



Een analyse van actuele maatschappelijke evoluties en uitdagingen voor ouderen

VIEF VZW



Vlaanderen
verbeelding werkt



Inhoud

1. Een schets van de oudere bevolkingsgroep	4
2. Hedendaagse drempels die een leeftijdsvriendelijke samenleving belemmeren	7
3. Het belang van autonomie in een veranderende wereld en de noodzaak tot levenslang leren	11
4. Evoluties in het verenigingsleven en het vrijwilligerswerk	13
5. Een bredere kijk naar de turbulente maatschappelijke tijden	15
6. Bronnen	16

Redactie

Lise Reniers, Célia Crokaert & Frederik Fluyt
Brussel, januari 2025



Introductie

Vief heeft een analyse opgemaakt van actuele maatschappelijke evoluties en uitdagingen die betrekking hebben op de oudere doelgroep. De analyse is opgedeeld in vijf onderdelen. Eerst wordt de oudere bevolkingsgroep geschetst op basis van aandeelcijfers en diversiteitskenmerken. Daarna wordt er ingegaan op de domeinen die belangrijk zijn voor een leeftijdsvriendelijke samenleving zoals wonen, mobiliteit, respect en sociale inclusie... en welke uitdagingen hierbij gepaard gaan. Vervolgens worden er ontwikkelingen over levenslang leren beschreven en het belang van autonomie in een veranderende wereld aangestipt. Het vierde onderdeel zoomt in op de tendensen rond het verenigingsleven en het vrijwilligerswerk. Tot slot wordt de analyse afgesloten met een hoofdstuk over de woelige tijden waar we ons momenteel in bevinden.

Een schets van de oudere bevolkingsgroep

Het **aandeel ouderen** in het Vlaamse Gewest stijgt zowel in absolute als relatieve cijfers. Sinds 2000 neemt het aandeel van de bevolking van 67 jaar of ouder toe: van 15% in 2000 tot 19% in 2024. Naar schatting zal in 2030 bijna 1,47 miljoen van de inwoners ouder zijn dan 67 jaar, dat is 21% van de totale bevolking. Ook de groep oudste ouderen zal verder stijgen; tegenwoordig staat de leeftijdsgroep van 85-plussers voor 3,3% van Vlaamse inwoners. Het feit dat de oudste leeftijdsgroepen stijgen is slechts een onderdeel van de vergrijzing. De jongere bevolkingsgroepen krimpen in aandeel, wat ervoor zorgt dat een dalend aantal economisch actieven zal instaan voor de financiering van de pensioenen. Daarnaast zorgt de **vergrijzing** voor **uitdagingen** op vlak van huisvesting, mobiliteit, levenskwaliteit en gezondheidszorg.

Niet alleen wordt de groep ouderen groter, de groep wordt net als de gehele bevolking ook steeds **meer divers**. Een eerste diversiteitskenmerk is **etnisch-culturele diversiteit**. De laatste twee decennia is het aantal inwoners van België met een migratieachtergrond verdubbeld. Ook de komende decennia zal die evolutie zich nog doorzetten. In Vlaanderen heeft 1 op 7 (14%) van de 65+'ers een migratieachtergrond. In Brussel is dit 50%. Een aanzienlijk deel van de ouderen met een migratieachtergrond zijn in de naoorlogse periode naar België gekomen vanuit landen zoals Italië, Turkije en Marokko. Deze voormalige gastarbeiders zijn nu op pensioenleeftijd en kennen een grotere kwetsbaarheid door het samenspel van een aantal uitsluitingsmechanismen: korte opleiding, laaggekwalificeerde jobs, ongezonde werkomgevingen, lage gezondheidsvaardigheden en een slechte financiële situatie en bijgevolg een cumulatief gezondheidsnadeel.

Het profiel van hedendaagse migranten is sterk divers en omvat verschillende groepen met uiteenlopende achtergronden. Naast arbeidsmigranten uit zowel EU- als niet-EU-landen komen er ook vluchtelingen en asielzoekers uit conflictgebieden. Veel hedendaagse migranten zijn jongvolwassenen die op zoek zijn naar werk, veiligheid en betere levensomstandigheden. Daarnaast is er een groeiende groep gezinsmigranten die zich herenigen met familieleden. Hun opleidingsniveau, taalvaardigheden en toegang tot sociale voorzieningen variëren sterk, waardoor hun integratie in de samenleving complex en veelzijdig is.



