

INHOUD

Voorwoord	3
Opbouw van het jaarverslag	5
Opdrachtverklaring	6
Voorstelling en structuur	8
1 Voorstelling van de werking	8
1.1 Lokaal dienstencentrum	8
1.2 Sociaal-culturele activiteiten	12
1.3 Ondersteuning voor de deelwerkingen	13
1.4 Werking met en door vrijwilligers	14
2 Organisatieschema en toelichting	17
3 Vrijwilligersbeleid	20
3.1 Opdracht	20
3.2 Organisatie	20
3.3 Vrijwilligers	20
3.4 Cel vrijwilligersbeleid.....	21
3.5 Werkgroep waarden	22
Dienstverlening	23
1 Advies en ondersteuning	23
1.1 Registratie van vragen	23
1.2 De luisterlijn	23
1.3 Spreekuur senioreninspecteur Leuvense politie	24
1.4 Voetverzorging	25
1.5 Voetverzorging	25
1.6 Ontmoetingsgroep rouw en verlies	25
2 Middagmaaltijden	25
3 Restorama.....	26
4 Seniorama oppas- en gezelschapsdienst	27
4.1 Evolutie van de oppasdienst	27
4.2 Cliënten van de oppas- en gezelschapsdienst	27
4.3 Vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst	32
4.4 Samenwerking en coördinatie	34
5 Hulp bij kleine taken en Shop-o-rama	36
5.1 Ondersteuning aan huis	36
5.2 Wie doet op de dienst beroep?	37

De activiteiten	39
1 Activiteiten van algemeen-informatieve aard	39
1.1 Lezingen psychisch en fysisch welzijn	39
1.2 Individuele contacten via het onthaal	40
1.3 Mondelinge informatie	40
1.4 Seniorama Nieuws Nieuwsbrief Halfjaarlijks programma	41
1.5 Website	42
1.6 Interne communicatie	43
1.7 Public relations langs diverse kanalen	43
1.8 Informatieve opdrachten voor de stad Leuven	44
2 Activiteiten van recreatieve aard	45
2.1 Activiteiten van creatieve aard	45
2.2 Sport en beweging	47
2.3 Zomeractiviteiten	51
2.4 Cursussen welzijn	53
2,5 Daguitstappen	54
2.6 Weekeindekriebels	55
2.7 Vierdaagse reis naar Engeland	55
2,8 Gezelschapsspelen	56
2.9 Filmclub	56
3 Activiteiten van algemeen vormende aard	57
3.1 Talen	57
3.2 Computergestuurde technologie	61
3.3 Lezingen	65
3,4 Themacursussen	67
3.5 Vakantiecursus 'Oprissen rijbewijs'	71
Seniorama en de buurt	72
1 Meerjarenplan	72
2 Adviesmoment met de buurt	74
3 Contacten in de buurt	75
4 De buurtbabbel	75
5 Buurtinitiatieven	76
5.1 Dag van de burens	76
5.2 Kom op voor je wijk!	77
Overige activiteiten	78
1 Seniorama overleg en samenwerking	78
2 Stagebegeleiding	79

Voorwoord

Het jaar 2023 is een tijd van balanceren tussen de zuinige aanpak en het bedenken van initiatieven om nieuwe gezichten aan te trekken bij Seniorama.

Het werken aan de buurt vergt aandacht en energie om tot concrete resultaten te komen. We hebben vijf doelstellingen geformuleerd.

- *We ondersteunen buurtbewoners bij het leren van Nederlands.*
- *We werken aan het verkleinen van de achterstand van leerlingen in het lager onderwijs.*
- *We bieden ondersteuning aan mantelzorgers uit de buurt.*
- *We pakken de digitale kloof aan bij ouderen en kwetsbare personen.*
- *We streven naar een aangename, verzorgde en veilige buurt.*

Onze buurtbabbel op dinsdagmiddag is een vaste waarde geworden, met voornamelijk dames en een meerderheid aan tachtigplussers.

Het is een jaar van uitdagingen voor de oppasdienst om het vereiste aantal uren te bereiken. Samen met de stuurgroep wordt een remediëingsplan gemaakt en wordt begonnen aan de uitwerking ervan. Met dank aan de inzet van ons personeel en onze vrijwilligers hebben we de vereiste 5000 uur kunnen behalen, zij het op de valreep.

We zijn ook verheugd dat Veerle Van Vlierberghe, eerstelijnspsychologe, elke woensdag aanwezig is voor gesprekken met mensen die worstelen met psychische problemen. Daarnaast organiseert ze vormingsmomenten binnen Seniorama.

Onder leiding van onze centrumleider komt de ontmoetingsgroep Rouw en verlies regelmatig samen.

Het aantal deelnemers aan de gezelschapsspellen op woensdagmiddag blijft gestaag stijgen, met een gemiddelde van 30 deelnemers.

Seniorama heeft een aanvraag ingediend bij 'Kom op voor je wijk'. We willen graag een muurschildering realiseren die tegemoetkomt aan de wens van de buurtbewoners om meer groen in de buurt te hebben.

Onze communicatie wordt steeds digitaal maar we blijven ook nog papieren versies aanbieden. Het maandblad Seniorama Nieuws wordt een beknoptere maandkrant, aangevuld met uitgebreide halfjaarlijkse publicaties die een overzicht geven van ons aanbod.



De klepel, onze nieuwsbrief voor en door vrijwilligers, krijgt een make-over met hyperlinks. Opvallend is dat 97% van onze vrijwilligers de klepel digitaal leest.

De activiteitengroep heeft 20% meer vrijwilligers, mede dankzij het groeiende aantal activiteiten dat we organiseren.

In totaal hebben 24 nieuwe vrijwilligers de weg naar Seniorama gevonden, waarvan 16 vrouwen en 8 mannen.

We blijven ons aanpassen aan de behoeften van onze deelnemers. Zo zijn onze cursussen creatieve activiteiten uitgebreid en hebben we nieuwe computerlessen geïntroduceerd. Ook de individuele ondersteuning, voor wie problemen ondervindt met de computergestuurde technologie, wordt steeds succesvoller.

Samen blijven we werken aan een warme en levendige gemeenschap bij Seniorama!

Marlies Van Mechelen



Opbouw van het jaarverslag

Het vertrekpunt van een jaarverslag is de vraag of de gestelde doelstellingen bereikt worden. Deze kerndoelstellingen zijn terug te vinden in de opdrachtverklaring. Tevens is er een voorstelling van de organisatiestructuur en wordt de taakverdeling tussen personeel en vrijwilligers toegelicht.

In een tweede deel van het jaarverslag volgt een gedetailleerd overzicht van alle diensten en activiteiten die hebben plaatsgevonden. Het cijfermateriaal bestaat uit het aantal activiteiten, diensten en deelnemers. Door vergelijking met voorgaande jaren kunnen tendensen afgeleid worden.

Op basis van de vastgestelde ontwikkelingen worden nieuwe richtlijnen voor de toekomst geformuleerd. Dit komt onder andere terecht in het nieuwe jaarprogramma en kwaliteitsdoelstellingen.



Opdrachtverklaring

De opdrachtverklaring van Seniorama omvat haar missie en haar visie.

1 Missie

Seniorama is een Leuvense, sociale, pluralistische organisatie met bijzondere maar niet uitsluitende aandacht voor de positie van de ouderen in de maatschappij.

De werking omvat dienstverlenende, vooral voor de vierde leeftijd en socio-culturele activiteiten, vooral voor de derde leeftijd. Met deze activiteiten wil Seniorama zoveel mogelijk mensen helpen succesvol ouder te worden. Daarnaast ondersteunen de diensten van Seniorama om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen.

De **derde leeftijd** heeft vandaag de wind in de zeilen. Steeds meer mensen leven langer, de jonge senioren hebben nog veel potentieel om het niveau van hun lichamelijke en mentale fitheid te verbeteren. De opeenvolgende generaties worden alsmaar fitter, de intelligentie en de specifieke deskundigheden die iemand doorheen het leven verworven heeft, blijven bewaard. Meer en meer mensen worden succesvol ouder, ze bereiken hoge niveaus van welbevinden en weten hoe ze efficiënt moeten omgaan met winst- en verlieservaringen op oudere leeftijd.

Over de **vierde leeftijd** is er minder goed nieuws. Hoogbejaarden verliezen veel van hun intellectuele mogelijkheden en ze zijn steeds minder in staat om iets nieuws te leren. Ze ervaren meer en ook vaker stress (ze kunnen minder tegen nieuwe en onbekende situaties). De kans om dement te worden neemt enorm toe (rond de 50% bij 90 jarigen). Hoogbejaarden worden lichamenlijk steeds brozer (frailty), ze functioneren niet meer zo goed en hebben vaak meerdere ziekten. De wetenschappers Baltes en Smith (2003) stellen vast dat hoe ouder men wordt, hoe groter de kans dat de jaren voor het overlijden nog weinig kenmerken hebben van succesvol ouder worden. Het hangt er natuurlijk van af wat men verstaat onder 'succesvol ouder worden'. Een veel gehoorde omschrijving is: gezond en mentaal alert zijn en een actief leven leiden (Rowe & Kahn, 1997). Maar er zijn hoogbejaarden die niettegenstaande alle achteruitgang, met een positieve ingesteldheid en adequate zorg uit hun omgeving, een waardevol en voldoening gevend leven leiden. Eigenlijk is gelukkig leven op hoge leeftijd een kunde en een kunst.

Het spreekt vanzelf dat de **grens** tussen de derde en de vierde leeftijd vloeiend is. Seniorama richt zich op mensen uit beide leeftijden en zal om beiden van dienst te zijn ook speciale aandacht moeten geven aan diegenen die langzaam maar zeker van de ene levensfase in de andere overgaan. Van een toestand van succesvol ouder worden evolueren naar een toestand van zinvol en waardig oud zijn in het aanschijn van de dood is geen kleine opgave. Mensen in deze overgangsfase dreigen wel eens onzichtbaar te worden (want huis gebonden), tenzij de sociale banden die in de fase van het succesvol ouder worden gegroeid zijn, hecht blijken te zijn en deel van de mantel van zorg worden.

Seniorama wil hulp en activiteiten ontwikkelen die bijdragen tot meer zelfstandigheid en deze actief aanbieden aan zorgbehoevende personen en allen die erbij betrokken zijn. Zo kan men bij Seniorama terecht voor aanvullende ondersteuning bij mantelzorg, een buurtdienst en Shop-orama, informatie over thuiszorg, info over woonzorgcentra en assistentiewoningen en een oppas- en gezelschapsdienst.

Met haar socio-culturele activiteiten biedt Seniorama de actieve oudere in een vriendschappelijke sfeer de mogelijkheid om zich te vormen en te ontplooien door het volgen van taallessen, computer- en themacursussen, lezingen, vakantiecursussen, creatieve vaardigheden, uitstappen en sport. Ook het aspect ontmoeting staat centraal. Een lees- en zitruimte, een cafetaria, gezelschapsspelen dragen daartoe bij.

Het huidige woonzorgdecreet focust op het creëren van zorgzame buurten in Vlaanderen en geeft daarbij een specifieke taak aan de lokale dienstencentra(LDC). Een LDC maakt een analyse van zijn buurt die vervolgens als basis dient voor een meerjarenplan. Dat plan met verschillende doelstellingen gaat in januari 2023 in voege. Bij Seniorama zorgt de werkgroep woonzorgdecreet voor de implementatie van het decreet. In 2023 gaat er een eerste adviesmoment met buurtbewoners en actoren uit de buurt door.

2 Visie

Volgende waarden inzake mensvisie staan bij Seniorama centraal:

- de waardigheid van elke persoon eerbiedigen
- luisterbereidheid en vrijheid van meningsuiting nastreven
- respect opbrengen voor de privacy, zowel voor de gebruikers als voor de medewerkers en vrijwilligers
- bevorderen van de autonomie en de zelfredzaamheid
- de waardering van elkeen vooropstellen.

Seniorama probeert deze missie en visie of kernopdrachten te vertalen naar doelstellingen. Via dienstverlening en activiteiten wil men deze realiseren.

3 Vrijwilligers

Seniorama bestaat dankzij een uitgebreid netwerk van vrijwilligers die worden ondersteund door beroepskrachten. Seniorama wil al haar vrijwilligers optimale participatie- en ontplooiingskansen aanbieden. Heel typisch voor de werking van Seniorama is het werken in werkgroepen die vrijwilligers die eenzelfde taak uitvoeren groeperen.

Niet de hiërarchische structuur maar de werkgroepjes staan centraal. Om haar doel optimaal te bereiken, streeft Seniorama naar overleg en samenwerking tussen de werkgroepen, met andere organisaties, diensten en officiële instanties.

