87 09  
✉ lieverthuis@mut400.be  
🌐 www.lieverthuis.mut400.be

**Ziekenzorg van de Christelijke Mutualiteiten**

Haachtsesteenweg 579/40  
1031 Brussel  
☎ 02 246 47 81  
Mantelzorgtelefoon: 078 15 50 20  
📠 02 246 47 79  
✉ mantelzorg@cm.be  
🌐 www.cm.be  
www.ziekenzorg.be

**Ons Zorgnetwerk**

Remylaan 4B  
3018 Wijnmaal  
☎ 016 24 39 75  
016 24 49 49  
📠 016 24 39 72

✉ onszorgnetwerk@kvlv.be  
🌐 www.onszorgnetwerk.be

**Kenniscentrum Mantelzorg (KeM)**

Groeneweg 151  
3001 Leuven  
☎ 016 22 73 37  
📠 016 22 06 73  
✉ info@mantelzorg.be  
🌐 www.kenniscentrummantelzorg.be  
www.mantelzorg.be

**OKRA-ZORGRECHT van OKRA, trefpunt 55+**

*Bezoekadres:*  
Haachtsesteenweg 579  
1030 Brussel  
*Postadres:*  
Postbus 40  
1031 Brussel  
☎ 02 246 57 72 - 02 246 44 41  
📠 02 246 44 42  
✉ zorgrecht@okra.be  
🌐 www.okra.be

**MIVB:** zie Maatschappij voor Intercommuniaal Vervoer te Brussel

**Mutualiteit:** zie ziekenfonds



**Nationale Maatschappij der Belgische Spoorwegen (NMBS)**

Directie Reizigers  
Bureau B-RZ 021 Sectie 13/5  
Hallepoortlaan 40  
1060 Brussel  
☎ 02 528 28 28  
🌐 www.nmbs.be  
www.b-rail.be



### Ondersteuning in de Thuiszorg

Livornostraat 25

1050 Brussel

☎ 070 22 25 04 - 02 542 87 09

☎ 02 542 86 99

✉ oit@mut400.be

🌐 www.thuis.zorg.mut400.be

### Orde van Vlaamse Balies

Koningsstraat 148

1000 Brussel

☎ 02 227 54 70

☎ 02 227 54 79

✉ info@advocaat.be

🌐 www.advocaat.be

### OUDERENADVIESRADEN

#### • **Brussel:**

zie Brussels Hoofdstedelijk Gewest

#### • **Federaal:** zie federale overheidsdiensten

**Federale Overheidsdienst Sociale**

**Zekerheid**

- Raadgevend Comité voor de  
Pensioensector

- Federale Adviesraad voor ouderen  
(wordt opgericht)

#### • **Provinciaal:**

zie provinciale diensten

#### • **Vlaanderen:**

##### Vlaamse Ouderenraad

Koloniënstraat 18-24 bus 7

1000 Brussel

☎ 02 209 34 51

02 209 34 52

☎ 02 209 34 53

✉ info@vlaamse-ouderenraad.be

🌐 www.vlaamse-ouderenraad.be

### OUDERENVERENIGINGEN EN OUDERENDEELWERKINGEN

#### ABVV-Senioren

Hoogstraat 42

1000 Brussel

☎ 02 289 01 30

✉ senioren@vlaams.abvv.be

🌐 www.vlaamsabvv.be/senioren

#### ACLVB-Senioren

Poincarélaan 72-74

1070 Brussel

☎ 09 222 57 51

✉ senioren@aclvb.be

🌐 www.aclvb.be/senioren

#### CD&V-senioren

Wetstraat 89

1040 Brussel

☎ 02 238 38 96

☎ 02 230 43 60

✉ senioren@cdenv.be

🌐 www.senioren.cdenv.be

#### Federatie Onafhankelijke Senioren (FedOS)

Warmoestraat 13

1210 Brussel

☎ 02 218 27 19

☎ 02 219 98 43

✉ info@fedos.be

🌐 www.fedos.be

#### Fevlado-Senioren

Stropkaai 38

9000 Gent

☎ 09 224 46 76

☎ 09 329 07 47

✉ boudewyn.de.roose@telenet.be

🌐 www.fevlado.be

#### Grijze Geuzen

Lange Leemstraat 57

2018 Antwerpen

☎ 03 233 70 32

☎ 03 233 55 13

✉ info@h-vv.be

🌐 www.h-vv.be/senioren

### **De Grijsse Panters**

Karel Oomstraat 11 bus 9  
2018 Antwerpen  
☎ 03 216 23 31  
✉ josee.vanwetter@antwerpen.be

### **Groen!Plus**

Sergeant De Bruynestraat 78-82  
1070 Brussel  
☎ 02 219 19 19  
☎ 02 223 10 90  
✉ groenplus.secretariaat@groen-plus.be  
🌐 www.groen-plus.be

### **Grootouders- en Seniorenactie van de Gezinsbond (GOSA)**

Troonstraat 125  
1050 Brussel  
☎ 02 507 89 45  
✉ gosa@gezinsbond.be  
🌐 www.gezinsbond.be/grootouders

### **IMPACT**

Maastrichtersteenweg 254  
3500 Hasselt  
☎ 011 23 68 28  
☎ 011 23 67 80  
✉ dre.witters@telenet.be

### **Koperen Passer**

Thibautstraat 125  
2100 Antwerpen  
🌐 www.koperenpasser.be

### **Liberale Beweging voor Volksontwikkeling (LBV)**

Livornostraat 25  
1050 Brussel  
☎ 02 538 59 05  
☎ 02 538 20 82  
✉ lbv@lbvzw.be  
🌐 www.lbvzw.be

### **Minderhedenforum**

Vooruitgangsstraat 323/4  
1030 Brussel  
☎ 02 245 88 30  
☎ 02 245 58 32  
✉ sanghmitra@minderhedenforum.be  
✉ info@minderhedenforum.be  
🌐 www.minderhedenforum.be

### **Netwerk van ondernemende senioren (Neos)**

Tweekerkenstraat 29/6  
1000 Brussel  
☎ 02 238 04 91  
☎ 02 238 04 95  
✉ info@neosvzw.be  
🌐 www.neosvzw.be

### **OKRA, trefpunt 55+**

Haachtsesteenweg 579  
1031 Brussel  
☎ 02 246 44 41  
☎ 02 246 44 42  
✉ secretariaat@okra.be  
🌐 www.okra.be

### **OKRA-SPORT**

Haachtsesteenweg 579  
1030 Brussel  
☎ 02 246 44 35  
☎ 02 246 44 42  
✉ info@okrasport.be  
🌐 www.okrasport.be

### **Seniorencentrum**

Leopoldstraat 25  
1000 Brussel  
☎ 02 210 04 60  
☎ 02 210 04 70  
✉ info@seniorencentrum-brussel.be  
🌐 www.seniorencentrum-brussel.be

### **Senior Consultants Vlaanderen (SCV)**

Lieven Bauwensstraat 20  
8200 Brugge  
☎ 050 45 60 60  
☎ 050 31 37 34  
✉ scv@pandora.be  
🌐 www.scvonline.be

### **Seniorenraad van de Landelijke Beweging**

Diestsevest 40  
3000 Leuven  
☎ 016 28 60 30  
☎ 016 28 60 29  
✉ koen\_van\_den\_broeck@boerenbond.be  
🌐 www.landelijkegilden.be

en **KVLV**  
 Remylaan 4b  
 3018 Wijkmaal  
 ☎ 016 24 39 99  
 📠 016 24 39 09  
 ✉ ldams@kvlv.be  
 🌐 www.kvlv.be

### Seniornet Vlaanderen

Koningsstraat 136  
 1000 Brussel  
 ☎ 015 73 04 54  
 ✉ voorzitter@seniornetvlaanderen.be  
 🌐 www.seniornetvlaanderen.be