Bij de oudere bevolking zijn er **meer vrouwen dan mannen** en dit verschil groeit met de stijgende leeftijd. In 2024 waren er 119 vrouwen tegenover 100 mannen onder de 65-plussers, 177 vrouwen tegenover 100 mannen onder de 85-plussers en 429 vrouwen tegenover 100 mannen onder de honderdjarigen. Doordat de levensverwachting bij vrouwen (84,6 jaar) hoger ligt dan bij mannen (80,7 jaar) zijn er meer weduwes. Dit komt door een hogere leeftijdsverwachting bij vrouwen wat te verklaren is door een samenhang van biologische (vb. het vrouwelijke hormoon oestrogeen biedt bescherming tegen hart- en vaatziekten), sociale (vb. mannen hebben gevaarlijkere jobs) en gedragsmatige (vb. mannen roken vaker) factoren.

Er wordt geschat dat ongeveer 10% van de Vlaamse bevolking tot de **LGBTQIA+** gemeenschap behoort. Bij de oudere bevolking is dit ook zo, al zijn deze ouderen veel minder zichtbaar. Dit valt te verklaren doordat de generatie geboren voor of juist na de Tweede Wereldoorlog opgroeide in een tijd dat homoseksualiteit nog een taboe was. Het werd als ziekte of misdaad bestempeld of afgewezen vanuit religieuze of culturele overtuigingen. Discriminatie en uitsluiting waren veelvoorkomend. De laatste decennia is de maatschappelijke tolerantie gelukkig toegenomen. Vele LGBTQIA+-senioren durven nu toch hun eigen leven te leiden. De emancipatiebeweging, die in de tweede helft van de vorige eeuw op gang kwam, heeft jarenlang gestreden tegen deze ingebakken vooroordelen. Toch zijn bij deze generatie bepaalde vooroordelen nog sterk aanwezig. Deze terughoudendheid uit zich o.a. nog bij een opname in een woonzorgcentrum. Veel LGBTQIA+-senioren voelen zich daar niet altijd veilig om zichzelf te zijn, uit angst voor negatieve reacties van medebewoners, zorgpersoneel of zelfs familieleden. Sommige woonzorgcentra bieden nog onvoldoende inclusieve ondersteuning of hebben personeel dat niet opgeleid is om gevoelig om te gaan met seksuele diversiteit.

Voor veel LGBTQIA+-ouderen roept het vooruitzicht van een opname in een woonzorgcentrum herinneringen op aan de tijd waarin ze zich moesten verbergen, met als gevolg dat sommigen er opnieuw voor kiezen hun identiteit niet te uiten.

In 2022 leefde 14% van de Vlaamse 65-plussers in een huishouden met een inkomen onder de armoederisicodrempel. Oud worden in **armoede** brengt immers kwetsbaarheden en gezondheidsrisico's met zich mee, belemmert de actieve participatie aan de samenleving en vergroot het risico op sociale uitsluiting. Heel wat financieel kwetsbare ouderen maken geen of onvolledig gebruik van hun rechten op sociale tegemoetkomingen en ondersteuning. De oorzaken voor deze **non-take-up** zijn verscheiden: een gebrek aan (aangepaste) informatie, schaamte en stigmatisering, vrees voor de gevolgen van een hulpvraag, complexe administratieve procedures, de regelgeving, digitalisering ...

De **gezondheid** van de oudere heeft een grote invloed op de invulling van de vrije tijd. Aan het ouder worden zijn zowel psychosociale als biologische uitdagingen gekoppeld. Enkele **psychosociale uitdagingen** zijn een grotere kans op gevoelens van depressie, levensmoeheid en suïcide. Daarnaast stijgt de kans op dementie aangezien leeftijd de belangrijkste risicofactor is. Verder zijn er ook **biologische uitdagingen** zoals het afnemen van spierkracht, het verzwakken van het immuunsysteem en grotere kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten of artrose. Daarenboven is er vaak ook sprake van cognitieve achteruitgang zoals verminderd geheugen of tragere informatieverwerking. Om zoveel mogelijk psychosociale als biologische klachten te vermijden, is het best om **preventief** aan de slag te gaan.

Enkele aanbevelingen zijn: voldoende beweging en fysieke activiteit, niet roken, alcohol en andere drugs vermijden, gezonde voeding, cognitief actief blijven, sociale contacten onderhouden ...

Het aantal **oudere mantelzorgers** neemt de laatste jaren toe als gevolg van de vergrijzing en de groeiende zorgbehoefte binnen de samenleving. Ouderen zorgen steeds vaker voor hun partners, familieleden of vrienden die kampen met chronische ziekten, dementie of mobiliteitsproblemen.