Voorstelling en structuur

1 Voorstelling van de werking

Binnen de vzw Seniorama zijn er twee grote deelwerkingen.

Eenzijds is er een oppas- en gezelschapsdienst, erkend door de Vlaamse overheid en anderzijds is er de werking van het lokaal dienstencentrum, eveneens erkend door de Vlaamse overheid.

Beide werkingen zetten in op het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Dienstverlenende activiteiten zoals de oppasdienst, de buurt- en boodschappendienst, de luisterlijn, doen dit door aanvullende ondersteuning thuis te bieden naast professionele thuiszorgdiensten.

De activiteiten die door de vrijwilligers in het lokaal dienstencentrum georganiseerd worden trachten de mentale en fysieke gezondheid van bezoekers blijvend te stimuleren om zo het ouder worden op een aangename manier te laten verlopen.

1.1 Lokaal dienstencentrum

Het lokaal dienstencentrum (LDC) van Seniorama werkt in de Leuvense binnenstad in de buurt Sint-Maartensdal. Het LDC is erkend door de Vlaamse overheid en deze erkenning is onderhevig aan een aantal voorwaarden. Hierna volgt een overzicht van deze voorwaarden en een verwijzing naar de plaats waar de beschrijving binnen het jaarverslag terug te vinden is.

Het centrum maakt een buurtanalyse op die voldoet aan voorwaarden en de basis vormt voor het meerjarenplan.

De kwantitatieve buurtanalyse gebeurt op basis van gegevens uit de databank 'Provincie in cijfers' via volgende link https://provincies.incijfers.be/databank/report/?id=rapport_bgz&input_geo=gemeente_24062

Opvallende cijfers uit deze analyse zijn:

- percentage alleenwonenden nl. 61,8%
- weinig eengezinswoningen
- hoog aantal woongelegenheden in meergezinswoningen nl. 85%, veel gezinnen leven samen in de appartementsgebouwen van Sint-Maartensdal
- hoog aantal huishoudens zonder kinderen 78,9%
- hoog percentage huurders nl. 79,7%, een groot percentage betreft sociale verhuur nl. 30,9%
- in en rondom de buurt is er voldoende basisuitrusting (apotheek, supermarkt, bakker, café, restaurant).

Welke kwetsbare groepen zijn aanwezig?

- Bewoners met een **beperkt inkomen**. 1410 personen of 34,5% hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming. Binnen deze groep is een hoog percentage nl. 41%, 65 jaar of ouder.

- **Gezinssamenstelling:** alleenwonenden en eenoudergezinnen zijn twee gezinstypes die het uitgesproken moeilijker hebben. In Sint-Maartensdal zijn 60,4% alleenwonend. De groep alleenwonende ouderen is hoog nl. 57,5% is tussen 65 en 74 jaar, 54,2% is 75 en ouder.
- 39,6% van de inwoners van Sint-Maartensdal zijn van niet-Europese herkomst. 53,8% hebben een **andere herkomst** dan de Belgische. Dit percentage is veel hoger t.o.v. alle inwoners.
- Hoog percentage **werkzoekenden** nl. 9,5%, binnen die groep is 45% laaggeschoold en ook dat is hoog.
- **komende generatie**
 - 40,7% leerlingen met laag opgeleide moeder
 - 64,1% leerlingen met recht op schooltoeslag
 - 66,4% leerlingen waar thuis geen Nederlands wordt gesproken
 - 58,6% indicatorleerlingen in het secundair onderwijs

De kwalitatieve analyse gebeurt aan de hand van een vragenlijst bij buurtbewoners en dienstverleners. Vrijwilligers doen interviews bij mannen en vrouwen.

De wijkagente en senioreninspecteur worden bevraagd over hun ervaringen in de buurt.

Informatie uit de interviews

- voorzieningen en verenigingen zijn vlot bereikbaar
- veilige buurt met weinig overlast (rond Vanden Tymple)
- slechte staat van de stoep
- vaak vuilnis op de straat (Vanden Tymple)
- te weinig bankautomaten
- weinig sociale contacten tussen burenbewoners
- veel verloop van bewoners
- studentenlawaai
- vereenzaming bij ouderen
- veel bewoners met problemen(drugs, mentaal, financieel) appartementen Sint-Maartensdal

Dromen van buurtbewoners

- meer veiligheid voor de fietsers
- meer inspraak van vrouwen
- betere stoepen
- meer vuilnisbakken
- fietsparking
- nood aan informatie over culturele activiteiten
- meer groen
- parkeermogelijkheid voor diensten
- nood aan zebrapaden

Met de vrijwilligers van de werkgroep woonzorgdecreet wordt geopteerd om in het plan doelstellingen te formuleren betreffende huiswerkondersteuning in de buurt, het op een laagdrempelige manier dichten van de digitale kloof bij senioren in de buurt, het interculturele karakter en het tekort aan groen in de buurt. Daarnaast wordt bekeken hoe er een versterkte samenwerking tot stand kan komen met belangrijke partners die in dezelfde buurt actief zijn zoals o.a. huisartsen, het buurtcentrum Sint-Maartensdal, scholen enzovoort.

Elke Plovie van het project zorgzame buurt SiVaRi wordt steeds uitgenodigd voor de overlegmomenten van de werkgroep. Ze vergadert eenmaal met haar projectgroep in Seniorama om hen kennis te laten maken met het lokaal dienstencentrum.

Het meerjarenplan is de basis voor de werking van het lokaal dienstencentrum in de buurt. De uitvoering van het plan vangt aan in 2023.

Zie ook Seniorama en de buurt p. 72

Het centrum biedt objectieve en transparante informatie, ontspanning en ontmoeting aan de doelgroepen die bepaald zijn in het meerjarenplan, met prioritaire aandacht voor ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen, door breed toegankelijke en laagdrempelige activiteiten van informatieve, recreatieve en vormende aard te organiseren.

Het lokaal dienstencentrum biedt activiteiten van informatieve aard aan.

- ▶ Voor **advies over thuiszorg**, premies en dienstverlening kunnen bezoekers van het lokaal dienstencentrum terecht bij het onthaal van het LDC. Deze dienst heeft zicht op de informatie die voor thuiszorggebruikers en hun familie nuttig zijn. Via folders en artikels in het maandblad wordt deze informatie aan hulpvragers gegeven en verduidelijkt.

De **onthaalsvrijwilligers** (p. 40) zijn iedere werkdag aanwezig op het onthaal en geven bezoekers informatie over de diensten en activiteiten van Seniorama, basisinformatie over diensten in de thuiszorg en over het aanbod aan activiteiten in Leuven. Het personeel (p. 20) ondersteunt de vrijwilligers bij deze taken en staat klaar om gespecialiseerde informatie te geven over hulp- en dienstverlening.

- ▶ Er worden verschillende lezingen georganiseerd over psychisch en fysisch welzijn (p. 39).
- ▶ Op een aantal andere manieren wordt **informatie** gegeven over de werking. Het gaat om geschreven informatie: het tijdschrift Seniorama Nieuws, folders, brochures, affiches in de buurt, in culturele gebouwen, winkels van Leuven en in de gebouwen van Seniorama, aankondigingen in kranten en advertentiebladen. Daarnaast is er de eigen website www.seniorama.be en wordt op verschillende manieren informatie verleend zoals in de seniorenraad, bij seniorenverenigingen en tijdens infobeurzen.
- ▶ Ook is er een digitale communicatie naar verschillende persorganen, de website www.UiTin-Vlaanderen.be en naar de cultuuragenda van de stad Leuven (p. 43).
- ▶ Seniorama heeft met de stad Leuven een samenwerkingscontract om een aantal informatieve opdrachten te vervullen naar senioren. Seniorama verzorgt, naast het reguliere aanbod aan socio-culturele activiteiten en thuis-ondersteunende diensten, de organisatie van de maandelijkse praatcafés voor **mantelzorgers**. (p. 44-45).
- ▶ De Leuvense senioreninspecteur komt op afspraak naar het LDC. (p. 24). Mensen die vragen hebben, kunnen onmiddellijk en rechtsreeks bij de senioreninspecteur terecht.

Het lokaal dienstencentrum organiseert activiteiten van recreatieve aard.

De recreatieve activiteiten die Seniorama aanbiedt zijn zeer uitgebreid en verscheiden. We vinden deze terug bij de creatieve ateliers, sport en beweging, de zomeractiviteiten, de uitstappen en reizen (p. 45-56).

Iedere woensdagnamiddag worden gezelschapsspelen gespeeld. In de cafetaria worden gezelschapsspelen ter beschikking gesteld van de bezoekers en liggen een krant en tijdschriften ter inzage.

Het lokaal dienstencentrum biedt activiteiten van vormende aard aan.

Deze vormende activiteiten zijn taalcursussen, computer- en tabletcursussen, GSM en smartphone initiatie, lezingen over cultuur, open venster op de wereld, levensbeschouwingen, themacursussen, culturele uitstappen (p. 57-71).

Het lokaal dienstencentrum verricht specifieke werkzaamheden.

- ▶ Dagelijks worden **warme maaltijden** aangeboden. (p. 25-26).
- ▶ Seniorama beschikt over een boodschappendienst genaamd **Shop-o-rama** waar vrijwilligers zowel de coördinatie als de boodschappen op zich nemen (p. 36-38). Shop-o-rama staat klaar om noodzakelijke boodschappen te doen voor zorgbehoevende, alleenstaande en minder-mobiele personen.
- ▶ De dienst voor **buurthulp** verleent kleine diensten aan buurtbewoners. Het gaat hier om taken voor de personen die hiervoor geen beroep kunnen doen op familie of bureaus.
- ▶ In het kader van de activiteiten van het dagelijks leven is er een pedicure (p. 25) en een kapper (p. 25) die ter plaatse komt (p. 25).

Centrumleider: Bianca Pisera

Ze neemt in de loop van 2023 deel aan volgende vormingsmomenten.

- Regionaal ondersteuningspunt voor lokale dienstencentra (ROP) 10/2/2023 in LDC Orléanshof Aarschot, meerjarenplan
- ROP 5/5/2023 in LDC De Kouter, Oud-Heverlee, jaarverslag, preventieve functie
- ROP 20/10/2023 in LDC De Blankaart in Bertem, zorggraad en kwaliteitsdecreet

Evaluatie kwaliteitsplanning 2023

▶ Verhogen communicatie naar de doelgroep

Doelstellingen

- Nieuwe en/of jongere bezoekers vinden de weg naar het lokaal dienstencentrum.
- Er is een daling in kostprijs voor communicatie met bezoekers, leden en vrijwilligers.
- De schriftelijke communicatie over activiteiten verloopt op een vlotte en duidelijke manier.
- Er is meer digitale communicatie over activiteiten naar bezoekers, leden, vrijwilligers.
- Door een verhoogde deelname aan activiteiten blijven deelnemers zichzelf mentaal en fysiek uitdagen en kunnen ze langer zelfstandig thuis wonen

Acties

- Verzamelen teksten voor het programma september 2023 – januari 2024 door personeel bij de organiserende vrijwilligers
- Nieuw en toegankelijk digitaal ontwerpprogramma zoeken
- Maken van het vernieuwde jaarprogramma
- Verzamelen feedback en reacties bij de doelgroep
- Inventariseren verbeterpunten, indien nodig voor programma 2024

- Verzamelen van teksten voor de maandkrant vanaf september 2023
- Opmaken van de maandkrant in ontwerpprogramma Canva
- Bedelen van de maandkrant fysiek door vrijwillige verdelers en per post, digitaal voor wie dit wenst
- Aanleggen van een digitale verzendlijst die maandelijks aangevuld wordt

▸ **Verhogen zichtbaarheid openingsuren en contactgegevens voor bezoekers**

Doelstellingen

- Bezoekers van het lokaal dienstencentrum worden op een duidelijke manier geïnformeerd over de openingsuren.
- Aan het gebouw is er een duidelijke weergave van de contactgegevens.

Acties

- Bepalen welke informatie getoond moet worden
- Ontwerpen van een duidelijke informatiefiche
- Aankopen weerbestendig affichebord
- Infobord aan buitenkant gebouw bevestigen op ooghoogte voor personen in rolstoel

Aanvullende doelstellingen/acties

Gezien onze toegangsdeur niet automatisch opent en we de toegang voor rolstoelgebruikers willen optimaliseren wordt een deurbel geïnstalleerd.