### Sportievak

Groeningelaan 40  
 8500 Kortrijk  
 ☎ 056 26 44 20  
 📠 056 26 44 21  
 ✉ info@sportievak.be  
 🌐 www.sportievak.be

### S-Plus

Sint-Jansstraat 32  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 515 02 56  
 ✉ info@s-plusvzw.be  
 🌐 www.s-plusvzw.be

### S-Sport

Sint-Jansstraat 32  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 515 02 41  
 📠 02 514 22 05  
 ✉ info@s-sport.be  
 🌐 www.s-sport.be

### Vlaamse actieve senioren

Carnotstraat 47 bus 1  
 2060 Antwerpen  
 ☎ 03 233 50 72  
 ✉ info@vlaamseactievesenioren.be  
 🌐 www.vlaamseactievesenioren.be

### De Zilveren Passer

🌐 www.zilveren-passer.be

### Overleg van Diensten voor Aangepast Vervoer (ODAV)

Grimbergsesteenweg 40  
 1850 Grimbergen  
 ☎ 02 270 94 36  
 📠 02 270 15 45  
 ✉ miet.ringoot@dav-grimbergen.net  
 🌐 www.odav.be

## P

### PENSIOENDIENSTEN

#### Raming toekomstig pensioen:

www.kenuwpensioen.be

#### Pensioen of inkomensgarantie voor ouderen via het internet aanvragen (voor werknemers en zelfstandigen):

www.pensioenaanvraag.be

#### Pensioendienst voor werknemers: Rijksdienst voor Pensioenen (RVP)

Zuidertoren  
 1060 Brussel  
 ☎ 0800 502 46 (gratis)  
 02 529 21 11  
 📠 02 529 38 45  
 ✉ info@rvp.fgov.be  
 🌐 www.rvp.fgov.be

#### Pensioendienst voor zelfstandigen:

#### Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ)

Jan Jacobsplein 6  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 546 42 11  
 📠 02 511 21 53  
 ✉ info@rsvz-inasti.fgov.be  
 🌐 www.rsvz.be

#### Pensioendienst voor ambtenaren:

#### Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)

Victor Hortaplein 40 bus 30  
 1060 Brussel  
 ☎ 02 558 60 00  
 📠 02 558 60 10  
 ✉ info@pdos.fgov.be  
 🌐 www.pdos.fgov.be

**Pensioendienst voor de Overheidssector (PDOS)**

**Dienst Begrafenisvergoeding**

☎ 02 558 60 54

📠 02 558 60 10

✉ av@pdos.fgov.be

**Federale Overheidsdienst Financiën  
Administratie van de Thesaurie  
Centrale Dienst der Vaste Uitgaven (CDVU)**

Kunstlaan 30

1040 Brussel

☎ 02 572 57 11

📠 02 579 58 51

✉ cdvupensioenen.thesaurie@minfin.fed.be

🌐 cdvupensioenen.fgov.be

*Voor de betaling van oorlogspensioenen:*

☎ 02 576 96 12

02 576 85 95

**Pensioenpunten:**

***Pensioenpunt Antwerpen***

Gewestelijk kantoor RVP

Sint Katelijnevest 54/7, 5de verdieping

frequentie: elke maandag

openingsuren: 10u-11u30 en 13u30-15u30

***Pensioenpunt Brugge***

Gewestelijk kantoor RVP

Torhoutsesteenweg 281

frequentie: elke dinsdag en de 1ste, 3de en 5de donderdag van de maand

openingsuren: 10u-11u30 en 13u30-15u30

***Pensioenpunt Brussel***

Zuidertoren (Rijksdienst voor Pensioenen)

frequentie: iedere 2de woensdag van de maand

openingsuren: 9u-11u30 en 13u30-16u00

***Pensioenpunt Gent***

Gewestelijk kantoor RVP

Koningin Fabiolalaan 116

frequentie: elke woensdag en de 1ste, 3de en 5de vrijdag van de maand

openingsuren: 10u-11u30 en 13u30-15u30

***Pensioenpunt Hasselt***

Gewestelijk kantoor RVP

Ridder Portmansstraat 16

frequentie: elke 1ste, 3de en 5de dinsdag van de maand

openingsuren: 10u-11u30

***Pensioenpunt Kortrijk***

Gewestelijk kantoor RVP

Keer der Vlamingenstraat 6

frequentie: elke 3de donderdag van de maand

openingsuren: 9u00-11u30

***Pensioenpunt Leuven***

Provinciehuis

Provincieplein 1

frequentie: elke 1ste maandag van de maand

openingsuren: 10u-12u

***Pensioenpunt Oostende***

Huize Willy Kooy

Hospitaalstraat 35

frequentie: elke 2de en 4de donderdag van de maand

openingsuren: 10u-12u

***Pensioenpunt Sint-Niklaas***

Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23

frequentie: elke 2de woensdag van de maand

openingsuren: 10u-11u30

***Pensioenpunt Turnhout***

Gewestelijk kantoor RVP

Renier Sniedersstraat 2-4

frequentie: elke 2de donderdag van de maand

openingsuren: 10u-11u30 en 13u30-15u30

**Ombudsdienst Pensioenen**

WTC III, Simon Bolivarlaan 30 bus 5

1000 Brussel

☎ 02 274 19 80

📠 02 274 19 99

✉ klacht@ombudsmanpensioenen.be

🌐 www.ombudsmanpensioenen.be

## PROVINCIALE DIENSTEN

### PROVINCIE ANTWERPEN

Provinciehuis  
Koningin Elisabethlei 22  
2018 Antwerpen  
☎ 03 240 50 11  
📠 03 240 54 75  
✉ info@admin.provant.be  
💻 www.provant.be

### Dienst Welzijn en Gezondheid

Boomgaardstraat 22 bus 100  
2600 Berchem  
☎ 03 240 61 61  
📠 03 240 61 62  
💻 www.provant.be/welzijn

### Provinciaal Overleg Ouderenzorg

☎ 03 240 61 61  
📠 03 240 61 62  
💻 www.provant.be/welzijn

### De Provinciale Ouderenadviesraad (POR)

Steunpunt ouderenbeleid,  
Ouderenparticipatie  
☎ 03 240 61 66  
📠 03 240 61 62  
✉ marij.verstraeten@welzijn.provant.be

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Antwerpen

☎ 03 240 61 65  
📠 03 240 61 62  
✉ vrijwilligerswerk@provant.be

### PROVINCIE LIMBURG

Universiteitslaan 1  
3500 Hasselt  
☎ 011 23 71 11  
✉ info@limburg.be  
💻 www.limburg.be

### Provinciale Raad voor Ouderen

Directie Mens, Afdeling Levenskwaliteit en  
Zorg, Dienst Ouderen  
☎ 011 23 72 89  
ouderenparticipatie: 011 23 82 54  
📠 011 23 72 90  
✉ dienstouderen@limburg.be  
💻 www.limburg.be/dienstouderen

### Dienst Wonen

☎ 011 23 72 65  
✉ iquintens@limburg.be  
💻 www.limburg.be/wonen

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Limburg

☎ 011 30 57 22  
📠 011 30 57 09  
✉ vrijwilligerswerk@limburg.be

### PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

Provinciaal Administratief Centrum 'Het  
Zuid'  
Woodrow Wilsonplein 2  
9000 Gent  
☎ 09 267 70 00  
09 267 70 01  
09 267 70 03  
gratis infolijn 0800 94 808  
✉ info@oost-vlaanderen.be  
💻 www.oost-vlaanderen.be

### Provinciale Adviesraad voor Ouderen (PAO)

Dienst Maatschappelijke Participatie  
☎ 09 267 75 27  
09 267 75 85  
📠 09 267 73 97  
✉ petra.van.poucke@oost-vlaanderen.be