Deze rol kan fysiek en emotioneel belastend zijn, zeker omdat oudere mantelzorgers zelf ook te maken kunnen hebben met bovenstaande leeftijdsgebonden gezondheidsproblemen.

In 2021 woonde in het Vlaamse Gewest 5,0% van de 65-plussers in een **woonzorgcentrum**. Omgerekend gaat het om iets meer dan 70.000 personen. De gemiddelde leeftijd van een bewoner van een woonzorgcentrum lag op 87 jaar. Het gaat om mensen die veel zorg nodig hebben: 84% van alle bewoners heeft een zwaar en complex zorgprofiel.

De groep ouderen in Vlaanderen groeit en wordt steeds diverser, wat duidelijk maakt dat dé oudere niet bestaat. Ouderen zijn geen uniforme groep, maar bestaan uit individuen die verschillende persoonskenmerken met elkaar combineren. Naast leeftijd spelen factoren zoals gezondheid, sociale situatie, culturele achtergrond, opleidingsniveau en persoonlijke ervaringen een belangrijke rol in hun leven. Dit zorgt ervoor dat elke oudere zijn of haar eigen unieke uitdagingen en mogelijkheden heeft. Sommigen hebben behoefte aan intensieve zorg, terwijl anderen actief en zelfstandig blijven. Deze diversiteit maakt het essentieel om ouderen niet als één homogene groep te benaderen, maar rekening te houden met hun uiteenlopende behoeften en wensen.

Hedendaagse drempels die een leeftijdsvriendelijke samenleving belemmeren

Een **leeftijdsvriendelijke samenleving** houdt in dat iedereen, ongeacht de leeftijd, kan deelnemen aan maatschappelijke activiteiten en met respect behandeld wordt. Dit is een concept van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) en werd ondertussen al door verschillende internationale organisaties overgenomen. Ook Vlaamse gemeenten en organisaties zijn aan de slag gegaan met het concept met als doel de gemeenschap voor iedere generatie inclusief te maken. De WGO onderscheidt acht verschillende domeinen die belangrijk zijn voor een leeftijdsvriendelijke omgeving, dit zijn: wonen; sociale, culturele en politieke participatie; respect en sociale inclusie; burgerparticipatie en tewerkstelling; communicatie en informatie; gezondheidszorg en welzijnsdiensten; publieke ruimte en gebouwen; mobiliteit. Er wordt voor al deze domeinen gekeken naar wat de huidige trends en uitdagingen zijn.

Veel oudere eigenaars en huurders **wonen** in woningen die energieverslindend zijn, te groot zijn en niet aangepast zijn aan hun noden. Uit onderzoek blijkt dat in 2023 38 procent van de 65-plussers in een ongeschikte woning woont. Nochtans heeft iedereen recht op menswaardig wonen. Dit houdt in dat een woning aangepast, kwaliteitsvol en betaalbaar is en zich in een toegankelijke woonomgeving bevindt. Veel ouderen blijven in onaangepaste woningen wonen door een combinatie van emotionele, financiële en praktische redenen. Ten eerste speelt emotionele gehechtheid een grote rol: ouderen hebben vaak jarenlang in hun woning gewoond, waardoor het huis vol herinneringen zit. Dit maakt het moeilijk om te verhuizen naar een nieuwe omgeving.

Daarnaast zijn er financiële barrières. Het aanpassen van een woning kan kostbaar zijn, en hoewel er premies beschikbaar zijn, zijn de kosten vaak hoger dan wat de premies dekken. Ook kunnen veel ouderen aarzelen om grote investeringen te doen als ze niet zeker weten hoe lang ze er nog zullen wonen. Verder speelt gebrek aan kennis en toegang tot hulp mee. Veel ouderen weten niet precies welke aanpassingen mogelijk zijn of hoe ze de nodige ondersteuning kunnen krijgen. Ze hebben soms ook moeite om betrouwbare aannemers te vinden die hun huis kunnen aanpassen. Tenslotte is er een gebrek aan geschikte alternatieven: de markt voor aangepaste of assistentiewoningen is beperkt, en ouderen ervaren vaak praktische drempels, zoals lange wachttijden of de schaarste van betaalbare woningen.