- Aankoop draadloze deurbel
- Bevestigen van de bel naast het affichebord, toegankelijk voor personen in een rolstoel
- Geluidsignaal in bureau onthaalvrijwilliger

1.2 Sociaal-culturele activiteiten

Deze werking steunt organisatorisch en administratief helemaal op vrijwilligers. **Hier zijn gemiddeld 90 vrijwilligers** werkzaam. Deze stijging van 20% ten opzichte van 2022 is te verklaren door het uitbreiden van het aanbod aan activiteiten en de nood aan extra helpende handen die daarmee gepaard gaan. Het betreft niet altijd nieuwe vrijwilligers die opstarten, ook vrijwilligers die bijvoorbeeld ondersteunende of dienstverlenende taken opnemen kunnen aansluiten bij het inrichten van de activiteiten.

De centrumleider neemt deel aan de teamvergaderingen van deze afdeling om de coördinatie tussen de verschillende delen van de Senioramawerking te verzekeren. Iedere deelactiviteit van deze werking wordt gepland en uitgevoerd door een werkgroep van vrijwilligers. De vrijwilligers vergaderen regelmatig om een planning vast te leggen, deze uit te voeren en te evalueren. De activiteiten die georganiseerd worden, zijn zeer verscheiden. Naast **taalcursussen** zijn er de **cursussen** die senioren wegwijs maken in **computer- en tabletgebruik**. **Lezingen** met nabespreking willen een bepaald onderwerp rond cultuur, open venster op de wereld en levensbeschouwingen, telkens tijdens 1 namiddag, behandelen. **Themacursussen** en **creatieve ateliers** besteden een of meerdere halve dagen om een onderwerp uit te diepen.

Een uitgebreid gamma **sportactiviteiten** staat eveneens op de agenda. De **uitstappen** die vanuit Seniorama georganiseerd worden, kennen succes, zowel de halve dag- en daguitstappen als de meerdaagse reizen. Deze laatste gebeuren in samenwerking met een externe organisator.

1.3 Ondersteuning voor de deelwerkingen

Deze ondersteuning wordt gedragen door **een 70-tal vrijwilligers**.

De omvang van Seniorama door het groot aantal deelwerkingen, het aantal activiteiten dat jaarlijks georganiseerd wordt, de vergaderingen en werkgroepen ad hoc die in de loop van het jaar binnen de gebouwen van Seniorama plaatshebben, maakt een intense coördinatie noodzakelijk.

Binnen Seniorama steunt deze administratieve coördinatie op een **netwerk van computers** dat beheerd wordt door Freddy Vanhaelewyn. De gegevens over dienstverlening en activiteiten zijn vervat in databestanden die door Marc Peetermans, Raymond Van Den Broeck en Jan Bailleul geactualiseerd en aangepast worden aan de noden van de organisatie.

Voor de uitvoering van de **administratie** kan beroep gedaan worden op een groep vrijwilligers die de meest uiteenlopende taken opnemen en die soms in verschillende deelwerkingen ondersteunen: Lilliane Debrouwer, Mia Vanden Bossche, Myriam Kindt, Mia Sermeus, Greta Duchateau, Chris Van de Vyver, Josiane Celis, Agnes Peetroons, Lut Debroey, Lucia Vandermeer, Nora Deymaeker, Danielle Verbinnen, Jos Bekaert, Jano Vantieghem, Gaby Gielis.

Een aantal vrijwilligers is actief op **financieel-administratief** en op **boekhoudkundig gebied**. Ze verzorgen de controle van de kassa's, doen de voorbereiding voor boekingen en doen de boekingen in het daarvoor voorzien boekhoudprogramma Exact Online, bewaken het budget en controleren het geheel. Deze werkgroep bestaat uit Anne Aerts, Irène Verstrepen, Mia Sioen, Chris Van de Vyver, Adrienne Elsen, Mia Sermeus, Chris Bogaerts, Agnes Baeten, Greta Thijs, Anita De Witte, Francine Van Genechten. Daarnaast wordt beroep gedaan op een boekhoudkundig bureau voor opvolging van de wettelijke verplichtingen en ter ondersteuning van de vrijwilligers van de boekhouding.

Communicatie is een sleutelwoord voor een organisatie met een groot aantal vrijwilligers en met een voortdurende evolutie en toename van activiteiten en dienstverlening. De **interne** communicatie gebeurt binnen overlegvergaderingen per werkgroep, via nieuwsbrieven en persoonlijke contacten. Dit onderwerp krijgt aandacht van de cel vrijwilligersbeleid dat over dit thema vorming en overleg organiseert. De **externe** communicatie wordt op verschillende manieren gerealiseerd: website, halfjaarlijks programma 'Aanbod activiteiten', maandelijkse Nieuwsbrief, dynamische presentatie op een televisiescherm in de ontmoetingsruimte, verspreiden affiches en folders, informatie betreffende activiteiten bezorgen aan verschillende perskanalen. Sinds 2020 zetten we ook actief in op Facebook als een belangrijk kanaal voor onze externe communicatie waarop we nieuwigheden en activiteiten aankondigen.

Het jaarverslag is belangrijk voor interne en externe communicatie. Inhoudelijk wordt dit door het personeel en organiserende vrijwilligers opgemaakt. De lay-out wordt verzorgd door Chris Van de Vyver.

De **cafetaria** vormt binnen Seniorama een ontmoetingsruimte waar mensen terecht kunnen voor een babbel en een drankje, waar de cursisten kunnen pauzeren en waar het gezellig is om iemand te ontvangen of een kleine vergadering te houden. In de cafetaria wordt verder elke weekdag een middagmaaltijd geserveerd. Voor de goede werking van de cafetaria en het **mid-dagrestaurant** kunnen we beroep doen op een grote groep vrijwilligers.

De gezellig ingerichte **leeshoek** waar men rustig de krant of een tijdschrift kan lezen, wordt meer opgezocht en kent een groot succes. Het is een ideale plek om zich eveneens terug te trekken. Ook de **boekenhoek**, waarin boeken een nieuwe eigenaar zoeken, blijft een succes.

Er worden regelmatig boeken aangeleverd en ook weer meegenomen. Voor de boeken wordt een bijdrage van minimum €1 gevraagd. Maandelijks worden de boeken geordend en gesorteerd volgens thema door twee vrijwilligers: Roos Vercaemst en Roos Haepers. Door het groot aanbod van boeken en DVD's wordt de boekenhoek uitgebreid met een derde boekenkast. De uitbreiding van de boekenhoek is een getuigenis van het succes van dit leesecosysteem. Het versterkt ons voornemen om te blijven investeren in ruimtes die niet alleen kennis maar ook sociale interactie bevorderen. Lezers wisselen immers gedachten en meningen uit. In de ontmoetingsruimte zijn steeds gezelschapsspelen beschikbaar voor liefhebbers. Deze spellen worden vooral op woensdagmiddag gebruikt.

1.4 Werking met en door vrijwilligers

1.4.1 Gegevens nieuwe vrijwilligers

Startdatum		
Datum	Aantal	Werkgroepen
Januari	3	oppasdienst, zomeractiviteiten, boodschappen
Februari	2	cafetaria
Maart	1	verzending maandkrant
April	2	lezingen
Mei	3	computerlesgever, fietsbegeleiding, creatieve lessen
Juni	2	computerlesgever, cafetaria
Juli	1	lesgever
Augustus	2	cafetaria, fitnesslesgever
September	2	yogalesgever, lezingen, cafetaria
Oktober	4	cafetaria (3), fietsbegeleiding
November	1	wandelbegeleiding
December	1	cafetaria
Totaal	24	

De meeste nieuwe vrijwilligers starten op in oktober(4), vervolgens zijn januari(3) en mei(3) populaire maanden om te starten met vrijwilligerswerk.

Woonplaats	
Maand	Aantal
Leuven	8
Heverlee	7
Kessel-Lo	3
Wijgmaal	1
Korbeek-Lo	1
Overijse	1
Lubbeek	1
Hoegaarden	1
Geetbets	1
Totaal	24

De meeste vrijwilligers die de weg vinden naar Seniorama zijn woonachtig in Groot-Leuven namelijk 18 personen. 5 nieuwe vrijwilligers wonen in een andere stad of gemeente van het arrondissement Leuven. 1 persoon woont in Overijse.

Leeftijd		
Geboortjaar	Leeftijd	Aantal
1940-1949	83-74	5
1950-1954	73-69	7
1955-1959	68-64	7
1960-1969	63-54	2
1974	49	1
1985	38	1
2002	21	1
Totaal		24

Wat betreft leeftijd zien we dat de meeste gestarte vrijwilligers 65-plussers zijn. Dit is logisch gezien de wettelijke pensioenleeftijd in België nog tot 1 januari 2025 65 jaar bedraagt. Vrijwilligers bij Seniorama zijn meestal mensen die met pensioen zijn.

Geslacht

Bekijken we de volledige vrijwilligersgroep(230) van Seniorama dan zijn de vrouwelijke vrijwilligers in de meerderheid. We stellen dit tevens vast bij de nieuwe vrijwilligers. In 2023 starten dubbel zoveel vrouwen(16) als mannen(8).

1.4.2 Actieve vrijwilligers bij Seniorama

In 2023 zijn er gemiddeld **230 vrijwilligers** actief binnen Seniorama. Ongeveer 20 % van hen kampt met een vorm van psychische kwetsbaarheid. De intakegesprekken met kandidaat-vrijwilligers worden door de personeelsleden opgenomen. Als een kandidaat vrijwilliger niet kan opstarten wordt bekeken of deze bij een andere Leuvense vrijwilligersorganisatie aan de slag kan gaan.

Mensen vinden op verschillende manieren hun weg naar Seniorama. Sommigen reageren op vacatures op onze eigen website of www.vrijwilligerswerk.be, anderen kennen iemand binnen de organisatie die reeds vrijwilligerswerk doet, nog anderen worden doorverwezen door een dienst of organisatie.

De meeste vrijwilligers starten een langdurig engagement op. Enkelen nemen het vrijwilligerswerk voor een korte periode op.

We merken vaak dat vrijwilligers starten in 1 werkgroep en geleidelijk aan hun engagement uitbreiden naar andere werkgroepen. Bij de vrijwilligers die reeds gedurende lange tijd een engagement bij Seniorama opnemen, zien we ook af en toe verschuivingen in het soort vrijwilligerswerk.

Bij Seniorama erkennen we dat onze werking volledig afhankelijk is van de inzet en toewijding van onze vrijwilligers. Daarom is het tonen van waardering en ondersteuning aan deze onmisbare krachten binnen onze organisatie van vitaal belang. Het waarderen van onze vrijwilligers staat centraal in het verhogen van de effectiviteit van onze organisatie.

Om deze waardering tot uitdrukking te brengen, werkt niet alleen de werkgroep 'Waarderen' maar ook de 'Cel vrijwilligersbeleid' samen aan verschillende initiatieven. Deze initiatieven zijn ontworpen om onze dankbaarheid te tonen en respect en erkenning te geven aan de cruciale bijdrage die onze vrijwilligers leveren.

Bovendien zetten we ons in om een omgeving te creëren die niet alleen veilig is maar ook het gevoel van verbondenheid versterkt. We streven ernaar om ervoor te zorgen dat elke vrijwilliger zich een gewaardeerd lid van de Seniorama-familie voelt, waar hun bijdragen niet alleen erkend worden, maar waar ze zich ook persoonlijk en professioneel ondersteund voelen.

"Vrijwilligers zijn onze ambassadeurs!"

De vrijwilligers zijn verzekerd tegen burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke schade.

Elke vrijwilliger bij Seniorama ontvangt de maandkrant en de halfjaarlijkse programma's, kan aan verminderde prijs deelnemen aan de lezingen op maandagnamiddag, kan tijdens zijn vrijwilligerswerk gratis een drankje consumeren in de cafetaria en ontvangt de nieuwsbrief voor vrijwilligers 'De klepel'.

Indien de vrijwilliger wil deelnemen aan een activiteit of cursus van Seniorama betaalt hij het ledentarief.

In 2023 organiseert Seniorama activiteiten die de vrijwilligers de gelegenheid bieden om elkaar beter te leren kennen en die een blijk van **waardering** geven voor hun inzet. Zo is er een picknick op 8 juni waaraan maar liefst 56 vrijwilligers aan deelnemen. De vrijwilligers worden verdeeld in 7 groepen en maken vervolgens een geleide wandeling rond de vijvers van het Provinciaal Domein. Elkaar leren kennen, gedachten wisselen over verschillende werkgroepen heen en nieuwe contacten opbouwen, is de kernopdracht.