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Oost-Vlaanderen

Dienst Maatschappelijke Participatie  
☎ 09 267 75 44  
📠 09 267 75 99  
✉ vrijwilliger@oost-vlaanderen.be

## PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

Provincieplein 1  
3010 Leuven

☎ 016 26 70 15

✉ info@vlaamsbrabant.be

🌐 www.vlaamsbrabant.be

### Dienst Welzijn en Gezondheid en Provinciale Ouderenadviesraad (POAR)

☎ 016 26 73 29

☎ 016 26 73 01

✉ ouderen@vlaamsbrabant.be

🌐 www.vlaamsbrabant.be/ouderen

### Dienst Wonen

☎ 016 26 73 10

✉ wonen@vlaamsbrabant.be

🌐 www.vlaamsbrabant.be/wonen-milieu

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Vlaams-Brabant

☎ 016 26 73 98

☎ 016 26 73 01

✉ vrijwilligerswerk@vlaamsbrabant.be

## PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

Provinciehuis Boeverbos  
Koning Leopold III-laan 41  
8200 Brugge

☎ 0800 20 021 (gratis)

050 40 31 11

☎ 050 40 31 07

🌐 www.west-vlaanderen.be

### Dienst Huisvesting

☎ 0800 20 021 (gratis)

050 40 33 12

☎ 050 40 31 07

✉ wonen@west-vlaanderen.be

🌐 www.west-vlaanderen.be/huisvesting

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk West-Vlaanderen

☎ 050 40 34 87

☎ 050 40 31 07

✉ vrijwilligerswerk@west-vlaanderen.be

### West-Vlaams Overleg Adviesraden van Senioren (WOAS)

Provinciehuis Boeverbos  
Koning Leopold III-laan 41  
8200 Brugge

☎ 050 40 33 13

☎ 050 40 31 07

050 40 31 00

✉ ingrid.vyvey@west-vlaanderen.be

woas@west-vlaanderen.be

🌐 www.west-vlaanderen.be/woas

### Provinciale Hogeschool Limburg (PHL)

Elfde-Liniestraat 24  
3500 Hasselt

☎ 011 23 88 88

☎ 011 23 88 89

✉ phl@phl.be

🌐 www.phl.be

# R

### Recht op Waardig Sterven

Constitutiestraat 33  
2060 Antwerpen

☎ 03 272 51 63

☎ 03 235 26 73

✉ info@rws.be

🌐 www.rws.be

### RESIDENTIËLE OUDERENZORG

#### DOTzorg

Bruisbeke 36  
9520 Sint-Lievens-Houtem

☎ 053 60 30 20

✉ ann.herpels@ocmw.waregem.be

🌐 www.dotzorg.be

**Federatie Onafhankelijke Seniorencare (FOS)**

Brandekensweg 9

2627 Schelle

☎ 03 354 13 58

📠 03 354 13 43

✉ luc.griep@seniorencare.be

🌐 www.fos-seniorencare.be

**FERUBEL Vlaanderen**

Vrijheidslaan 80

1080 Brussel

☎ 02 414 05 25

📠 02 414 01 35

✉ info@ferubel.be

🌐 www.ferubel.be

**Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG)**

Paviljoenstraat 9

1030 Brussel

☎ 02 211 55 00

📠 02 211 56 00

✉ info@vvsg.be

🌐 www.vvsg.be

**Zorgnet Vlaanderen**

Guimardstraat 1

1040 Brussel

☎ 02 511 80 08

📠 02 513 52 69

✉ post@zorgnetvlaanderen.be

🌐 www.zorgnetvlaanderen.be

**REVA, informatiebeurs voor mensen met een beperking**

Noorderlaan 4

1731 Asse (Zellik)

☎ 02 463 58 33

0478 90 81 88

📠 02 463 58 34

✉ reva@reva.be

🌐 www.reva.be

**Rijksdienst voor Pensioenen (RVP):**

zie pensioendiensten

**Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ):**

zie pensioendiensten

**Rode Kruis-Vlaanderen**

Motstraat 40

2800 Mechelen

☎ 015 44 33 22

📠 015 44 33 11

✉ info@rodekruis.be

🌐 www.rodekruis.be

**Hulpdienst (ziekenwagen):**

☎ 105

03 286 11 00 (dispatching)

✉ shiftverantwoordelijke@rodekruis.be

**Sociale ondersteuning, hulpmiddelen:**

☎ 015 44 35 08

✉ sociale.hulpverlening@rodekruis.be

**Rusthuis-Infofoon:**zie Vlaamse overheid - Vlaams Agentschap  
Zorg en Gezondheid

☎ 078 15 25 25

**S****Samenhuizen**

Roland Kums

Meirgorenstraat 47

2300 Turnhout

☎ 02 888 24 37 (Luk Jonckheere)

📠 02 888 24 37

🌐 www.samenhuizen.be

**Senior Consultants Vlaanderen (SCV)**

Lieven Bauwensstraat 20

8200 Brugge

☎ 050 45 60 60

📠 050 31 37 34

✉ scv@pandora.be

🌐 www.scvonline.be

### Seniorenverenigingen:

zie ouderenverenigingen

#### Sensoa

✉ info@sensoa.be

🌐 www.sensoa.be

#### Kantoor Antwerpen

Kipdorpvest 48a

2000 Antwerpen

☎ 03 238 68 68

📠 03 248 42 90

#### Kantoor Gent

Meersstraat 138d

9000 Gent

☎ 09 221 07 22

📠 09 220 84 06

#### Sociaal verhuurkantoor

🌐 www.sociaalverhuurkantoor.be

#### Sociaal Vervoer Brussel (SVB)

Fontainasstraat 13 bus 2

1060 Brussel

☎ 02 544 12 44 (reserveringen)

02 534 27 54

(inlichtingen en administratie)

📠 02 534 27 54

✉ svb.reserv@yahoo.com (reserveringen)

svbpenninckx@yahoo.com

(inlichtingen en administratie)

🌐 www.sociaalvervoerbrussel.be

#### De Sociale Kaart

🌐 www.desocialekaart.be

#### De Stadswinkel

Informatieloket

Sint-Gorikshallen

Sint-Goriksplein 1

1000 Brussel

☎ 02 512 86 19

📠 02 219 35 91

✉ info@curbain.be

🌐 www.stadswinkel.be

#### Steunpunt Algemeen Welzijnswerk

Diksmuidelaan 36a

2600 Berchem

☎ 03 366 15 40

📠 03 385 57 05

✉ post@steunpunt.be

🌐 www.steunpunt.be

#### Steunpunt Groene Zorg

Diestsevest 40

3000 Leuven

☎ 016 28 61 28

0473 93 31 20

✉ willem.rombaut@groenezorg.be

🌐 www.groenezorg.be

#### Steunpunt voor sociaal-cultureel volwassenenwerk (Socius)

Gallaitstraat 86 bus 4

1030 Brussel

☎ 02 215 27 08

📠 02 215 80 75

✉ welkom@socius.be

🌐 www.socius.be

www.prettiggeleerd.be

#### Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479

1030 Brussel

☎ 02 736 99 99

📠 02 734 92 50

Kankerfoon: 0800 15 802 (gratis)

✉ info@kanker.be

🌐 www.kanker.be

**SYNTRA Vlaanderen:** zie Vlaamse  
overheid - Vlaams Agentschap voor  
Ondernemersvorming - SYNTRA Vlaanderen

## T

**Taxistop**

☎ 070 22 22 92  
 📠 09 342 32 19  
 ✉ info@taxistop.be  
 🌐 www.taxistop.be

**TEC:** zie Transport En Commun

**Tele-Onthaal**

☎ 106 (24 uur op 24 bereikbaar)  
 🌐 www.tele-onthaal.be

**TOEGANKELIJKHEIDSBUREAUS***Antwerpen:***Centrum voor Toegankelijkheid provincie Antwerpen (CTPA)**

Boomgaardstraat 22 bus 100  
 2600 Berchem  
 ☎ 03 240 56 48  
 📠 03 240 61 22  
 🌐 www.provant.be/welzijn/  
 toegankelijkheid