Het tweede domein is de mogelijkheid om te participeren aan sociale, culturele en politieke activiteiten. **Sociale participatie** verwijst naar het sociale leven binnen een gemeenschap. Dit kan allerlei activiteiten omvatten zoals vrijwilligerswerk, deelname aan verenigingen, sociale netwerken, buurtactiviteiten ... Dit wordt verder uitgebreid beschreven. Wat betreft **cultuurparticipatie** zien we dat 65-plussers minder deelnemen aan culturele activiteiten dan jongere generaties. In het najaar van 2023 heeft 74% van de 65-plussers minstens aan 1 culturele activiteit deelgenomen, het gemiddelde percentage van de hele Vlaamse bevolking was 88%. Mogelijke drempels die ouderen ervaren om deel te nemen aan culturele activiteiten kunnen zijn:

- Financieel: te hoge kostprijs van de activiteit of vervoer ernaartoe
- Sociaal: gebrek aan iemand uit het sociaal netwerk om samen te participeren aan culturele activiteiten
- Informatie: veel culturele evenementen en activiteiten worden tegenwoordig digitaal gepromoot waardoor sommige ouderen de informatie missen
- Praktisch: inschrijvingen verlopen vaak enkel digitaal waardoor personen die niet digitaal mee zijn moeilijkheden ervaren
- Fysiek: Mobiliteitsproblemen, gehoor- en zichtverlies of chronische ziekten kunnen het moeilijk maken om evenementen bij te wonen of actief deel te nemen aan activiteiten.
- Vervoer en toegankelijkheid: gebrek aan geschikt vervoer of ontoegankelijke locaties

Ook de cijfers wat betreft **politieke participatie** liggen lager bij de 65-plussers dan bij de jongere generaties. 31% van de ouderen gaf aan een politieke activiteit te hebben gedaan in het najaar van 2023. Onder politieke activiteit worden diverse zaken verstaan waarvan de meest voorkomende zijn: petitie tekenen, info verzamelen over overheidsplannen- of beslissingen, politieke mening geuit op sociale media, deelgenomen aan lokaal adviesoverleg of inspraakorgaan of deelgenomen aan politieke vergadering of bijeenkomst. Het gemiddelde percentage van de gehele Vlaamse bevolking was 36%.

Het derde domein is **respect en sociale inclusie**. Oudere personen krijgen vaak te maken met ageïsme. Dit is de verzamelnaam voor negatieve stereotypen, vooroordelen en discriminatie op basis van iemands leeftijd. De gevolgen van ageïsme kunnen ernstig zijn: het kan leiden tot sociale uitsluiting, een lager zelfbeeld en zelfs een verslechtering van de fysieke en mentale gezondheid. Ageïsme kan ook invloed hebben op de toegang tot zorg en diensten, wat de kwaliteit van leven van ouderen aanzienlijk kan beperken.

Burgerparticipatie en tewerkstelling van 65-plussers wordt steeds meer gestimuleerd. Steeds meer 65-plussers zetten zich in als vrijwilliger, nemen deel aan lokale besluitvormingsprocessen of participeren in burgerinitiatieven. Dit wordt vaak aangemoedigd door overheden en maatschappelijke organisaties. Op vlak van tewerkstelling zien we een groei van ouderen die een flexi-job uitoefenen waarbij ze de kans krijgen om bij te verdienen zonder hun pensioen te verliezen. Deze ontwikkelingen weerspiegelen een bredere maatschappelijke erkenning van de waarde van oudere generaties, zowel op de arbeidsmarkt als in het sociaal-maatschappelijke veld.

Het volgende domein is **communicatie en informatie**. Hierbij is voornamelijk de tendens van voortschrijdende **digitalisering** erg belangrijk. Steeds meer en meer ouderen maken gebruik van het internet en digitale tools maar er is ook nog een aanzienlijk deel dat hier geen toegang tot heeft. Er is dus nog steeds sprake van een **digitale kloof**.



Een eerste reden is een gebrek aan toegang tot de nodige toestellen en connectiviteit om te kunnen participeren. Vervolgens ontbreken sommigen de nodige vaardigheden om vlot en doelgericht te kunnen omgaan met technologie. Slechts 28% van de 65-74-jarigen en 18% van de 75+-jarigen vindt het makkelijk om met digitale technologieën om te gaan. Echter geeft de meerderheid (73% van de 65-74-jarigen en 59% van de 75+jarigen) wel aan dat ze erin geloven dat ze nog digitale vaardigheden kunnen aanleren. Tot slot is de attitude een belangrijk element aangezien er personen zijn die niet het vertrouwen hebben om met de technologie daadwerkelijk aan de slag te gaan, meer bepaald geeft 16% van de 65-74-jarigen en 13% van de 75+-jarigen aan technologie in het algemeen niet te vertrouwen. De digitalisering zorgt er onder meer voor dat dienstverlening ook steeds meer digitaal verloopt. Steeds meer filialen/loketten van bankkantoren, postkantoren, gemeentehuizen... sluiten de deuren. Echter geeft 40% van de 65-plussers aan dat ze liever langs gaan bij een loket dan dergelijke zaken digitaal in orde te brengen. Inzetten op **inclusieve publieke dienstverlening** blijft dan ook van groot belang. Dit betekent o.a. dat burgers zowel via digitale kanalen, telefonisch of aan een loket geholpen kunnen worden, dit heet het click-call-face-home-principe.