"Bij onze vrijwilligerspicknick op 8 juni voelde ik een enorme waardering. De energie van 54 vrijwilligers die samenkwamen, was inspirerend. Onder het genot van een gezamenlijke maaltijd aan de vijver, ontstonden er prachtige verbindingen. Dank aan het organiserende team - het was een dag die ons eraan herinnerde waarom we doen wat we doen."

vrijwilliger van Seniorama

Tijdens de 'Week van de Vrijwilliger' verwelkomen we onze vrijwilligers op 3 maart 2023 op een speciale receptie om hen te bedanken voor hun inzet. Ook in uitdagende tijden blijven ze standvastig en overtuigd van hun belangrijke werk.

Met een hapje en een drankje in de hand reiken we bijna 100 complimenten uit via een pot, elk briefje met een waarderend woord voor de aanwezige vrijwilliger. Het unieke nummerspel dat aan elk compliment gekoppeld is, nodigt uit tot één-op-één gesprekken, een brainstorm over de toekomst van Seniorama en de kans op het ontspruiten van frisse ideeën.

Nieuwe interacties en kennismakingen tussen verschillende werkgroepen bloeien op natuurlijke wijze. Talenten komen samen en versterken elkaar; ons vrijwilligerswerk vormt een verzamelplaats van vaardigheden die we zeer koesteren. Vrijwilligers worden aangemoedigd hun gedachten en ideeën vast te leggen op een groot notitieblok, een getuigenis van de creatieve geesten.

Het eindejaarsfeest dat we op 28 december houden, wordt een hartverwarmende bijeenkomst. Cursisten, vrijwilligers, bestuursleden en personeel komen samen, genietend van elkaars gezelschap en de feestelijke sfeer. Met trots kijken we terug op de middag waar 80 aanwezigen samen moderne kerstliedjes zingen onder leiding van Luc Vanheerentals.

We sluiten het jaar in stijl af, reflecteren op de mooie momenten die we gedeeld hebben en kijken vol verwachting uit naar het nieuwe jaar. Ook hier staat het waarderen van onze vrijwilligers voorop: we willen bedanken voor hun supertalent dat de organisatie vooruit helpt, een plek creëert die voor iedereen hier aangenamer wordt. Die talenten ontmoeten elkaar, versterken elkaar, beïnvloeden elkaar. Zo is het vrijwilligerswerk een verzamelpunt van ontluikende talenten en die diversiteit aan talenten moeten we koesteren, benoemen, laten zien.

2 Organisatieschema en toelichting

Dit organisatieschema geeft een zicht op de **structuur** en **manier van werken** binnen de vzw Seniorama. Als vzw heeft Seniorama een statutaire algemene vergadering en een raad van bestuur. Ze hebben de financiële en beleidsmatige verantwoordelijkheid binnen de organisatie. De verschillende verantwoordelijkheden en functies worden hieronder beschreven.

Algemene vergadering

De algemene vergadering is het hoogste gezagsorgaan van de vzw. Volgens het huishoudelijk reglement wordt er een onderscheid gemaakt tussen de medewerkers en de leden van de vzw. Alle vrijwilligers kunnen lid worden. Alleen de in het ledenregister ingeschreven medewerkers worden uitgenodigd op de algemene vergadering. Op 31 december 2023 zijn er 35 leden geregistreerd.

Deze vergadering komt jaarlijks samen om de voorstellen, de belangrijke beleidslijnen, de begroting en de afrekening door het bestuursorgaan voorgesteld, te aanvaarden of bij te sturen.

In 2023 komt de algemene vergadering samen op 31 maart. Het jaarverslag 2022 wordt voorgesteld, er is de goedkeuring van de rekeningen 2022 en budget 2023.

Het bestuursorgaan

Het bestuursorgaan is representatief samengesteld met leden uit de verschillende werkgroepen. Het bestuursorgaan werkt de grote lijnen van het beleid uit en neemt de nodige beslissingen op financieel en organisatorisch vlak. In 2023 vergaderen de leden acht keer. De centrumleider woont als verantwoordelijk personeelslid de vergaderingen bij. De andere beroepskrachten kunnen steeds uitgenodigd worden.

In 2023 ziet de samenstelling van het bestuursorgaan er als volgt uit: Marlies Van Mechelen (voorzitter), Marc Ruysen, Jos Bombart, Anne Aerts, Hubert Cossey, Lieve Hillewaere, Jan Bauwens, Caroline Ballegeer, Guido Thirion, Agnes Peetroons, Geneviève Colsoul, Philippe Janssens, Chris Degheldere en Antoinette Vanaverbeke.

Het dagelijks bestuur

Het dagelijks bestuur voert de beslissingen van het bestuursorgaan uit. Eén van de belangrijke taken van dit bestuur is de dagelijkse bewaking van het budget. In 2023 vergadert het dagelijks bestuur 10 keer.

Leden: Marlies Van Mechelen, Bianca Pisera, Agnes Peetroons, Jos Bombart, Lesley Bogaerts, Anne Aerts, Marc Ruysen, Isabelle Santy

Werkgroep zelfevaluatie en kwaliteit

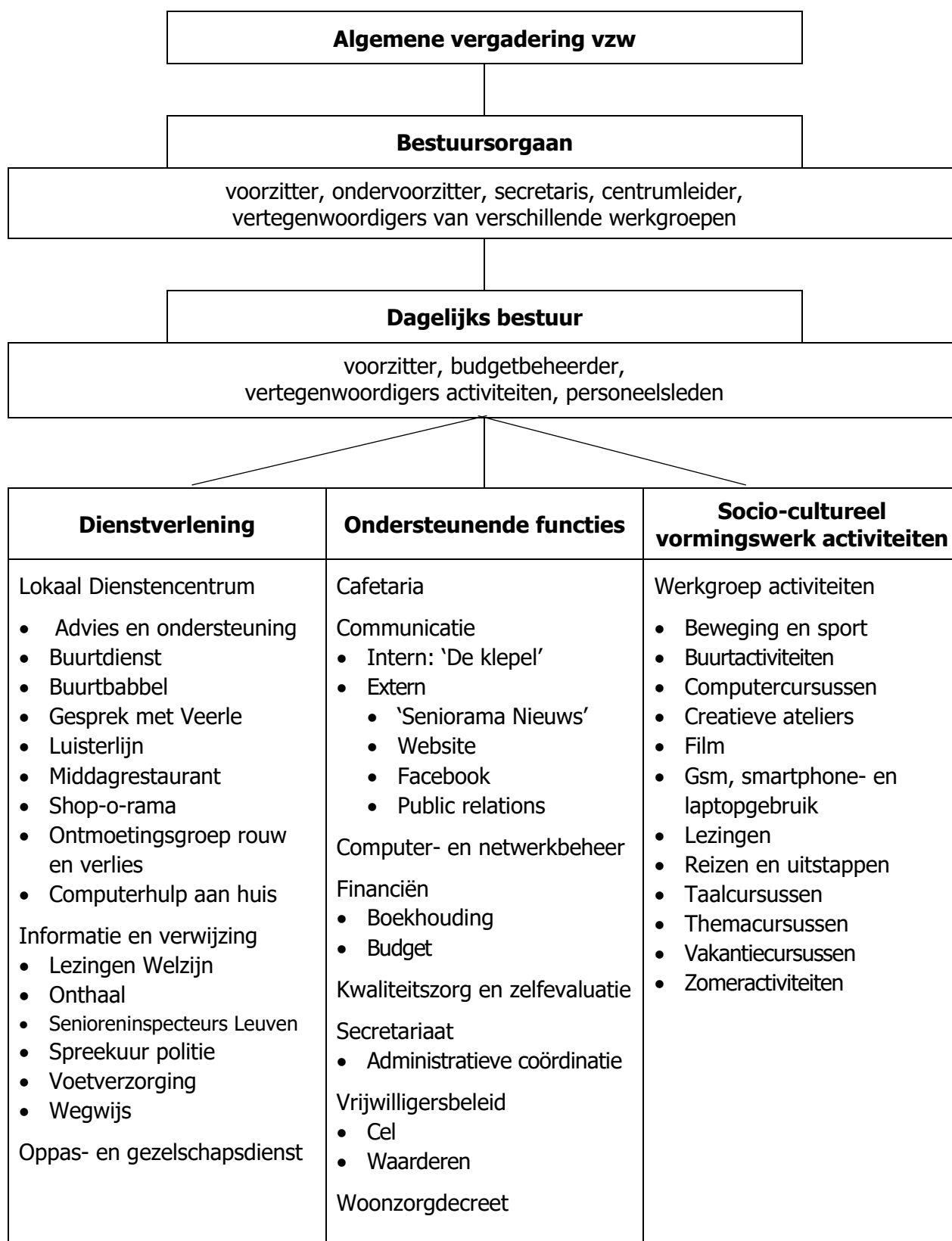
Het kwaliteitshandboek wil een handig middel zijn bij het dagelijks gebruik. Het is raadpleegbaar door iedereen in Seniorama. Op het onthaal, in het lokaal van de cursusorganisatoren en in het lokaal van het personeel bevindt zich een exemplaar. Permanent wordt er aan zelfevaluatie gedaan. Van daaruit worden nieuwe kwaliteitsdoelstellingen geformuleerd en in een actieplan gegoten.

Het gebruik van het kwaliteitshandboek, de zelfevaluatie, het uittekenen van nieuwe beleidslijnen en het werken met een concreet actieplan zijn de belangrijkste instrumenten voor Seniorama om een degelijk kwaliteitsbeleid te kunnen realiseren.

In 2023 wordt deze taak door de personeelsleden opgenomen.

Volgende procedures worden aangepast:

- procedure voor het uitvoeren van de buurtanalyse en het meerjarenplan
- procedure om de opdrachten te realiseren
- procedure omgaan met grensoverschrijdend gedrag.



Het team van beroepskrachten

In 2023 werken bij Seniorama drie personeelsleden. Bianca Pisera neemt de coördinatie en de dagelijkse leiding van het centrum waar. Lesley Bogaerts staat in voor de coördinatie van de thuisdiensten van Seniorama. Isabelle Santy werkt halftijds als ondersteunend medewerker en is iedere voormiddag aanwezig. Samen staan de personeelsleden in voor de selectie, rekrutering en ondersteuning van vrijwilligers.

Het team van beroepskrachten bespreekt op regelmatige basis een aantal inhoudelijke en praktische elementen van de werking.

3 Vrijwilligersbeleid

3.1 Opdracht

Seniorama is een sociale en pluralistische organisatie in Leuven. Ze wil op verschillende manieren ondersteunen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen wonen. We bieden met het lokaal dienstencentrum objectieve en transparante informatie. Ingaand op de behoeften van de ouder wordende mens worden er heel wat vormingscursussen aangeboden zoals talen, lezingen, sport, computer, creativiteit. Het huidig woonzorgdecreet zet verder in op ontspanning en ontmoeting aan de doelgroepen, die met behulp van de buurtanalyse bepaald zijn in het meerjarenplan. Hierbij gaat onze prioritaire aandacht naar ouderen, mantelzorgers en kwetsbare personen.

De oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama biedt ondersteuning in de thuissituatie.

3.2 Organisatie

Seniorama steunt op een uitgebreid netwerk van vrijwilligers die worden bijgestaan door de beroepskrachten. Vrijwilligers leveren een essentiële bijdrage aan de werking. Er wordt gestreefd naar een cultuur van overleg via o.a. werkgroepen en gedeelde verantwoordelijkheid. De eindverantwoordelijkheid ligt bij het bestuur en de beroepskrachten.

In overleg met de beroepskrachten bepalen de vrijwilligers hun engagement.

3.3 Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde voor Seniorama om het vele werk en de hoeveelheid van taken aan te kunnen. Vrijwilligers kunnen zich bij Seniorama engageren binnen alle structuren van de organisatie. Hierdoor vormen ze het visitekaartje van de organisatie.

Drie sterke troeven spelen mee om vrijwilligerswerk te verrichten bij Seniorama.

- **Zinvol:** leveren van waardevolle bijdrage aan de samenleving
- **Veelzijdig:** een ruim gamma van taken, aansluitend bij de eigen capaciteiten
- **Sociaal netwerk:** de vele vrijwilligers van Seniorama werken samen in werkgroepjes; vriendschappelijke relaties en waardering worden als zeer waardevol ervaren.

Seniorama biedt haar vrijwilligers een maatschappelijk relevante tijdsbesteding, een ruime diversiteit aan sociale contacten, ontplooiingskansen en waardering. Seniorama vergoedt de kosten van de vrijwilliger binnen haar budgettaire beperking en volgens de gemaakte afspraken.

3.4 Cel vrijwilligersbeleid

De cel vrijwilligersbeleid ondersteunt het beleid naar alle vrijwilligers toe binnen de vzw. Het hele traject van vrijwilligers, vanaf de werving over vorming en begeleiding tot het afronden van de samenwerking, wordt besproken wanneer situaties daarom vragen.