*Brussel:***Toegankelijkheidsbureau**

Lakensestraat 76  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 502 27 57  
 🌐 www.toegankelijkheidsbureau.be

*Limburg:***Toegankelijkheidsbureau**

Belgiëplein 1  
 3510 Hasselt (Kermt)  
 ☎ 011 87 41 38  
 📠 011 87 41 39  
 ✉ info@toegankelijkheidsbureau.be  
 🌐 www.toegankelijkheidsbureau.be

*Oost-Vlaanderen:***Adviesbureau Toegankelijke Omgeving (ATO)**

Driegaaienstraat 160  
 9100 Sint-Niklaas  
 ☎ 03 776 10 59  
 📠 03 766 13 21  
 ✉ info@ato-vzw.be  
 🌐 www.ato-vzw.be

*Vlaams-Brabant:***Toegankelijkheidsbureau**

Noorderlaan 4  
 1731 Asse (Zellik)  
 ☎ 02 465 55 25  
 📠 02 465 55 26  
 ✉ info@toegankelijkheidsbureau.be  
 🌐 www.toegankelijkheidsbureau.be

*West-Vlaanderen:***Westkans**

Kerkhofstraat 1  
 8200 Brugge  
 ☎ 050 40 73 73  
 📠 050 71 00 43  
 ✉ info@westkans.be  
 🌐 www.westkans.be

**Toerisme Vlaanderen**

Grasmarkt 61  
 1000 Brussel  
 ☎ 02 504 03 90  
 📠 02 513 04 48  
 ✉ info@toerismevlaanderen.be  
 🌐 www.vlaanderen-vakantieland.be  
 www.toerismevlaanderen.be

**Transport En Commun (TEC)**

☎ 081 32 27 11  
 📠 081 32 27 10  
 🌐 www.infotec.be

**Trefpunt Zelfhulp**

E. Van Evenstraat 2c  
 3000 Leuven  
 ☎ 016 23 65 07  
 📠 016 32 30 52  
 ✉ trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be  
 🌐 www.zelfhulp.be

## U

### UiT in Brussel

Prinsenstraat 8

1000 Brussel

☎ 0800 13 700 (gratis)

✉ info@uitinbrussel.be

🌐 www.uitinbrussel.be

## V

### De Verenigde Verenigingen

Postbus 20

1031 Brussel

☎ 02 246 37 68

02 246 37 69

📠 02 246 37 26

✉ info@deverenigdeverenigingen.be

🌐 www.deverenigdeverenigingen.be

### Vereniging van de Vlaamse Provincies (VVP)

Boudewijnlaan 20-21

1000 Brussel

☎ 02 512 11 52

✉ marij.verstraeten@admin.provant.be

🌐 www.vlaamseprovincies.be

### Vereniging van Vlaamse Dienstencentra (VVDC)

LDC De Zonnewijzer

Langemeersstraat 6

8500 Kortrijk

☎ 056 24 42 00

🌐 www.dienstencentra.org

### Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG): zie residentiële

ouderenzorg

### Vereniging Vlaamse Cultuur- en gemeenschapscentra (VVC)

Gallaitstraat 86 bus 23

1030 Brussel

☎ 02 201 17 07

📠 02 201 07 19

✉ info@cultuurcentra.be

🌐 www.cultuurcentra.be

**Vlaamse Alzheimer Liga:** zie dementie

### Vlaamse Beroepsvereniging voor Zelfstandige Verpleegkundigen (VBZV)

Archimedesstraat 61

1000 Brussel

☎ 02 734 59 49

070 222 678 (wachtnummer)

📠 02 733 50 56

🌐 www.verplegingthuis.be

### Vlaamse Diabetes Vereniging

Ottergemsesteenweg 456

9000 Gent

☎ 09 220 05 20

Diabetes Infolijn: 0800 96 333 (gratis)

📠 09 221 00 82

✉ vdv@diabetes-vdv

🌐 www.diabetes-vdv.be

diabetespas.be

### Het Vlaamse Kruis

Battelsesteenweg 315

2800 Mechelen

☎ 015 27 61 00

📠 015 20 87 29

✉ as@hetvlaamsekruis.be

🌐 www.hetvlaamsekruis.be

### Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK)

Koningsstraat 217

1210 Brussel

☎ 02 227 69 69

Vlaamse Kankertelefoon: 078 150 151

📠 02 223 22 00

✉ vl.liga@tegenkanker.be

kankerlijn@tegenkanker.be

🌐 www.tegenkanker.be

**Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen (VMSW)**

Koloniënstraat 40  
1000 Brussel

☎ 02 505 45 45

☎ 02 505 42 00

✉ info@vmsw.be

🌐 www.vmsw.be

**Vlaamse Milieumaatschappij (VMM)  
VMM Infoloket**

A. Van de Maelestraat 96  
9320 Aalst (Erembodegem)

☎ 053 72 64 45

☎ 053 71 10 78

✉ info@vmm.be

🌐 www.vmm.be

**Vlaamse Ouderenraad:** zie  
ouderensadviesraden

**VLAAMSE OVERHEID**

Vlaamse Infolijn: 1700 (gratis)

🌐 www.vlaanderen.be

**Bloso (Agentschap voor de Bevordering van de Lichamelijke Ontwikkeling, de Sport en de Openluchtrecreatie)**

Arenbergstraat 5  
1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

☎ 02 209 45 15

✉ info@bloso.be

🌐 www.bloso.be

**Departement Landbouw en Visserij  
Duurzame Landbouwwontwikkeling**

Koning Albert II-laan 35 bus 40  
1030 Brussel

☎ 02 552 78 70

☎ 02 552 78 71

✉ elke.boeykens@lv.vlaanderen.be

**Departement Mobiliteit en Openbare Werken (MOW)****Beleid Mobiliteit en Verkeersveiligheid**

Koning Albert II-laan 20 bus 2  
1000 Brussel

☎ 02 553 71 24

☎ 02 553 71 08

✉ mobiliteit.verkeersveiligheid@  
vlaanderen.be

✉ info@mow.vlaanderen.be

🌐 www.mobielvlaanderen.be

**Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin****Afdeling Welzijn en Samenleving**

Koning Albert II-laan 35 bus 30

1030 Brussel

☎ 02 553 33 30

☎ 02 553 33 60

✉ welzijnsamenleving@  
wvg.vlaanderen.be

🌐 www.welzijnsamenleving.be

**Departement Werk en Sociale Economie  
Afdeling Werkgelegenheidsbeleid  
Expertisecentrum Leef tijd & Werk**

Koning Albert II-laan 35 bus 20

1030 Brussel

☎ 02 553 09 59

☎ 02 553 40 10

✉ lieve.delathouwer@wse.vlaanderen.be

🌐 www.leeftijdenwerk.be

**Vlaams Agentschap voor Ondernemers-  
vorming - SYNTRA Vlaanderen**

Kanselarijstraat 19

1000 Brussel

☎ 02 227 63 93

☎ 02 217 46 12

✉ info@syntravlaanderen.be

🌐 www.syntravlaanderen.be

**Vlaams Agentschap voor Personen met  
een Handicap (VAPH)**

Sterrenkundelaan 30

1210 Brussel

☎ 02 225 84 11

☎ 02 225 84 05

✉ informatie@vaph.be

🌐 www.vaph.be

### **Kenniscentrum Hulpmiddelen (KOC)**

☎ 02 225 86 61  
☎ 02 225 84 05  
✉ koc@vaph.be  
🌐 www.hulpmiddeleninfo.be  
www.koc.be  
www.vlibank.be