Op vlak van **gezondheidszorg en welzijnsdiensten** is er een verschuiving naar **digitale zorg** merkbaar, waarbij teleconsultaties, apps en e-health-platformen steeds populairder worden. Dit kan zorgen voor meer flexibiliteit en efficiëntie maar ook voor moeilijkheden en bezorgdheden voor wie digitaal niet mee is. Daarnaast zorgt de vergrijzing voor een forse toename van ouderen met complexe zorgbehoeften, wat leidt tot overvolle wachtlijsten, een stijgende vraag naar gespecialiseerde residentiële zorg, personeelstekorten in zorginstellingen en toenemende financiële druk op het zorgsysteem.

Een van de antwoorden daarop is de **vermaatschappelijking van de zorg** waarbij er meer aandacht besteed wordt aan het versterken van de zelfredzaamheid van ouderen en het betrekken van hun sociale netwerken. Innovaties in thuiszorg en mantel-zorgsystemen spelen daarbij een grotere rol om zorg in de eigen omgeving mogelijk te maken. Gelukkig groeit de focus op **preventieve zorg**, waarbij meer aandacht wordt besteed aan een gezonde levensstijl en vroege opsporing van aandoeningen om latere, kostbare behandelingen te vermijden. Tegelijkertijd is er een groeiende aandacht voor geestelijke gezondheid, met meer initiatieven om mentale gezondheidsproblemen bespreekbaar te maken en toegankelijker hulp aan te bieden.

Toegankelijke **publieke ruimtes en gebouwen** zijn essentieel voor ouderen om hun zelfstandigheid en maatschappelijke participatie te behouden. Rolstoel-vriendelijke ingangen, veilige paden, voldoende rustbanken, propere ruimtes ... zijn slechts enkele voorbeelden van belangrijke zaken. Ouderen geven aan dat het voornamelijk belangrijk is dat er basisvoorzieningen zoals een postkantoor, bank, apotheek ... in hun nabije omgeving aanwezig zijn en dat deze toegankelijk zijn. Dit zorgt ervoor dat ze actief en onafhankelijk kunnen blijven en dit heeft ook invloed op hun levenskwaliteit en sociale betrokkenheid.

Tot slot is het laatste domein **mobiliteit**. Zich veilig en comfortabel kunnen verplaatsen is cruciaal voor ouderen, anders komt de autonomie in het gedrang. Naarmate mensen ouder worden, neemt de mobiliteit af en wordt de onmiddellijke omgeving of de aanwezigheid van anderen belangrijker. Veilige voetpaden, goede fietspaden en beschikbaar openbaar vervoer maken dan wel degelijk een verschil.

Een leeftijdsvriendelijke samenleving verhoogt de levenskwaliteit van ouderen door hun zelfstandigheid te ondersteunen met toegankelijke infrastructuur, betaalbare woningen en goede mobiliteit. Het bevordert sociale verbondenheid en voorkomt eenzaamheid via initiatieven die inclusie en intergenerationeel contact stimuleren. Daarnaast draagt het bij aan hun fysieke en mentale gezondheid door veilige openbare ruimtes, lichaamsbeweging en toegankelijke zorg. Respect en erkenning voor hun bijdrage gaan ageïsme tegen, terwijl vrijwilligerswerk en gemeenschapsactiviteiten hen betrokken en gewaardeerd houden. Met het oog op een groeiende oudere bevolking is het cruciaal om een omgeving te creëren waarin ouderen gezond, actief en met voldoening kunnen leven.

Het belang van autonomie in een veranderende wereld en de noodzaak tot levenslang leren

Het behouden van **regie over het eigen leven** is essentieel voor ouderen, omdat het hen in staat stelt om **zelf keuzes te maken** over hun dagelijkse routines, woonomgeving en zorg, wat hun zelfvertrouwen en waardigheid versterkt. Regie over het eigen leven gaat echter verder dan alleen het nemen van beslissingen; het omvat ook het blijven **ontwikkelen van vaardigheden**. Door nieuwe vaardigheden te leren, bijvoorbeeld op het gebied van technologie of gezondheid, kunnen ouderen beter inspelen op veranderingen en hun onafhankelijkheid waarborgen. Het actief blijven met nieuwe kennis en vaardigheden houdt hen mentaal scherp en zelfredzaam, waardoor ze hun autonomie versterken en hun levenskwaliteit verbeteren. Zo blijven ouderen in staat om hun eigen leven te blijven sturen, wat cruciaal is voor hun welzijn en gevoel van controle.