Leden van de cel zijn: Geneviève Colsoul voorzitter, Caroline Ballegeer verslaggever, Bianca Pisera centrumverantwoordelijke, Marlies van Mechelen voorzitter van het bestuursorgaan, Hubert Cossey, Jos Bombart, Lesley Bogaerts, Isabelle Santy, Lieve Hillewaere, Jan Ramakers.

In 2023 vergadert de cel vijfmaal. De leden van de cel doen veel voorbereidend studie- en schrijfwerk tussen de vergaderingen door. Hun tekst wordt tijdens de vergaderingen kritisch besproken.

- De nieuwe functiebeschrijving van de cel en van de contactpersonen wordt verder uitgewerkt.
- Bij de werkgroepen en contactpersonen zijn er post-corona een aantal verschuivingen, een update van de stand van zaken is noodzakelijk. De lijst van de werkgroepen en hun contactpersoon wordt aangepast.
- Drie visieteksten worden geschreven en besproken: basisideeën over het vrijwilligerswerk, een stappenplan voor het vrijwilligersbeleid, Seniorama als lerende organisatie.



Het thema 'communicatie' in al zijn vormen (binnen de werkgroepen, tussen de werkgroepen onderling en tussen de werkgroepen en het beleid, is aan de orde in samenwerking met Pieter Gielen van het Trefpunt Vrijwilligerswerk van de KU Leuven. Deze communicatie zal onderzocht worden aan de hand van een vragenlijst die in overleg met de cel vrijwilligersbeleid is opgesteld. Dit project is lopende, de vragenlijst zal in de loop van 2024 onder de vrijwilligers verspreid worden.

Bovenstaande agendapunten hebben overwegend te maken met het herdenken van de visie van Seniorama over allerlei aspecten van het vrijwilligerswerk.

Dit dringt zich op wegens de nog altijd voelbare impact van corona, en het oriënteren van de werking in functie van het woonzorgdecreet (2019, in voege vanaf 2023).

Daarnaast gaat de aandacht naar de opvolging van terugkerende concrete agendapunten.

- De situatie van de oppas- en gezelschapsdienst, met onder andere het aantal gepresteerde uren, de vorming en de werving van de vrijwilliger. Dit laatste krijgt speciale aandacht. De cel zoekt naar een verruiming van het wervingsgebied en denkt na over het ontwerp van een folder met dit specifieke doel.
- Er wordt gestart met het herwerken van de documenten in de informatiemap die meegegeven wordt aan kandidaat vrijwilligers.
- Evaluatie van de waarderende activiteiten voor vrijwilligers: een receptie, een brunch, een wandeling/picknick.
- Het organiseren van jaarlijkse terugkerende activiteiten: de seniorenmaand, de opendeur dag, het eindejaarsfeest.

Aan het organiseren van deze waarderende en terugkerende activiteiten hecht de cel vrijwilligersbeleid veel belang. Ze scheppen immers situaties die de verbinding tussen de vrijwilligers onderling en tussen de vrijwilligers en het beleid kunnen voeden en onderhouden.

3.5 Werkgroep waarderen



Seniorama wil al haar vrijwilligers optimale participatie- en ontplooiingskansen aanbieden. Heel typisch voor de werking van Seniorama is het teamwork. Het doel van deze werkgroep is om stil te staan bij de (h)erkenning aan het vrijwilligerswerk, we willen 'waarderen' wat de vrijwilligers dagdagelijks doen en dat hun werk bijdraagt tot het geheel.

Gedurende 2023 wordt éénmaal vergaderd. Dit werkjaar zetten we vooral in om stil te staan over wat waarderen inhoudt. We beschouwen het als een omgangsvorm waarbij je vooral oog moet hebben voor het onzichtbare.

We denken ook na over hoe het waarderen overkomt en organiseren met de werkgroep en in samenspraak met het personeel en de werkgroep cel vrijwilligersbeleid enkele activiteiten: receptie gedurende het voorjaar, een lente picknick en een eindejaarsfeest.

Naast onze vrijwilligers, geven onze cursisten ook kleur aan onze organisatie. Ze worden af en toe verrast met een vrolijke krijtboodschap op de spiegel of een bericht op het bord.

In december is besloten dat nieuwe waarderingsinitiatieven voor vrijwilligers voortaan worden voorgedragen door de cel vrijwilligersbeleid.

Leden van de werkgroep waarderen: Jos Bombart, Geneviève Colsoul, Isabelle Santy, Piet Van Dionant

Dienstverlening

1 Advies en ondersteuning

Seniorama neemt een aantal adviesopdrachten waar als dienstencentrum. Zowel vrijwilligers als personeelsleden nemen een deel van deze adviesverstrekking op zich. Ondersteuning is heel dikwijls een inherent onderdeel van advies. Hulpvragers zijn immers niet altijd in staat om de stappen van een advies zelfstandig op te volgen. Dit advies wordt niet alleen verstrekt aan bezoekers die naar het LDC komen. Mensen die niet in staat zijn om hun vraag binnen het centrum te bespreken, krijgen advies over hun vraag tijdens een huisbezoek van de coördinator thuisdiensten van Seniorama of telefonisch advies.

1.1 Registratie van vragen

Categorie	Aantal
Shop-o-rama	509
Luisterlijn	113
Gezelschapsdienst	87
Middagrestaurant	1103
Soep met brood	18
Andere	onbekend

De registratie van zowel advies- als informatievragen die bij Seniorama terechtkomen, gebeurt aan de hand van een registratieboek. De afgelopen jaren merken we dat deze registratie een extra belasting wordt voor vrijwilligers. Naast een warm en betrokken onthaal, dat zowel persoonlijk als telefonisch als via mail gebeurt, is het onmogelijk om alle binnenkomende vragen in een boek te registreren. Vandaar dat we in de tabel bij andere vragen onbekend zetten. We vermoeden dat we via het onthaal meerdere keren per week andere vragen ontvangen waarop we een gepast antwoord trachten te geven.

Uit de bestaande registratieformulieren komen de voorgaande resultaten.

Daarnaast is het via de database mogelijk een overzicht te bekomen van de resultaten van de verschillende activiteiten in de vorm van jaarlijkse statistieken.

1.2 De luisterlijn

Vanuit de thuiszorgdiensten die Seniorama aanbiedt, zoals de gezelschapsdienst of Shop-o-rama, stellen we vast dat de ouderen die hier een beroep op doen vaak op zoek zijn naar meer contact met anderen. Het gaat dan om ouderen die zelf een kleiner sociaal netwerk hebben en/of minder mobiel zijn.

Deze, nog thuiswonende ouderen, voelen zich vaker eenzaam. Er komen vaak meerdere diensten aan huis die vooral praktische ondersteuning bieden, bijvoorbeeld een poetsdienst, thuisverpleging, gezinszorg. We horen van mensen dat er niet altijd ruimte is om een uitgebreid gesprek te voeren.

Vanuit Seniorama merken we dat de telefonische aanvraag van onze ondersteunende diensten soms een manier is om tot een uitgebreid gesprek met iemand te komen. Met de luisterlijn willen we deze mensen de kans geven hun hart te luchten of informatie te vragen over een probleem waar ze mee zitten.

Er wordt op een vast dagdeel gebeld naar de gebruikers van de luisterlijn, namelijk op woensdag. Regelmatig telefonisch contact wordt belangrijk en mensen kijken er naar uit.

Een overzicht van de gesprekken per maand

De luisterlijn	
Maand	Gesprekken
Januari	11
februari	10
maart	15
april	4
mei	14
juni	9
juli	8
augustus	11
september	8
oktober	7
november	10
december	6

In totaal worden er in 2023 113 gesprekken gevoerd via de luisterlijn, meestal op wekelijkse basis. In totaal zijn er 24,5 uren gebeld. Dit aantal is matig gedaald in vergelijking met het jaar 2022.

1 vrijwilliger engageert zich wekelijks om mensen met interesse voor de luisterlijn te telefoneren.

3 personen worden in 2023 regelmatig opgebeld. 1 gedurende een beperkte periode, 1 éénmalig

Vrijwilliger: Piet Van Dionant

1.3 Spreekuur senioreninspecteur Leuvense politie

Leuvense senioren met vragen rond bijvoorbeeld veiligheid, kunnen rechtstreeks contact opnemen met de senioreninspecteurs Patricia Van De Walle en Karolina Robbeets. Ze maken vervolgens een afspraak voor een bezoek aan huis of een gesprek in het lokaal dienstencentrum in de buurt.

Daarnaast bezoeken de inspecteurs, indien hun agenda het toelaat, het LDC tijdens drukkerre activiteiten zoals een lezing, een opendeurdag of tijdens de seniorenmaand.

1.4 Voetverzorging

In ons lokaal dienstencentrum kan iedereen terecht voor een pedicure want iedereen heeft baat bij een goede voetverzorging. Ook pijnlijke voeten worden vakkundig behandeld en in de watten gelegd door onze pedicuren Vanessa Ronchetti en Franky Janssen. Iedere woensdagnamiddag en vrijdagvoormiddag worden 2 tot 3 paar voeten een uur lang verwend. De inschrijvingen gebeuren via het onthaal van Seniorama. De prijs per verzorgingsbeurt bedraagt € 30.

1.5 Kapper

In november 2023 starten we met een nieuwe dienst 'Knippen zonder wassen'. Vrijwilliger Hilde Goethals knipt op vrijdagmiddag de haren van onze bezoekers. Dames betalen hiervoor € 20 en heren € 15.

1.6 Ontmoetingsgroep rouw en verlies

De ontmoetingsgroep die in 2021 wordt opgestart, komt in 2023 7 maal samen in Seniorama. Centrumleider Bianca, die een postgraduaatsopleiding tot rouwconselor volgde, begeleidt het groeps gesprek met gemiddeld 8 deelnemers. Gedurende een tweetal uren worden individuele verliesverhalen en rouwervaringen met elkaar gedeeld. Indien passend wordt er gebruik gemaakt van methodieken zoals Dixit-kaarten, gedichten, verhalen, metaforen. Indien gewenst is er voorafgaand een kennismakingsgesprek op het LDC of aan huis. De deelname varieert van een enkele keer tot een aantal keer. Een 5-tal deelnemers vormen een kerngroep die steeds op post zijn.

Deelnemers die stoppen geven aan dat de groepsbijeenkomsten en het delen van het eigen verhaal, ondersteunend zijn en er voor hen op die manier ruimte komt om nieuwe activiteiten op te nemen. Bij enkelen blijft het bij een eenmalige deelname die ofwel voldoende is, ofwel niet de nodige ondersteuning kan bieden. Indien mogelijk wordt samen bekeken of iets anders steunend kan zijn.

2 Middagmaaltijden

Met het dagelijks aanbieden van warme maaltijden wil Seniorama, naast gezond eten, werken aan het behoud en het herstel van het sociaal netwerk van de buurtbewoners. Een dagelijkse maaltijd is immers het uitgelezen moment voor mensen om elkaar regelmatig te ontmoeten en relaties te onderhouden. Om meer in te spelen op de wensen van de klanten van het middagrestaurant worden ze ook actiever betrokken in het maandelijks keuzemenu. Op die manier probeert Seniorama een gezonder en gevarieerder aanbod te serveren.

Sinds 2022 is er wekelijks een wisselend aanbod van een standaardmenu en een gastromenu. Seniorama wil op die manier een meer exclusiever menu met verfijndere smaken aanbieden. Zo wordt er weleens een Genste waterzooi en coq au vin geserveerd.

Behalve een trouwe groep die op vaste dagen terugkomt, vinden ook nieuwe klanten en buurtbewoners de weg naar het middagrestaurant.

Samen eten verhoogt het gevoel van smaak omdat door het uitwisselen van gesprekken en het creëren van emotionele banden de bewustwording van de smaken en geuren gestimuleerd wordt. Een vaste vrijwilligersploeg verzorgt iedere weekdag het middagmaal en zorgt ervoor dat

het gerecht aantrekkelijk gepresenteerd wordt aan een mooi gedekte tafel. Gedurende 2023 komt de werkgroep tweemaal samen om te vergaderen.

Het stelt enerzijds de vrijwilliger in staat om informatie uit te wisselen en ideeën te delen en anderzijds om de werking te evalueren en bij te sturen.