### **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid**

Koning Albert II-laan 35 bus 33  
1030 Brussel  
☎ 02 553 35 00  
☎ 02 553 35 84  
✉ zorg-en-gezondheid@vlaanderen.be  
🌐 www.zorg-en-gezondheid.be

### **Afdeling Preventie, Eerstelijns en Thuiszorg**

#### **Team Eerstelijns en Thuiszorg**

☎ 02 553 33 55  
☎ 02 553 36 90  
✉ eerstelijnsenthuiszorg@vlaanderen.be

#### **Team Preventie**

☎ 02 553 35 09  
☎ 02 553 36 90  
✉ preventievegezondheidszorg@vlaanderen.be

### **Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg**

#### **Team Geestelijke Gezondheidszorg en Algemene Ziekenhuizen**

☎ 02 553 36 02  
✉ geestelijkegezondheidszorg@vlaanderen.be

#### **Team Ouderenzorg**

☎ 02 553 36 47  
☎ 02 553 36 05  
✉ ouderenzorg@vlaanderen.be

### **Afdeling Vlaamse zorgverzekering**

#### **Team Zorgfonds / Vlaams Zorgfonds**

☎ 02 553 46 90  
☎ 02 553 07 25  
02 553 46 59  
(bezwaarcommissie / geldboete)  
✉ zorgverzekering@vlaanderen.be  
bezwaarzorgverzekering@vlaanderen.be  
boetezorgverzekering@vlaanderen.be  
🌐 www.vlaamsezorgverzekering.be

### **Rusthuis-Infofoon**

☎ 078 15 25 25  
☎ 02 553 36 05  
✉ rusthuisinfofoon@vlaanderen.be  
🌐 www.rusthuisinfofoon.be

### **Vlaamse Belastingdienst**

**Hoofdzetel:**  
Koning Albert II-laan 35 bus 62  
1030 Brussel

**Bijzetel:**  
Bauwensplaats 13  
9300 Aalst  
☎ 1700 (Vlaamse Belastinglijn)  
☎ 053 72 23 75  
✉ onroerendevoorheffing@vlaanderen.be  
🌐 belastingen.vlaanderen.be

### **Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB)**

Keizerslaan 11  
1000 Brussel  
☎ 0800 30 700 (gratis)  
02 506 15 11  
☎ 02 506 15 90  
✉ info@vdab.be  
🌐 www.vdab.be

### **Vlaams Energieagentschap (VEA)**

Koning Albert II-laan 20 bus 17  
1000 Brussel  
☎ 1700 (gratis)  
✉ via www.energiesparen.be/info  
🌐 www.energiesparen.be

### **Vlaamse Regulator van de Elektriciteits- en Gasmarkt (VREG)**

Koning Albert II-laan 20 bus 19  
1000 Brussel  
☎ 1700 (gratis)  
☎ 02 553 13 50  
✉ info@vreg.be  
🌐 www.vreg.be

**Vlaams Ministerie van Cultuur, Jeugd,  
Sport en Media**

Arenbergstraat 9

1000 Brussel

☎ 02 553 68 00

☎ 02 553 69 70

✉ cultuur@vlaanderen.be

sport@vlaanderen.be

media@vlaanderen.be

💻 www.cjsm.vlaanderen.be

**Agentschap Kunsten en Erfgoed**

☎ 02 553 68 68

☎ 02 553 69 69

💻 www.kunstenenerfgoed.be

**Agentschap Sociaal-Cultureel Werk voor  
Jeugd en Volwassenen**

☎ 02 553 42 45

☎ 02 553 42 39

💻 www.sociaalcultureel.be

**Vlaams Ministerie van Onderwijs en  
Vorming**

Koning Albert II-laan 15

1210 Brussel

☎ 1700 (gratis)

✉ via onderwijs.vlaanderen.be/infolijn

onderwijs.vlaanderen.be

www.ond.vlaanderen.be

**Agentschap voor Hoger Onderwijs,  
Volwassenenonderwijs en  
Studietoelagen (AHOVOS)**

Koning Albert II-laan 15

1210 Brussel

☎ 02 553 86 56

☎ 02 553 86 65

✉ ahovo@vlaanderen.be

onderwijs.vlaanderen.be/

onderwijsaanbod/volwassen

**Agentschap voor Onderwijsdiensten  
(AgODI)**

Koning Albert II-laan 15

1210 Brussel

☎ 02 553 87 14

☎ 02 553 87 15

✉ deeltijdskunstonderwijs.agodi@

vlaanderen.be

💻 onderwijs.vlaanderen.be/

onderwijsaanbod/dko

**Vlaams Subsidieagentschap voor Werk  
en Sociale Economie  
Dienst Aanmoedigingspremies en  
Sociale Promotie**

Koning Albert II-laan 35 bus 21

1030 Brussel

☎ 1700 (gratis)

☎ 02 553 44 22

✉ aanmoedigingspremie@vlaanderen.be

www.werk.be

www.werk.be/wn/

aanmoedigingspremies

**Wonen-Vlaanderen**

Koning Albert II-laan 19 bus 40

1210 Brussel

☎ 02 553 17 52

☎ 02 553 17 50

✉ wonenvlaanderen@rwo.vlaanderen.be

www.bouwenenwonen.be

www.premiezoeker.be

**Provinciale afdelingen:****Wonen Antwerpen**

Lange Kievitstraat 111-113 bus 54

2018 Antwerpen

☎ 03 224 61 16

☎ 03 224 61 12

**Wonen Limburg**

Koningin Astridlaan 50 bus 1

3500 Hasselt

☎ 011 74 22 00

☎ 011 74 22 19

### **Wonen Oost-Vlaanderen**

Gebroeders Van Eyckstraat 4-6  
9000 Gent

☎ 09 265 45 11

☎ 09 265 46 51

### **Wonen Vlaams-Brabant**

Diestsepoort 6 bus 92  
3000 Leuven

☎ 016 24 97 77

☎ 016 22 60 74

### **Wonen West-Vlaanderen**

Werkhuisstraat 9  
8000 Brugge

☎ 050 44 28 80

☎ 050 44 28 13

**Vlaamse Regulator van de Elektriciteits-  
en Gasmarkt (VREG):** zie Vlaamse overheid

### **Vlaamse Sportfederatie (VSF)**

Zuiderlaan 13

9000 Gent

☎ 09 243 12 90

☎ 09 243 12 99

✉ info@vlaamsesportfederatie.be

🌐 www.vlaamsesportfederatie.be

### **Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn Centrale diensten**

Motstraat 20

2800 Mechelen

☎ 015 40 87 11

☎ 015 40 89 98

🌐 www.delijn.be

www.delijn.be/u\_bent/oudere.htm

algemeen telefoonnummer (De LijnInfo):