Levenslang leren is dus noodzakelijk omdat het mensen in staat stelt zich aan te passen aan een snel veranderende wereld, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en persoonlijke groei te bevorderen. Het draagt bij aan cognitieve stimulatie, voorkomt veroudering van vaardigheden en vergroot de kans op het ontdekken van nieuwe interesses en passies. De meeste ouderen staan open voor levenslang leren, echter kunnen er enkele **drempels** optreden:

- **Cognitieve drempels:** Met het ouder worden kunnen sommige cognitieve functies zoals geheugen, concentratie en snelheid van informatieverwerking afnemen, wat het leren van nieuwe informatie uitdagender kan maken.
- **Technologische drempels:** Veel moderne leeromgevingen maken gebruik van technologie zoals computers, tablets en internet. Ouderen die minder vertrouwd zijn met deze technologieën kunnen zich overweldigd voelen, wat hun leermotivatie belemmert.

- **Gebrek aan vertrouwen:** Ouderen kunnen het gevoel hebben dat leren iets is voor jongeren en kunnen twijfelen aan hun eigen vermogen om nieuwe dingen op te pikken. Deze onzekerheid kan hun motivatie en zelfvertrouwen verminderen.
- **Fysieke beperkingen:** Gehoor- of zichtproblemen, vermoeidheid, of andere gezondheidsproblemen kunnen het volgen van lessen of het deelnemen aan leeractiviteiten lastiger maken.
- **Financiële drempels:** Leren kan soms kosten met zich meebrengen, bijvoorbeeld voor cursussen of materialen. Voor ouderen met een beperkt budget kan dit een obstakel vormen.
- **Motivatie en relevantie:** Als ouderen het gevoel hebben dat de nieuwe vaardigheden niet relevant zijn voor hun leven of dat ze er geen direct voordeel van ondervinden, kan hun motivatie om te leren afnemen.

Om **laagdrempelige leeromgevingen** te creëren, kunnen organisaties best inzetten op **verschillende leervormen en -stijlen**. Zo is er toenemende belangstelling voor informeel en sociaal leren. Informeel leren is het opbouwen van praktijkkennis vanuit directe ervaring en actie. Dit soort kennis is pragmatisch en specifiek voor bepaalde situaties. Sociaal leren vindt plaats door interactie met anderen, waarbij we leren door observatie, gesprekken en samenwerking. Beide vormen van leren zijn cruciaal voor het opdoen van praktische kennis en sociale vaardigheden die niet altijd in formele settings worden onderwezen.

Daarnaast is gepersonaliseerd en zelfgestuurd leren in opmars, wat makkelijker is geworden door alle digitale technologie die voor handen is. Organisaties kunnen hierop inspelen door educatief materiaal online beschikbaar te stellen. Tot slot wordt er steeds meer ingezet op blended learning, de doordachte combinatie van online en fysieke leeractiviteiten. Dit kent enkele voordelen zoals winst aan tijd, efficiëntie en schaalvoordelen.

Ouderen hechten veel waarde aan het behoud van de regie over hun eigen leven en streven ernaar om zoveel mogelijk autonoom te blijven. Dit verlangen naar zelfstandigheid komt voort uit de wens om hun keuzes zelf te bepalen en niet afhankelijk te zijn van anderen. Tegelijkertijd worden ze geconfronteerd met een snel veranderende samenleving waarin technologie, sociale normen en dagelijkse routines voortdurend evolueren. Deze veranderingen vragen hen om zich aan te passen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Het blijven bijleren, of het nu gaat om digitale vaardigheden, nieuwe informatie of aanpassingen in de zorg, is cruciaal voor hun onafhankelijkheid en welzijn. Het vermogen om zich aan deze veranderingen aan te passen, maakt het mogelijk om actief deel te blijven nemen aan de samenleving, zonder in te boeten op autonomie.