Leden werkgroep cafetaria en middagrestaurant: Daniel Bollaerts, Edith Claessens, Rita Van Gool, Lode Nys, Dirk Declerc, Liesbeth De Smet, Liliane Hugaerts, Riet Vanroy, Hubert Bergs, Mathias Tombeur, Stephan Armand, Johan Vanackere, Carine Van Espen, Emma Vandermosten, Walter Hoefkens, Sandra Derycke, Greta Duchateau, Loa Soumahoro, Patricia De Vel, Bryan Pinsart, Richard Verhees, Kathleen De Voldere, Erik Czerwiec, Ineke Verwoerd, Leon Pelgrims, Elfriede Lünzmann, Fimi Danbakli en Tine Jeanoti.

Maand	Middagmaal	Soep met brood
januari	100	1
februari	114	5
maart	127	3
april	89	2
mei	81	0
juni	102	0
juli	88	0
augustus	68	2
september	86	3
oktober	97	1
november	91	1
december	60	0
Totaal	1103	18

Voor het huidige jaar zien we een lichte daling in het aantal geserveerde maaltijden: van 1146 in 2022 naar 1103 in 2023. Deze verandering kan mogelijk worden toegeschreven aan de langdurige ziekenhuisopname van een van onze trouwe gasten van het middagrestaurant. Bovendien merken we een afname in de verkoop van soep, van 44 in 2022 naar 18 in 2023. Dit zou kunnen wijzen op veranderende voorkeuren van onze gasten.

3 Restorama

In 2023 melden we met enthousiasme de heropstart van Restorama. Op verzoek van onze vrijwilligers, geïnspireerd tijdens de receptie op 3 maart, komen we weer samen om driemaal een zomerbuffet te organiseren. Deze vinden plaats op 27 juli, 24 augustus en 21 september. Ondanks de terugkeer van deze geliefde bijeenkomsten, trekken ze gemiddeld 15 bezoekers, wat minder is dan verwacht. Het kan zijn dat na een lange periode van afwezigheid door de pandemie de gewoonte bij de bezoekers om deel te nemen verloren is gegaan.

4 Seniorama oppas- en gezelschapsdienst

De oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama organiseert oppashulp door vrijwilligers overdag of 's nachts. Meer en meer zorgbehoevenden kiezen ervoor om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Zowel alleenstaande als samenwonende zorgbehoevenden doen beroep op professionele diensten om dit te ondersteunen maar zoeken via de oppasdienst bijkomend hulp van een vrijwilliger. De vrijwilliger biedt gezelschap aan huis of toezicht bij afwezigheid of ter ondersteuning van de mantelzorg.

De vrijwilliger engageert zich binnen de oppas- en gezelschapsdienst, om een aantal uren per maand hulp te bieden in de thuiszorg. De vrijwilligers zijn zorgzaam aanwezig en nemen kleine zorgtaken op zich. In de eerste plaats bieden ze een luisterend oor, maken ze tijd om de zorgvrager te leren kennen en helpen ze waar mogelijk. Dit kan bestaan uit het voorlezen van de krant tot samen wandelen of samen een activiteit ondernemen. Op deze manier kan de zorgvrager actief blijven (mentaal of fysiek) en is er een aanvulling op de professionele diensten die medische of huishoudelijke hulp voorzien. De vrijwilligers worden ondersteund en begeleid door de coördinator thuiszorgdiensten en nemen deel aan ervaringsuitwisselingen en vormingen. Ze stellen zich discreet op in hun taak als vrijwilliger.

4.1 Evolutie van de oppasdienst

Ook in 2023 blijkt er een nasleep te zijn van corona. De aantrek van nieuwe vrijwilligers en de invulling van de toegewezen uren door de Vlaamse Overheid blijft ondermaats voor meerdere erkende oppasdiensten in Vlaanderen, zo ook voor die van Seniorama. De regering vraagt om een gedetailleerde en overkoepelende analyse van alle Vlaamse oppasdiensten. Hiertoe wordt eind 2023 een projectgroep met bijhorend budget goedgekeurd en opgestart. Iedere erkende oppasdienst wordt hierin vertegenwoordigd. Deelnemende organisaties zijn: I-mens, Christelijke Mutualiteit, De Overmolen, Seniorama, Familiezorg en Solidaris. Voor Seniorama neemt coördinator Lesley Bogaerts deel aan deze projectgroep. De doelstelling is om de werving van vrijwilligers bijkomend te subsidiëren door de probleemzones in kaart te brengen en zo gerichte campagnes mogelijk te maken. Het project zou een duurtijd van een jaar in beslag nemen en hopelijk bijdragen aan een nieuwe impuls voor de oppasdiensten.

Hoewel het aantal geregistreerde uren voor Seniorama in 2023 nog steeds lager liggen dan voor 2020, kent onze oppasdienst terug een stijgende beweging in aantal uren. Vooral de prestaties van de nachtoppas kennen een significante stijging wegens meer interesse van vrijwilligers voor deze taak. De prestaties van de dagoppas stabiliseren terug. Er wordt nog steeds ingezet op de aantrek van nieuwe vrijwilligers en meer flexibele inzet van vrijwilligers.

4.2 Cliënten van de oppas- en gezelschapsdienst

In 2023 worden er in totaal 62 cliënten geholpen met de oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama (16 meer dan in 2022). De meeste vragen betreffen dagoppas, dit zijn er 48. In 9 situaties wordt er enkel specifiek nachtoppas aangevraagd. In 5 gevallen wordt er zowel dagoppas als nachtoppas gewenst.

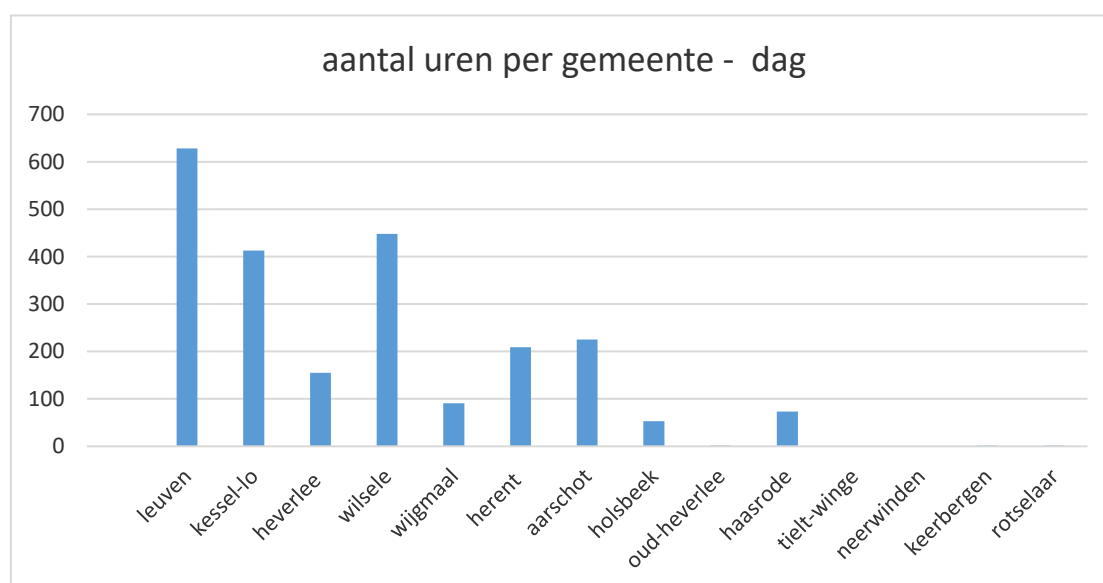
In totaal worden er 1365 bezoeken gedaan door de vrijwilligers. Er worden 5019 uren gepresteerd door de oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama in 2023. Hiervan zijn er 2301 daguren en 2718 nachturen. Hieronder de grafiek die het aantal uren oppasdienst thuis tijdens de dag en de nacht weergeeft. In vergelijking met vorig jaar is er een duidelijke stijging in het totaal urencontingent: de stijging naar 5019 ten opzichte van 3934 is een stijging met 1/5^{de} van het totaal aantal uren.

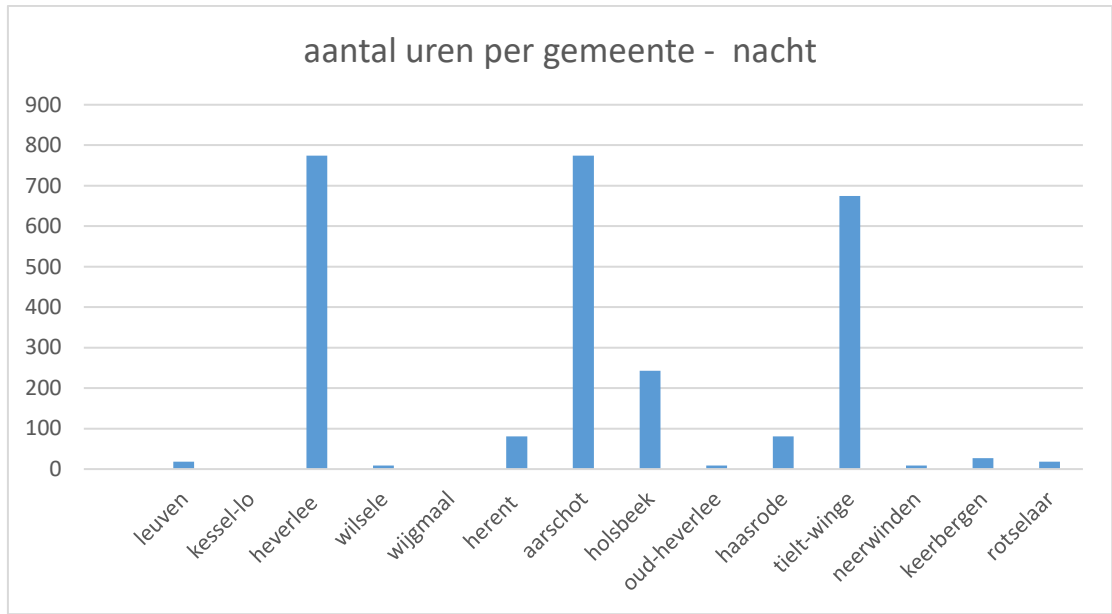
JAARTAL	2019	2020	2021	2022	2023
AANTAL UREN	5899	5452	5750	3994,7	5019
• Daguren	3764	2967	2564	2170,7	2301
• Nachturen	2133	2457	3186	1764	2718
• Rusthuisuren	2	28	0	60	8
• Uren regio	3454,9	5078,7	5133	3710,6	2538
• Zorg Leuven	59%	94%	89%	93%	51%

4.2.1 Woonplaats, leeftijd, geslacht en gezinstoestand cliënten

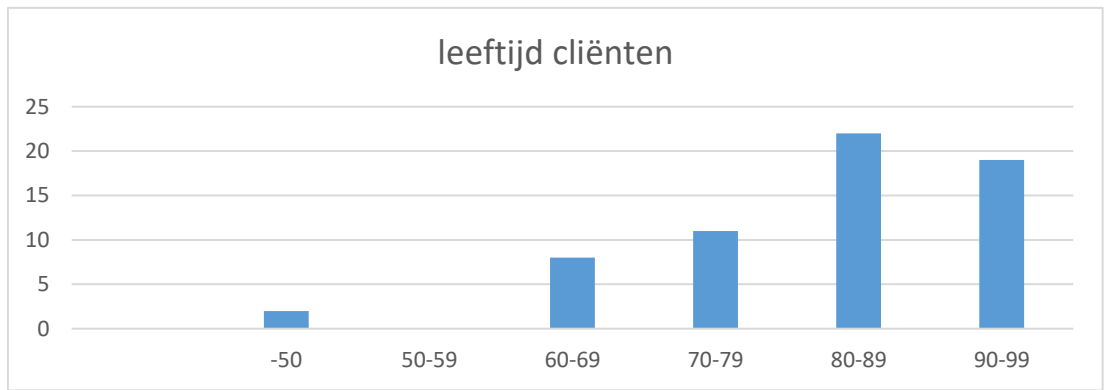
We bereiken in 2023 cliënten die woonachtig zijn in Leuven (21), Kessel-Lo (8), Herent (7) Heverlee (6), en Wilsele (6). De overige 14 cliënten wonen elders binnen het arrondissement Leuven. De centrale gemeentes van Groot-Leuven zorgen voor de meeste aanvragen van cliënten. Enkele gemeentes verder weggelegd maken uitsluitend gebruik van nachtoppas aangezien deze vrijwilligers met de eigen wagen op bezoek kunnen gaan.

Het meest aantal uren in 2023 wordt gepresteerd in Aarschot (999), Heverlee (929), Tielt-Winge (675). Dit zijn uitsluitend nachtoppas-uren. Voor de dag volgen Leuven (646), Wilsele (457) en Kessel-Lo (413). Daarna volgen Holsbeek (296), Herent (290), Haasrode (154) en Wijgmaal (91).