☎ 070 220 200

### **De Lijn Antwerpen**

Grotehondstraat 58

2018 Antwerpen

☎ 03 218 14 11

☎ 03 218 15 00

✉ dienstregelingen.ant@delijn.be

### **Dienst Abonnementen**

☎ 03 218 15 09

✉ abonnementen.ant@delijn.be

### **Belbuscentrale Antwerpen**

☎ 03 218 14 94

### **De Lijn Limburg**

Grote Broomstraat 4

3500 Hasselt

☎ 011 85 02 11

☎ 011 25 32 92

✉ limburg@delijn.be

### **Dienst Abonnementen**

☎ 011 85 03 04

☎ 011 85 02 59

✉ abonnementen.limburg@delijn.be

### **Belbuscentrale Limburg**

☎ 011 85 03 00

### **De Lijn Oost-Vlaanderen**

Brusselsesteenweg 361

9050 Gentbrugge

☎ 09 211 91 11

☎ 09 211 91 10

✉ ovl@delijn.be

### **Dienst Abonnementen**

☎ 09 211 92 53

☎ 09 211 92 50

✉ abonnementen.ovl@delijn.be

### **Belbuscentrale Oost-Vlaanderen**

☎ 09 211 91 91

☎ 09 211 91 90

### **De Lijn Vlaams-Brabant**

Martelarenplein 19

3000 Leuven

☎ 016 31 37 11

☎ 016 31 37 12

✉ vlbrab@delijn.be

### **Dienst Abonnementen (Leuven)**

☎ 016 31 37 20

☎ 016 31 37 25

✉ abonnementen.vlbrab@delijn.be

### **Belbuscentrale Vlaams-Brabant**

☎ 016 31 37 00

**Voor Brussel:** zie Maatschappij voor  
Intercommunaal Vervoer te Brussel (MIVB)

### De Lijn West-Vlaanderen

Nieuwpoortsesteenweg 110  
8400 Oostende

☎ 059 56 52 11

☎ 059 56 52 12

✉ wvl@delijn.be

### Dienst Abonnementen

☎ 059 56 52 31

☎ 059 56 52 34

✉ abonnementen.wvl@delijn.be

### Belbuscentrale West-Vlaanderen

☎ 059 56 52 56

### Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)

Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel

☎ 02 422 49 49

☎ 02 422 49 59

🌐 www.vigez.be

🌐 www.boebs.be

### Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling

Grotenbergestraat 24-26  
9620 Zottegem

☎ 078 15 15 70

☎ 09 361 06 57

✉ meldpuntomb@skynet.be

🌐 www.meldpuntouderenmishandeling.be

### Vlaams Overleg Bewonersbelangen (VOB)

Diksmuidelaan 50  
2600 Berchem

☎ 03 366 30 15

✉ vob@vob-vzw.be

🌐 www.vob-vzw.be

www.sociaalverhuurkantoor.be

### Vlaams Patiëntenplatform

Groenveldstraat 15  
3001 Leuven (Heverlee)

☎ 016 23 05 26

☎ 016 23 24 46

✉ info@vlaamspatienentplatform.be

🌐 www.vlaamspatienentplatform.be

### Vlaams steunpunt voor particulier autodelen (Autopia)

K. Maria Hendrikaplein 65B  
9000 Gent

☎ 09 242 32 75

0495 88 34 98

☎ 09 242 32 19

✉ autopia@autodelen.net

🌐 www.autodelen.net

### Vlaams Woningfonds

de Meeûsquare 26-27  
1000 Brussel

☎ 0800 16 287 (gratis)