Evoluties in het verenigingsleven en het vrijwilligerswerk

De vaak aangehaalde stelling dat de deelname aan het verenigingsleven achteruitgaat, blijkt voorlopig niet uit de **participatiegraden**. Bijna 6 op 10 inwoners van het Vlaamse Gewest van 18 jaar en ouder gaven in het najaar van 2023 aan actief lid te zijn van minstens 1 vereniging (56%). Het gaat om personen die lid zijn van een vereniging en minstens af en toe deelnemen aan de activiteiten van die vereniging. Het actief lidmaatschap lag in 2023 hoger dan in 2021 (51%). Als er specifiek wordt gekeken naar de gemeenschapsvormende verenigingen (verenigingen die zich richten op groepen die gemeenschappelijke kenmerken vertonen zoals een ouderenvereniging) dan zien we dat de deelnamecijfers ook stabiel blijven.

Daarnaast zijn er **maatschappelijke ontwikkelingen** merkbaar die invloed hebben op de keuze van het verenigingsleven zoals de stijgende scholarisatiegraad, de ontzuiling en het groeiende vertoog voor meer authenticiteit en zelfontplooiing. Dit leidt ertoe dat deelnemers meer vanuit individuele noden en behoeften kiezen voor een bepaalde vereniging in plaats vanuit traditionele waarden.

Op vlak van **vrijwilligerswerk** is er de laatste jaren een positieve evolutie zichtbaar. Het percentage Vlaamse volwassenen die vrijwilligerswerk verricht, steeg van 35% in 2021 tot bijna 40% in 2023. Van de 65-74-jarigen doet 43% aan vrijwilligerswerk, bij 75-plussers is het 35%.



Oudere vrijwilligers engageren zich vooral vanuit altruïstische motieven en om zich persoonlijk te blijven ontwikkelen. Verder hechten ze belang aan het imago en het maatschappelijk belang van een organisatie. Daarnaast is er een verschuiving van langdurig en intensief engagement, zoals het bekleden van bestuursfuncties, naar meer taakgericht en flexibel vrijwilligerswerk. Waar vrijwilligers vroeger vaak langdurig verbonden bleven aan één organisatie en zich inzetten voor bestuurlijke rollen, kiezen steeds meer mensen tegenwoordig voor kortere en gerichte opdrachten. Deze nieuwe vorm van vrijwilligerswerk speelt in op de behoefte van meer flexibiliteit en om de talenten en capaciteiten ten volle te benutten.

Tot slot is het verenigingsleven en/of vrijwilligerswerk erg waardevol voor ouderen aangezien het **sociaal contact** biedt, wat een buffer kan vormen tegen eenzaamheid en sociale isolatie. Ouderen komen op die manier regelmatig in contact met anderen die dezelfde interesses delen, wat leidt tot zinvolle relaties en een gevoel van verbondenheid. Dit sociale netwerk helpt hen om actief deel te blijven nemen aan de maatschappij en geeft hen de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen. Deze activiteiten geven ouderen niet alleen structuur en doel in hun dagelijks leven, maar versterken ook hun gevoel van eigenwaarde en betrokkenheid in de maatschappij.

De deelname aan het verenigingsleven blijft over het algemeen stabiel, met een verschuiving naar meer flexibele en op persoonlijke behoeften gerichte vormen van betrokkenheid. Ook het vrijwilligerswerk onder ouderen verandert, waarbij zij zich vaker voor kortdurende en taakgerichte opdrachten inzetten. Dit sociale engagement biedt ouderen niet alleen de kans om actief deel te nemen aan de maatschappij, maar versterkt ook hun gevoel van verbondenheid, eigenwaarde en sociale contacten.

Een bredere kijk naar de turbulente maatschappelijke tijden

De huidige maatschappelijke context mag gerust turbulent genoemd worden. **Verandering** is dan ook wat deze tijd kenmerkt. Enerzijds zien we dat onze **denkkaders** in vraag gesteld worden, zoals het neoliberale economische systeem of onze relatie met de planeet. Maar ook onze sociale normen – hoe gaan we met elkaar om? – veranderen. Denken we maar aan de herdefiniëring van 'autoriteit' en top-down-denken, van het begrip '(gender)identiteit' of het woke-debat. Anderzijds worden we geconfronteerd met **maatschappelijke uitdagingen en evoluties**, zoals klimaatverandering, een veranderende wereldorde die tot uiting komt in o.m. de oorlog in Oekraïne en Gaza, de niet te stuiten digitalisering en technologische vooruitgang enz. Deze evoluties beïnvloeden elkaar en creëren een **polycrisis** waarin diverse (systeem-)crisissen zich gelijktijdig voordoen en elkaar versterken:

klimaatcrisis, vluchtelingen crisis, terreurdreiging, grondstoffencrisis, energiecrisis, inflatiecrisis, crisis in de zorg, de democratie die onder druk staat enz. De combinatie van het wegvallen van de oude denkkaders en de vele maatschappelijke uitdagingen en evoluties veroorzaakt onrust en onzekerheid, zowel op maatschappelijk als persoonlijk vlak. Dat laatste blijkt uit de vele emotionele opinies en reacties, het **groeïend ongenoegen** en een toenemende grimmigheid. Dat ongenoegen leidt tot verharding en **polarisering van de samenleving**, wat een dankbare voedingsbodem is voor onder meer populistten. En dat zet op zijn beurt de sociale cohesie onder druk en fragmenteert de samenleving.