Wat de leeftijd van de cliënten betreft, zijn er 2 cliënten jonger dan 50 en zijn er 8 cliënten tussen 60 en 69 jaar. De grootste groepen zijn opnieuw de 70-plussers, 80-plussers en 90-plussers.



In 2023 worden 46 vrouwen en 16 mannen geholpen door deze dienst. Deze verhouding blijkt jaarlijks min of meer terug te komen.

Het grootst aantal cliënten is alleenwonend. In 2023 zijn dit er 44. Ze hebben nood aan sociaal contact, maar ook concrete hulp is vaak nodig.

Wat de dagoppas betreft is dit vaak ter aanvulling van professionele diensten waarbij de oppasser de ruimte heeft om een diepgaand gesprek aan te gaan of een wandeling te maken met een cliënt die niet meer alleen buiten kan.

Wat de nachtoppas betreft zijn dit vaak cliënten die moeilijk alleen kunnen blijven wegens valrisico of dementie. Bij samenwonenden valt de last van de zorgbehoevende veelal op de partner of een inwonend familielid.

4.2.2 Redenen van aanpas oppas of gezelschap

Reden van aanvraag	Aantal	Subcategorie	Aantal
Dementie	8		
Sociale context	18	1. Eenzaamheid (beperkt netwerk/ verlies partner)	16
		2. Gedragsstoornis	2
Psychiatrisch probleem	4	1. Depressie	4
		2. Bipolaire stoornis	0
Mentale beperking	1	(Analfabetisme)	1
Palliatieve zorg	3		
Fysiek probleem	28	1. Slechtziend / blind	3
		2. Parkinson	3
		3. Functieverlies (valrisico / rolstoel-patiënt / hersen- trauma)	22
Totaal	62		

In bovenstaande tabel staat een overzicht van de redenen waarom cliënten (of hun mantelzorgers) een aanvraag doen om oppas of gezelschap aan huis. Het doel van de dienst blijft steeds het langer zelfstandig thuis wonen.

Er worden zes grote categorieën onderscheiden: dementie, sociale context, psychiatrisch probleem, mentale beperking, palliatieve zorg en fysiek probleem. Deze worden op hun beurt nog eens onderverdeeld in subcategorieën.

Opmerking: soms is er een combinatie van problematieken. Hiermee wordt bedoeld dat er bijvoorbeeld fysieke problemen én psychische problemen bij eenzelfde cliënt kunnen zijn. Dit maakt dat de categorieën niet eenduidig zijn. In de statistieken worden geen cliënten dubbel geteld.

De meest voorkomende vragen voor de oppas- en gezelschapsdienst zijn die waarbij een functieverlies van de cliënt centraal staat. Dit verklaart ook waarom de grootste leeftijdscategorie van de oppas-en gezelschapsdienst de 70-, 80- en 90-jarigen zijn. Vaak kampen mensen op hoge leeftijd met een minder goede gezondheid en is de mobiliteit beperkt. Om diezelfde reden is ook de vraag naar gezelschap / het doorbreken van de eenzaamheid vrij groot. Mensen die op latere leeftijd nog thuis wonen, kunnen minder makkelijk deelnemen aan sociale groepsactiviteiten en zoeken dus een oplossing om thuis het sociale isolement te doorbreken.

4.2.3 Nieuwe aanmeldingen en doorverwijzing naar de oppas- en gezelschapsdienst

In 2023 komen er in totaal 87 aanmeldingen toe voor de oppas-en gezelschapsdienst (18 meer dan in 2022). We maken hier een verschil tussen (1) cliënten of mantelzorgers die zich zelfstandig aanmelden of informeren naar onze werking en (2) doorverwijzers van (zorg)diensten die een cliënt aanmelden. Afhankelijk van de noden en interesse, zal er nadien een huisbezoek en/of opstart gebeuren via de oppas-en gezelschapsdienst.

Aantal nieuwe aanmeldingen via cliënt of mantelzorger	55	Aantal nieuwe aanmeldingen via een (zorg)dienst	32
--	----	--	----

De oppas- en gezelschapsdienst ontvangt in totaal 55 aanmeldingen via de cliënt of haar/zijn mantelzorger. In 14 gevallen neemt de cliënt zelf contact op met de dienst, in de overige gevallen benadert de mantelzorger onze diensten.

Hieronder wordt een overzicht weergegeven van de (zorg)diensten die in 2023 mogelijke cliënten voor de oppas-en gezelschapsdienst aanmelden. Het grootst aantal doorverwijzingen gebeuren via Zorg Leuven (22%), Ferm nachtoppas (22%), ziekenhuizen uit de regio (15%) en organisaties bezig met begeleiding op maat (15%). Deze begeleiding focust op meer kwetsbare groepen, zoals mensen met een psychiatrisch probleem of een gebrek aan een persoonlijk netwerk.

40% van de nieuwe aanmeldingen worden omgezet tot een effectief samenwerkingsverband. De overige aanmeldingen starten niet op wegens redenen zoals: verbetering van de situatie van de cliënt, reeds voldoende hulp via andere organisaties of een plotse verslechtering in de situatie van de cliënt waarbij opname in het ziekenhuis, een woonzorgcentrum of zelfs een overlijden voorvalt.

Aanmeldende (zorg)diensten	Aantal aanmeldingen
Zorg Leuven (dienst thuiszorg)	7
Ferm (nachtoppas)	7
OCMW Oud-Heverlee	2
Ziekenhuis	5
Begeleiding op maat (kwetsbare cliënten)	5
Huisarts cliënt	2
Vrijwilliger Seniorama	1
Via kortverblijf Wingerd (dementie)	2
Andere oppasdienst uit de regio	1
Totaal	32

4.3 Vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst

4.3.1 Werving van vrijwilligers – profiel en selectieproces

Net zoals bij andere erkende Vlaamse oppasdiensten melden zich voor de oppasdienst minder vrijwilligers aan dan enkele jaren geleden. De oorzaken hiervan zijn verschillend per regio. De oppasdiensten werkzaam in en rond Leuven (Seniorama, CM, I-mens) merken op dat er een groot aanbod aan vrijwilligerswerk in deze regio bestaat maar ook dat de mogelijkheden tot flexijobs na de pensioengerechtigde leeftijd en de aard van het vrijwilligerswerk een rol spelen. Het 'sociale' vrijwilligerswerk vraagt om een zekere interesse in de ander, een inzet om je aan afspraken te houden en wordt vaak gezien als een investering op lange termijn.

Omdat de vragen naar oppashulp blijven toestromen, meer en meer mensen langer thuis willen blijven wonen en de 'zorgomgeving' steeds moeilijker te organiseren valt, zijn de oppasdiensten van groot belang in onze samenleving. Daarom blijven we inzetten op de werving van vrijwilligers voor de oppasdienst. De stuurgroep oppas start in 2023 met de opmaak van een remediëeringsplan, een plan om de oppasdienst terug uit te bouwen en te laten groeien na de terugval door corona (zie punt 4.4.1 Stuurgroep van de oppas- en gezelschapsdienst).

De uitvoering van dit plan blijft een uitdaging aangezien de oppasdienst zowel budgettair als organisatorisch beperkingen kent. Budgettair zijn er de afgelopen jaren vooral stijgende kosten (personeelskost, wervingsacties met materiaal, huur en energiekosten gebouwen, indexeringen), waar de subsidies nodig voor de werking reeds verschillende jaren stabiel blijven. Organisatorisch worden er ook veranderingen doorgevoerd in personeelsquota (omwille van budgettaire en andere factoren), waarbij de coördinator van de oppasdienst minder werkzaam is vanaf maart 2023.

Desondanks deze moeilijkheden bereiken we in 2023 toch meer stabiliteit met de oppasdienst in vergelijking met 2022 en blijft het werven en vasthouden van nieuwe vrijwilligers een prioriteit.

4.3.2 Aantal vrijwilligers, geslacht, leeftijd en woonplaats

In 2023 kan onze dienst rekenen op de inzet van 32 vrijwilligers, 25 vrouwen en 7 mannen. In de loop van 2023 starten 3 nieuwe vrijwilligers en stoppen 4 vrijwilligers met het vrijwilligerswerk.

Gezien de grote vraag naar nachtoppas en de lange wachtlijsten in de regio, wordt in de eerste plaats ingezet op de werving van nieuwe vrijwilligers nachtoppas. In 2023 zijn er 6 kandidaat-vrijwilligers voor nachtoppas.

Het geslacht van de vrijwilligers van de oppasdienst is voor 78% vrouwelijk en voor 22% mannelijk. Wat de nachtoppas betreft is deze verhouding nog opvallender met slechts 1 man ten opzichte van 5 vrouwen.

Wat de leeftijd van onze vrijwilligers betreft, blijkt dat de grootste groep 60- en 70- plussers zijn. Heel wat vrijwilligers starten na hun pensioen en blijven verschillende jaren bij onze dienst actief. De jongere vrijwilligers doen het vrijwilligerswerk meer sporadisch en wisselen ook tussen betaald werk en vrijwilligerswerk. Daarnaast vinden ook vaker stagiairs hun weg naar onze werking.

De woonplaats van de grootste groep vrijwilligers is Groot-Leuven. 6 vrijwilligers wonen in het centrum van Leuven, 5 vrijwilligers wonen in Heverlee en 9 in Kessel-Lo. De overige vrijwilligers wonen in Herent, Everberg, Néthen, Tienen, Holsbeek, Korbeek-Lo.

We trachten de woonplaats van vrijwilligers en cliënten zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen, vermits de vrijwilligers bij voorkeur te voet, met de fiets of bus naar een cliënt gaan.

4.3.3 Opvolging, ondersteuning en vormgeving van de vrijwilliger



Wanneer een vrijwilliger een eerste maal bij een cliënt langsgaat, is er na-dien overleg met de coördinator oppas-dienst. Het verloop wordt opgevolgd door de coördinator en de vrijwilligers die ondersteunen in de permanentie van de dienst. Wekelijks hebben contacten tussen de coördinator en de ondersteu-nende vrijwilligers plaats inzake de per-manentieplanning, opvolging van be-paalde aanvragen of vragen van vrijwil-ligers enz. Alle communicatie met zowel cliënten als vrijwilligers wordt zorgvuldig bijgehouden.

Contact met de coördinator is op elk moment mogelijk, zowel telefonisch als in persoon. Heel wat vrijwilligers van de oppasdienst komen regelmatig langs bij Seniorama om de situatie met hun cliënt kort te evalueren. Daarnaast is er een maandelijks nieuwsbrief die informatie bezorgt over belangrijke (sectorale of organisatorische) afspraken, vormingen, informele momenten enz. De vrijwilligers worden ook ieder jaar uitgenodigd voor een persoonlijk functioneringsgesprek om te evalueren hoe ze zich voelen bij het vrijwilligerswerk (motivatie, cliënten, vragen) en eventueel bij te sturen.

De vrijwilligers engageren zich om jaarlijks een aantal vormingsmomenten bij te wonen. Dit kan in de vorm van een lezing of een interactieve sessie zijn. Naast de vorming voorzien we ook momenten om ervaringen met elkaar uit te wisselen. Vrijwilligers geven aan heel wat voldoening te halen uit hun vrijwilligerswerk bij mensen thuis, maar ook uit de onderlinge contactmomenten met elkaar.

Dit zijn de vormings- en uitwisselingsmomenten voor 2023

- 31 januari: praatcafé oppasdienst, begeleiding door Jan Ramakers en Maria Van Hoof, 9.30-11.30u.
- 22 februari 2023: vorming 'grenzen stellen', door Bianca Pisera, coördinator vrijwilligerswerk en centrumleider LDC Seniorama, 10-12u.
- 22 maart 2023: praatcafé oppasdienst, begeleiding door Jan Ramakers en Maria Van Hoof, 10-12u.
- 26 april 2023: vorming 'verlies op latere leeftijd', door Bianca Pisera, experte Rouw, 10-12u.
- 30 mei 2023: praatcafé oppasdienst, begeleiding door Jan Ramakers, Maria Van Hoof, Lesley Bogaerts, 10-12u.
- 15 juni 2023: uitwisselings- en excursiemoment Diest, onder begeleiding van gids en bestuurslid Seniorama Marc Ruysen, 14-17u.
- 28 augustus 2023: praatcafé oppasdienst, begeleiding door Jan Ramakers, Maria Vanhoof, Lesley Bogaerts, 10-12u.
- 20 september 2023: vorming 'ouderen met een psychische kwetsbaarheid', door eerstelijns-psychologe Veerle Van Vlierberghe, 10-12u.
- 2 oktober 2023: lezing 'Wat we van ouderen kunnen leren', mevr. Ann Peuteman, 14-16u.