02 548 91 11

☎ 02 514 18 16

✉ info@vlaamswoningfonds.be

🌐 www.vlaamswoningfonds.be

### Vlabinvest

Koloniënstraat 40  
1000 Brussel

☎ 02 505 45 16

☎ 02 505 44 99

✉ info@vlabinvest.be

🌐 www.vlabinvest.be

### VORMINGSCENTRA

#### Integraal

Spastraat 8  
1000 Brussel

☎ 02 238 04 71

☎ 02 238 04 70

✉ info@integraalvzw.be

🌐 www.integraalvzw.be

#### Stichting Lodewijk De Raet

Kon. Maria Hendrikaplein 64a  
9000 Gent

☎ 09 382 75 70

✉ info@de-raet.be

🌐 www.de-raet.be

### **Uitstraling Permanente Vorming**

Waverssesteenweg 1077

1160 Brussel

☎ 02 629 27 50

☎ 02 629 28 74

✉ upv@vub.ac.be

🌐 www.vub.ac.be/upv

### **Universiteit Derde Leeftijd - Katholieke Universiteit Brussel**

Vrijheidslaan 17

1081 Brussel

☎ 02 412 42 11

☎ 02 412 42 00

✉ info@kubrusssel.ac.be

🌐 www.kubrusssel.be

### **Universiteit Derde Leeftijd - Katholieke Universiteit Leuven**

Naamsestraat 63

3000 Leuven

☎ 016 32 40 01

016 32 40 02

✉ Veerle.Valkenborgh@alum.kuleuven.be

🌐 alum.kuleuven.be/3deleeftijd

### **Universiteit Derde Leeftijd - Kortrijk**

Dienst Postacademische vorming,

KULeuven Campus Kortrijk

Etienne Sabbelaan 53

8500 Kortrijk

☎ 056 24 61 84

☎ 056 24 69 98

✉ udl@kuleuven-kortrijk.be

🌐 www.kuleuven-kortrijk.be/UDL

### **Universiteit Derde Leeftijd - Roeselare**

Stationsdreef 16

8800 Roeselare

☎ 051 20 53 26

### **Universiteit Derde Leeftijd - Stad Brugge**

Stedelijke dienst Maatschappelijke

Begeleiding

Kartuizerinnenstraat 6

8000 Brugge

☎ 050 32 77 93

✉ maatschappelijke.begeleiding@brugge.be

*Secretariaat UDL-Brugge:*

☎ 050 39 33 40

✉ secretariaat@udl-brugge.be

### **Universiteit Hasselt - Campus Diepenbeek**

**Seniorenuniversiteit**

Agoralaan - gebouw D

3590 Diepenbeek

☎ 011 26 81 08

011 26 80 46

☎ 011 26 81 99

✉ info@uhasselt.be

🌐 www.uhasselt.be/seniorenuniversiteit

### **Vormingplus Antwerpen**

Frederik De Merodestraat 36

2600 Berchem

☎ 03 230 03 33

✉ info@vormingplusantwerpen.be

🌐 www.vormingplusantwerpen.be

### **Vormingplus Arch'educ**

Stationsstraat 70

1730 Asse

☎ 02 454 54 01

✉ info@archeduc.be

🌐 www.archeduc.be

### **Vormingplus Citizenne**

Steenkoolkaai 9

1000 Brussel

☎ 02 203 08 00

✉ info@citizenne.be

🌐 www.citizenne.be

### **Vormingplus Gent-Eeklo**

Reigerstraat 8

9000 Gent

☎ 09 224 22 65

✉ info.gent.eeklo@vormingplus.be

🌐 www.vormingplusgent-eeklo.be

### **Vormingplus Kempten**

Graatakker 4

2300 Turnhout

☎ 014 41 15 65

✉ info@vormingpluskempten.be

🌐 www.vormingpluskempten.be

**Vormingplus Limburg**

Cellebroedersstraat 13-15

3500 Hasselt

☎ 011 56 01 00

☎ 011 56 01 19

✉ info@vormingpluslimburg.be

🌐 www.vormingpluslimburg.be

**Vormingplus Midden en Zuid West-Vlaanderen**

Wandelweg 11

8500 Kortrijk

☎ 056 26 06 00

✉ vorming@vormingplus.be

🌐 www.vormingplusmzw.be

**Vormingplus Oost-Brabant**

Paul Van Ostaijenlaan 22-24

3001 Leuven (Heverlee)

☎ 016 52 59 00

✉ info@vormingplusoostbrabant.be

🌐 www.vormingplusoostbrabant.be

**Vormingplus Oostende-Westhoek**

Pannestraat 142

8630 Veurne

☎ 058 31 14 94

en

Jozef II-straat 4

8400 Oostende

☎ 059 50 39 52

✉ westhoek@vormingplus.be

🌐 www.vormingplusoostendewesthoek.be

**Vormingplus regio Brugge**

Baliestraat 58

8000 Brugge

☎ 050 33 01 12

✉ regio.brugge@vormingplus.be

🌐 www.vormingplusbrugge.be

**Vormingplus regio Mechelen**

Hanswijkstraat 74

2800 Mechelen

☎ 015 43 21 20

✉ regiomechelen@vormingplus.be

🌐 www.vormingplusregiomechelen.be

**Vormingplus Vlaamse Ardennen-Dender**

Kollegestraat 26A

9500 Geraardsbergen

☎ 054 41 48 02

✉ vlad@vormingplus.be

🌐 www.vormingplus-vlad.be

**Vormingplus Waas-en-Dender**

Grote Baan 183

9120 Melsele

☎ 03 775 44 84

✉ waas-en-dender@vormingplus.be

🌐 www.vhs-waas-en-dender.be

**Word wat je wil**

Koning Albert II-laan 15, 6C06

1210 Brussel

✉ wordwatjewil@vlaanderen.be

🌐 www.wordwatjewil.be

**Vormingsleergang voor Sociaal en Pedagogisch Werk-Kortrijk (VSPW)**

Sint-Amandsplein 15

8500 Kortrijk

☎ 056 37 26 27

☎ 056 37 26 30

✉ onthaal@vspwkortrijk.be

🌐 www.vspwkortrijk.be

**Vrije Universiteit Brussel**

Pleinlaan 2

1050 Brussel

☎ 02 629 21 11

✉ info@vub.ac.be

🌐 www.vub.ac.be

**Vakgroep Gerontologie**

Laarbeeklaan 103

1090 Brussel

☎ 02 477 42 08

🌐 www.vub.ac.be/gero

## VRIJWILLIGERSWERK

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Antwerpen

Boomgaardstraat 22 bus 100  
2600 Berchem

☎ 03 240 61 65

☎ 03 240 61 62

✉ [vrijwilligerswerk@provant.be](mailto:vrijwilligerswerk@provant.be)

🌐 [www.provant.be/vrijwilligerswerk](http://www.provant.be/vrijwilligerswerk)

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Limburg

Universiteitslaan 1  
3500 Hasselt

☎ 011 30 57 22

☎ 011 30 57 09

✉ [vrijwilligerswerk@limburg.be](mailto:vrijwilligerswerk@limburg.be)

🌐 [www.limburg.be/vrijwilligers](http://www.limburg.be/vrijwilligers)

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Oost-Vlaanderen

PAC Het Zuid  
Woodrow Wilsonplein 2  
9000 Gent

☎ 09 267 75 44

☎ 09 267 75 99

✉ [vrijwilliger@oost-vlaanderen.be](mailto:vrijwilliger@oost-vlaanderen.be)

🌐 [www.oost-vlaanderen.be/vrijwilligerswerk](http://www.oost-vlaanderen.be/vrijwilligerswerk)

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk Vlaams-Brabant

Provincieplein 1  
3010 Leuven

☎ 016 26 73 98

☎ 016 26 73 01

✉ [vrijwilligerswerk@vlaamsbrabant.be](mailto:vrijwilligerswerk@vlaamsbrabant.be)

🌐 [www.vlaamsbrabant.be/vrijwilligerswerk](http://www.vlaamsbrabant.be/vrijwilligerswerk)

### Provinciaal Steunpunt Vrijwilligerswerk West-Vlaanderen

Provinciehuis Boeverbos  
Koning Leopold III-laan 41  
8200 Brugge

☎ 050 40 34 87

☎ 050 40 31 07

✉ [vrijwilligerswerk@west-vlaanderen.be](mailto:vrijwilligerswerk@west-vlaanderen.be)

🌐 [www.west-vlaanderen.be/vrijwilligerswerk](http://www.west-vlaanderen.be/vrijwilligerswerk)

### Het Punt, Steunpunt Vrijwilligerswerk Brussel

Treurenberg 24  
1000 Brussel

☎ 02 218 55 16

☎ 02 218 71 66

✉ [hetpunt@busmail.net](mailto:hetpunt@busmail.net)

🌐 [www.hetpuntbrussel.be](http://www.hetpuntbrussel.be)

### Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk

Amerikalei 164 B1  
2000 Antwerpen

☎ 03 218 59 01

✉ [vrijwilligerswerk@vsvw.be](mailto:vrijwilligerswerk@vsvw.be)

🌐 [www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)



### De wetswinkel

☎ 070 22 58 88 (geen advies)

🌐 [www.dewetswinkel.be](http://www.dewetswinkel.be)

### Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Frontisspiesstraat 8 bus 1.2  
1000 Brussel

☎ 02 739 35 11

☎ 02 739 35 99

✉ [wgk@vlaanderen.wgk.be](mailto:wgk@vlaanderen.wgk.be)

🌐 [www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)  
[www.wgk.be](http://www.wgk.be)

### Woningfonds van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Zomerstraat 73  
1050 Brussel

☎ 02 504 32 11

☎ 02 504 32 01

✉ [info@woningfonds.be](mailto:info@woningfonds.be)

🌐 [www.woningfonds.be](http://www.woningfonds.be)