De snelle maatschappelijke veranderingen en crises kunnen een grote impact op ouderen hebben. De vervagende vertrouwdheid met oude denkkaders en normen kan leiden tot gevoelens van vervreemding en onzekerheid. Daarnaast zorgt de toenemende polarisatie en sociale fragmentatie ervoor dat ouderen zich vaker geïsoleerd voelen, wat hun sociale verbondenheid en gevoel van autonomie ondermijnt. Toch biedt deze turbulente tijd ook kansen voor ouderen om nieuwe vormen van betrokkenheid en zelfontplooiing te ontdekken, bijvoorbeeld door levenslang leren en actief deelnemen aan gemeenschapsvormende activiteiten die zich aanpassen aan de veranderingen.

Bronnen

- Artikel Knack: 'Wil je later niet naar het woonzorgcentrum? Stort je dan nu in het verenigingsleven'
- Barometer Samenleven: [tabel deelname vereniging](#)
- Boek Ongehoord en Ongezien – Vranken J., De Decker P. Verté D. & Crivit R.
- Boek Oud en digitaal: realiteit of utopie? – Campens J., Vercruysen A., Verté D. & De Witte N.
- Boek Zorgen voor morgen – Duppen D. & Doucet D.
- Leerboek gerontologie – Geerts C. (red.)
- Onderzoek Digital Ageing i.s.m. Vief
- PowerPoint op basis van Participatiesurvey: [vrijwilligers onder de loep](#)
- Publicatie [Barometer Digitale Inclusie 2022](#)
- Publicatie [Digimeter 2022](#)
- Publicatie over Participatiesurvey 2004-2020: [Trends in deelname aan het verenigingsleven](#)
- Publicatie [Resultaten van de Digitus-studie](#)
- Publicatie Vlaamse Ouderenraad: hoofdstuk "Maak werk van een digitaal inclusieve samenleving" uit publicatie [Memorandum lokale verkiezingen](#)
- Publicatie Vlaamse Ouderenraad: hoofdstuk "transformeer de lokale omgeving tot een gezonde, toegankelijke en verbindende ruimte" uit publicatie [Memorandum lokale verkiezingen](#)
- Publicatie Vlaamse Ouderenraad: hoofdstuk "Zet extra stappen in de strijd tegen armoede en onderbescherming" uit publicatie [Memorandum lokale verkiezingen](#)
- Publicatie Vlaamse Ouderenraad: hoofdstuk "zorg dat ouderen zich vlot en comfortabel kunnen verplaatsen" uit publicatie [Memorandum lokale verkiezingen](#)
- Webpagina Brody: [Bijna 4 op de 10 Vlaamse 65-plussers woont in kwalitatief ontoereikende woning](#)
- Webpagina Departement Zorg: [Wat is vermaatschappelijking van de lokale sociale hulp- en dienstverlening?](#)
- Webpagina Inter: [Toegankelijk publiek domein](#)
- Webpagina Public: [Cultuurparticipatie en ouderen](#)
- Webpagina Socius: [Het nieuwe leren – Blended learning](#)
- Webpagina Socius: [Het nieuwe leren: leren in de digitale samenleving](#)
- Webpagina Socius: [middenveld onder druk](#)

- Webpagina Socius: [vrijwillige inzet](#)
- Webpagina Statbel: [nieuwe resultaten van een Belgisch huishoudbudget onderzoek](#)
- Webpagina Statistiek Vlaanderen: [Actief lidmaatschap van verenigingen](#)
- Webpagina Statistiek Vlaanderen: [Cultuurparticipatie](#)
- Webpagina The WHO Age-friendly Cities Framework
- Webpagina Unia: [Brochure: te jong, te oud over leeftijdsdiscriminatie \(2019\)](#)
- Webpagina Verken je geest: [Intergenerationele relaties zijn voor iedereen gunstig](#)
- Webpagina Vlaamse Ouderenraad: [Digimeter 2023: Nood aan mix van persoonlijke en online dienstverlening](#)
- Website [denkfOUD](#)

Scan de QR-code om de relevante passages uit bovenstaande bronnen te raadplegen.