## Z

**Zelfmoordlijn:**

zie Centrum ter Preventie van Zelfdoding

☎ 02 649 65 55

**ZIEKENFONDSEN****Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering**

Troonstraat 30 bus A

1000 Brussel

☎ 02 229 35 00

☎ 02 229 35 58

✉ info@caami-hziv.fgov.be

💻 www.caami-hziv.fgov.be

**Kas der Geneeskundige Verzorging van de NMBS Holding**

Frankrijkstraat 85

1060 Brussel

☎ 02 526 35 28 - 02 525 35 56

☎ 02 525 35 61

✉ 900.css-kgv@B-Holding.be

**Landsbond der Christelijke Mutualiteiten**

Haachtsesteenweg 579, postbus 40

1031 Brussel

☎ 02 246 41 11

☎ 02 243 20 99

✉ landsbond@cm.be

💻 www.cm.be

**Landsbond van de Neutrale Ziekenfondsen**

Charleroisesteeweg 145

1060 Brussel

☎ 02 538 83 00

☎ 02 538 50 18

✉ info@lnz.be

💻 www.neutrale-ziekenfondsen.be

**Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19

1150 Brussel

☎ 02 778 92 11

☎ 02 778 94 00

✉ info@mloz.be

💻 www.mloz.be

**Landsbond van Liberale Mutualiteiten**

Livornostraat 25

1050 Brussel

☎ 02 542 86 00

☎ 02 542 86 99

✉ info@mut400.be

💻 www.liberalemutualiteit.be

**Nationaal Verbond van Socialistische Mutualiteiten**

Sint-Jansstraat 32-38

1000 Brussel

☎ 02 515 02 11

☎ 02 515 02 07

✉ info@socmut.be

💻 www.socmut.be

**ZORGKASSEN****Christelijke Mutualiteiten-Zorgkas Vlaanderen**

Haachtsesteenweg 579

1031 Brussel

☎ 02 246 41 11

☎ 02 243 20 72

✉ zorgverzekering@cm.be

💻 www.zorgverzekering.be

**Neutrale Zorgkas Vlaanderen**

Antwerpsestraat 145

2500 Lier

☎ 03 491 86 60

☎ 03 488 11 88

✉ zorgverzekering@vnz.be

💻 www.neutrale-ziekenfondsen.be

**Vlaamse Zorgkas**

Koning Albert-II laan 35 bus 36

1030 Brussel

☎ 02 553 45 90

☎ 02 553 45 95


✉ info@vlaamsezorgkas.be


💻 www.vlaamsezorgkas.be


### **Zorgkas DKV Belgium**

Bischoffsheimlaan 1-8

1000 Brussel

 02 287 64 11

 02 287 64 12


 zorgkas@dkv.be


 www.dkv.be

### **Zorgkas van de Liberale Ziekenfondsen**

Livornostraat 25

1050 Brussel

 02 542 86 00


 02 542 86 46


 www.mut400.be

### **Zorgkas van de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19

1150 Brussel

 02 778 92 11

 02 778 94 00


 zorgkas@mloz.be

 www.mloz.be


### **Zorgkas van de Socialistische Mutualiteiten**

Sint-Jansstraat 32-38

1000 Brussel

 078 15 02 60

 02 515 03 08

 zorgkas@socmut.be

 www.socmut.be

### **Zorgnet Vlaanderen:**

zie residentiële ouderenzorg



# **bijlage 2**

# informatie- en noodnummers

Ambulance: (noodnummer binnen de Europese Unie: 112)	100
.....	
Anonieme alcoholisten:	03 239 14 15
.....	
Antigifcentrum:	070 245 245
.....	
Brandweer: (noodnummer binnen de Europese Unie: 112)	100
.....	
Brandwondencentra:	
Brussel:	02 268 62 00
Antwerpen:	03 217 75 95
Gent:	09 240 34 90
Leuven:	016 34 87 50
.....	
Card Stop:	070 344 344
.....	
Childfocus (Stichting voor Vermiste en Seksueel Uitgebuide Kinderen):	116 000
.....	
De LijnInfo (Vlaamse Vervoermaatschappij De Lijn):	070 220 200
.....	
Dementie (Vlaamse Alzheimer Liga):	0800 15 225
.....	
Diabetes Infolijn:	0800 96 333
.....	
Dienstencheques:	02 547 54 95
.....	
De DrugLijn:	078 15 10 20
.....	
Holebifoon:	0800 99 533
.....	
Inlichtingen: <a href="http://www.1207.be">www.1207.be</a>	1207
.....	
Kanker:	
Kankerfoon:	0800 15 802
Prostaatkankerlijn:	078 150 701
Vlaamse Kankertelefoon:	078 150 151
.....	
LEIFlijn (vragen over het levenseinde):	078 15 11 55
.....	

Meldpunt Kindermishandeling: <a href="http://www.kindermishandeling.be">www.kindermishandeling.be</a>	02 477 60 60
MIVB (Maatschappij voor het Intercommunaal Vervoer te Brussel):	070 23 20 00
Mutas (voordien: Eurocross - ongeval in het buitenland):	02 272 09 00
NMBS (informatie over treinverkeer):	02 528 28 28
Pensioenen, groene lijn:	0800 50 246
Politie: (noodnummer binnen de Europese Unie: 112)	101
Rode Kruis-Vlaanderen:	105
Rusthuis-Infofoon:	078 15 25 25
Tabakstop:	0800 111 00
Telefoonnummer zoeken - <a href="http://www.1207.be">www.1207.be</a>	1207
Tele-Onthaal (levensmoeilijkheden):	106
Trefpunt Zelfhulp:	016 23 65 07
Veilig Vrijenlijn (hiv, soa <sup>(11)</sup> en anticonceptie):	078 15 15 15
Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling:	078 15 15 70
Vlaamse Infolijn (Vlaamse overheid):	1700
Wachtdienst apothekers:	<a href="http://www.apotheek.be">www.apotheek.be</a> 0900 10 500
Brusselse agglomeratie - <a href="http://www.fpb.be">www.fpb.be</a>	070 660 160
Wachtdienst huisartsen:	<a href="http://www.huisarts.be">www.huisarts.be</a> Brusselse agglomeratie 02 242 43 44
Wachtdienst tandartsen:	<a href="http://www.tandarts.be">www.tandarts.be</a> Brusselse agglomeratie 02 426 10 26 - 02 428 58 88
Zelfmoordlijn:	02 649 95 55

<sup>(11)</sup> Seksueel overdraagbare aandoeningen

# COLOFON

## Verantwoordelijke uitgever

Marc Morris, Secretaris-generaal  
Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin  
Koning Albert II-laan 35 bus 30, 1030 Brussel



## Samenstelling

Vlaamse Ouderenraad vzw  
tel. 02 209 34 51  
info@vlaamse-ouderenraad.be  
www.vlaamse-ouderenraad.be



in opdracht van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

## Auteurs

1. Actief ouder worden: Jul Geeroms, Huib Hinnikint, Kris De Smet, Sandra Vandereet & Ingrid Peeters (Vlaamse Ouderenraad) - Eva Hambach (Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk)
2. Emancipatie en inspraak: Mie Moerenhout (Vlaamse Ouderenraad) - Iris De Roeck (Vlaams Meldpunt Ouderenmis(be)handeling)
3. Het sociale netwerk: Mie Moerenhout & Herlinde Beernaert (Vlaamse Ouderenraad) - Ronny De Schuyter (GOSA) - Els Messelis (HUB - Lachesis)
4. Inkomen - sociale voordelen: Bernadette Schalenbourg & Mie Moerenhout (Vlaamse Ouderenraad)
5. Wonen: Goele Kerckhofs (Enter) - Bart Beernaert (Vlaamse Ouderenraad) - Colette Grondel (Abbeyfield)
6. Mobiliteit en vervoer: Eddy Gielis (Enter) - Marleen Van der Velden & Bart Beernaert (Vlaamse Ouderenraad)
7. Gezondheid: Jean-Pierre Baeyens (Vlaamse Ouderenraad) - Jurn Verschraegen (Expertisecentrum Dementie Vlaanderen) - Melissa Panis (CGG PassAnt)
8. Zorg: Jeroen Baeck (Familiehulp) - Tarci Windey (ZorgNet Vlaanderen) - Ignace Leus (CM) - Bernadette Schalenbourg (Vlaamse Ouderenraad) - Evelien Dekens (Kenniscentrum Mantelzorg) - Paul Van den Berghe (Federatie Palliatieve Zorg) - Frank Vervaeet (Lokale Dienstencentra) - Ellen Gorus (VUB/Gerontologie) - Elke Vastiau (VVSG) - Greta De Geest (Onafhankelijk Ziekenfonds) - Heidi Verhoeven (Kenniscentrum Hulpmiddelen) - Eric Dekker (Departement WVG/Ouderenbeleid)
9. Levensende: Liliane Versluys (advocate) - Marie-Christine Adriaenssens (CGG)

Brusseltoets: Kris De Smet (Vlaamse Ouderenraad)

Adressenlijst: Eveline Soors (Vlaamse Ouderenraad) - Marleen Tempels

### **Leesgroep**

Roland Betrains / Frans Beunens / Theo Bousmans / Anita De Niel / Goddie De Smet / Georgette De Wit / Mia Goelen / Maria Jennes / Simonne Ketels / Odiel Muys / Ruf Van Cauter / Arnold Vanhoecke / Gilbert Van de Neucker / Hugo Verhenne / Bob Schatteman / Ivonne Sercu / Maria Windelen / Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid

### **Redactiegroep**

Anne Van der Gucht & Eric Dekker (Departement WVG/Ouderenbeleid)

Jul Geeroms, Kathy Louagie & Mie Moerenhout (Vlaamse Ouderenraad)

### **Eindredactie**

Kathy Louagie & Mie Moerenhout (Vlaamse Ouderenraad)

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

### **Productcoördinatie**

Kathy Ooge & Liesbeth Van Huffelen (Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin)

### **Creatie**

Choco cvba, Lier

### **Fotografie**

Image Source/Getty Images (cover)

iStockphoto.com (hoofdstuk 1, 6 en 7)

Shutterstock.com (inhoud: Elena Ray; hoofdstuk 2: Tyler Olson; hoofdstuk 3 en 4: Yuri Arcurs; hoofdstuk 5: StockLite; hoofdstuk 8: Huntstock.com; hoofdstuk 9: cabania)

### **Vormgeving en druk**

Albe De Coker, Hoboken

### **Depotnummer**

D/2011/3241/224

**NU actief ouder worden. NU eropuit trekken.  
NU genieten van wat u vroeger niet zag. NU  
respect geven en krijgen. NU uw beste beentje  
voorzetten. NU volop in het leven staan. NU  
mee zijn. NU uzelf zijn.**