- 4 oktober 2023: veerkrachtige wandeling door Leuven onder begeleiding van Veerle Van Vlierberghe, 14-16u.
- 18 oktober 2023: praatcafé oppasdienst, 'terugkoppeling functioneringsgesprekken 2023', begeleiding door Lesley Bogaerts, Jan Ramakers en Maria Vanhoof, 10-12u.
- 5 december 2023: praatcafé oppasdienst, begeleiding door Jan Ramakers, Maria Van Hoof, Lesley Bogaerts, 10-12u.

Vrijwilligerswerk is voor Seniorama van onschatbare waarde. De oppasdienst van Seniorama bestaat dankzij de inzet van heel wat vrijwilligers die zorgen voor ondersteuning.

Dit jaar willen we Jos Bekaert speciaal in de kijker zetten. Al sinds 2006 is ze een vaste waarde bij de oppasdienst, een bekend gezicht voor alle vrijwilligers en een belangrijke schakel in de werking. Spijtig genoeg moet ze in 2023 noodgedwongen haar vrijwilligerswerk onderbreken.

Samen met alle vrijwilligers van de oppasdienst trachten we een aanbod uit te werken voor zij die het nodig hebben en kan er een mooie aanvulling zijn op de andere zorgdiensten uit de regio. Dank aan de vrijwilligers die zich iedere keer opnieuw inzetten om gezelschap, vriendschap, zorgzaamheid en ondersteuning te geven. Vrijwilligers van de oppasdienst: Anne Boven, Jeanne Buedts, Adriana Burke, Mia De Broeck, Monique Deckers, Dirk Declerc, Gaby Gielis, Mart de Moor, Sandra Derycke, Liesbeth De Smet, Anne Eraly, Peter Fannes, Marleen Geets, Lieve Geysels, Els Janssen, Philippe Janssens, Tine Jeanoti, Victoria Kriukova, Anny Leduc, Christine Lepère, Magda Timmermans, Lode Nys, Michèle Paulus, Veerle Moreau, Godelieve Robberechts, Marie-José Sel-lekaerts, Griet Symoens, Piet Van Dionant, Guido Vrancken, Agnes Walbers, Anita De Witte, Mathieu Wijnen.

De goede werking van onze oppasdienst bestaat mede dankzij de vrijwilligers die helpen met de planning, administratie en ondersteuning. Vrijwilligers van de ondersteuning: Jos Bekaert, Jan Bailleul, Chris Bogaerts, Geneviève Colsoul, Liliane Debrouwer, Greta Duchateau, Gaby Gielis, Lieve Hillewaere, Philippe Janssens, Myriam Kindt, Marc Peetermans, Jan Ramakers, Mia Sermeus, Chris Van de Vyver, Raymond Van Den Broeck, Lucia Vandermeer, Maria Van Hoof en Jano Vantiegheem.

4.4 Samenwerking en coördinatie

4.4.1 Stuurgroep oppas- en gezelschapsdienst

De stuurgroep oppas- en gezelschapsdienst, opgestart in oktober 2021, heeft de bedoeling om te overleggen over de werking van deze dienst en deze actief te ondersteunen.

Werken mee aan deze stuurgroep: Lesley Bogaerts, Bianca Pisera, Philippe Janssens, Jos Bekaert, Jano Vanthieghem, Jan Ramakers, Maria Van Hoof, Lieve Hillewaere, Gaby Gielis en Geneviève Colsoul.

In de loop van 2023 vergadert deze werkgroep 8 maal en dat met een wisselende voorzitter en verslaggever. Gezien de teleurstellende cijfers in 2022, heeft de stuurgroep haar vergadertempo opgedreven van tweemaandelijks naar maandelijks.

Een rode draad van deze bijeenkomsten is onder meer het voorbereiden en uitwerken van een remediëringsplan, dit plan wordt opgesteld om de werking van de oppasdienst terug uit te bouwen na de terugval door corona. Het bouwt verder op de reeds lopende activiteiten, o.a. de bekendmaking van de oppas- en gezelschapsdienst zowel binnen de organisatie, als extern naar mogelijke partners in de samenwerking.

Leden van de stuurgroep geven deze externe public relation vorm door deel te nemen aan collectieve initiatieven rond vrijwilligerswerking, onder andere vanuit de stad Leuven, aan vrijwilligersbeurzen, door meer gebruik te maken van sociale media, bijvoorbeeld Facebook of door het bussen van flyers bij relevante beroepsgroepen, bij voorbeeld huisartsen en kinesisten.

Ook het werven en behouden van vrijwilligers is een belangrijk aandachtspunt. Op het behoud van vrijwilligers wordt ingezet door plaats te geven aan hun nood aan meer onderling contact. Daarom wordt de frequentie van hun bijeenkomsten verhoogd van trimestrieel naar maandelijks. Elke vergadering van de stuurgroep behandelt de planning van deze vorming (lezing of ervaringsuitwisseling) voor haar vrijwilligers.

Bovendien wordt elke vrijwilliger één maal per jaar persoonlijk uitgenodigd voor een individueel uitwisselingsgesprek met een lid van de stuurgroep. Hier vinden ze de ruimte om over de beleving van hun taak te spreken, even als over hun functioneren in de groep en/of in de organisatie.

Vanzelfsprekend wordt de stand van zaken rond het aantal gepresteerde uren, het aantal klanten en vrijwilligers systematisch opgevolgd.

Doorheen al dit werk gebeurt de verdere detaillering van het remediëringsplan, dat in september tenslotte zijn huidige vorm krijgt. Het omvat vier grote pijlers.

- Bekendmaking van het aanbod
- Concrete werving van vrijwilligers
- Ondersteuning van vrijwilligers
- Interne organisatie van de oppas- en gezelschapsdienst.

Gezien het stijgend aantal klanten, samen met het constant blijven van het aantal beschikbare vrijwilligers, geeft de stuurgroep prioriteit aan punt 2. Er wordt onderzocht of differentiëren in de vrijwilligerstaken (éénmalig, van korte duur of op middellange termijn), samengaand met een verruiming van de bevolkingsgroepen waarin werving mogelijk zou zijn, kan helpen om het aantal kandidaat-vrijwilligers te doen toenemen. Een korter en specifiek engagement kan eventueel een lagere drempel betekenen om de stap naar dit vrijwilligerswerk te zetten.

Dat werk zal de stuurgroep in 2024 verderzetten.

4.4.2 Samenwerking met andere diensten

De oppasdienst van Seniorama werkt al jaren samen met andere thuiszorgdiensten in de regio.

Er is een specifieke samenwerking met Zorg Leuven en OCMW Oud-Heverlee ter ondersteuning van hun werking. De diensten onderling hechten veel belang aan het signaleren van noden en behoeften van cliënten naar elkaar. Er wordt contact met elkaar opgenomen (in samenspraak met de cliënt) om een bijkomende oppasdienst voor te stellen wanneer de cliënt meer hulpbehoevend wordt en de professionele thuiszorgdiensten merken dat het zinvol kan zijn. De doorverwijzingen via diensten zijn van groot belang om het langer thuis wonen mogelijk te maken. De contacten met de maatschappelijk werkers gebeuren doorgaans telefonisch en via e-mail en dit op zeer regelmatige basis. Daarnaast wordt er minstens éénmaal per jaar een overleg georganiseerd tussen de diensten. Hier worden cases uitgewisseld, nieuwe vragen aangekaart en extra activiteiten vanuit Seniorama (die interessant zijn voor het publiek aan zorgvragers) bekend gemaakt.

- Overleg met het team Thuiszorg van Zorg Leuven op 14/12/2023. Hieruit blijkt dat er een groeiende vraag is naar administratieve ondersteuning van cliënten om bv. hulp te krijgen bij

computertaken. Dit geeft nieuwe input aan de oppasdienst om een nieuw soort vrijwilliger te zoeken die hierbij kan helpen.

- Overleg met de coördinator Thuiszorg van OCMW Oud-Heverlee op 15/12/2023. Hieruit blijkt eveneens een vraag naar ondersteuning bij computerhulp te bestaan. Daarnaast blijven de vragen van mantelzorgers met een hulpbehoevende partner zeer groot.
- Jaarlijks is er ook een samenwerking met het project 'vergeten naar buiten te komen'. Dit project van Zorg Leuven en de stad Leuven, met steun van de Koning Boudewijnstichting, richt zich tot thuiswonende Leuvenaars met geheugenproblemen. Het project tracht oplossingen te bieden zodat deze mensen kunnen deelnemen aan culturele of sportieve activiteiten. In eerste instantie zoekt men naar begeleiding binnen het eigen netwerk van de aanvrager. Indien hier niemand beschikbaar is, wordt de vraag aan de vrijwilligers van de oppasdienst gesteld. Dit project wordt mee opgenomen in de stuurgroep 'Dementievriendelijk Leuven', waar meerdere actoren aan deelnemen en zo vragen op elkaar kunnen afstemmen.
- In 2023 zijn er vier situaties met vrijwilligers van onze oppasdienst. Dit betreft twee situaties waar de zorgvrager alleenwonend is en extra gezelschap/ondersteuning krijgt. Hier komt de vrijwilliger minstens één maal per week op bezoek. Er worden nogmaals twee nieuwe aanvragen gedaan door mantelzorgers die de zware zorgnood willen ondersteunen door een bezoek van een vrijwilliger. De vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst krijgen regelmatig opleiding en ondersteuning voor hun vragen omtrent mensen met dementie. Het is een onderwerp dat erg vaak aan bod komt tijdens de uitwisselingen.

Graag bedanken we Zorg Leuven, OCMW Oud-Heverlee en de Vlaamse Gemeenschap voor hun financiële ondersteuning en de aangename samenwerking.

Dankzij deze steun is het mogelijk om de gezelschapsdienst, zoals die tot op heden is uitgebouwd, te laten bestaan.

5 Hulp bij kleine taken en Shop-o-rama

5.1 Ondersteuning aan huis

'**Shop-o-rama**' is voor een aantal zorgbehoevende personen in Leuven een belangrijke aanvulling op de andere thuiszorgdiensten. De dienst is er voor mensen die hulp nodig hebben met kleine boodschappen of administratieve taakjes. Dit kan bijvoorbeeld wanneer de vaste hulp tijdelijk wegvalt, men herstellende is van een ziekte of operatie of wanneer de zorgnood erg hoog is. Seniorama doet dan de boodschappen in de onmiddellijke omgeving van de aanvrager. Zo worden er boodschappen gedaan in de supermarkt maar ook een apothekersbezoek, een boodschap voor de post of bank kan hieronder vallen.

Voor sommige klanten is er een **wisselwerking** tussen Shop-o-rama en een professionele thuiszorgdienst, zoals Zorg Leuven. Hulpbehoevende klanten worden dan, indien gewenst, mee ondersteund vanuit een overleg tussen deze en onze dienst. Zo bijvoorbeeld bij enkele klanten met dementie waar het van belang is om voldoende zorg en hulp te bieden.

De 'hulp bij kleine taken' wil hulp bieden bij kleinigheden en handelingen die de hulpvrager niet of moeilijk zelfstandig kan uitvoeren. Deze dienstverlening sluit aan bij de diensten die al binnen Seniorama bestaan, namelijk 'Shop-o-rama', de oppas- en gezelschapsdienst.

Anders dan deze diensten wordt de hulp bij kleine taken enkel aangeboden op het territorium waar het lokaal dienstencentrum werkt, dus de helft van de Leuvense binnenstad.

Kleine klussen zijn hierbij mogelijk, zoals een nieuwe lamp kopen en vervangen maar ook het begeleiden van rolstoelpatiënten ergens heen en terug is mogelijk. Deze aanvraag gebeurt vaak om een doktersbezoek mogelijk te maken of om een middagmaal te kunnen nuttigen in het LDC Seniorama.

Aan de klanten wordt een **bijdrage** gevraagd. Er zijn twee formules. Ofwel wordt een tienbeurtenkaart aangekocht die € 10 kost en per opdracht wordt afgetekend. Als de kaart vol is kan een nieuwe kaart aangekocht worden. Wie geen beurtenkaart wenst te kopen, betaalt voor een eenmalige opdracht een bedrag van € 2.

De **organisatie, administratie en coördinatie** van de diensten worden waargenomen door vrijwillige medewerkers die elk een of twee halve dagen per week aanwezig zijn. Deze vrijwilligers hebben telefonisch contact met de klanten en spreken de vrijwilligers aan om de opdrachten te vervullen. Indien nodig gaat de coördinator van de thuisdiensten op huisbezoek. Dit maakt het mogelijk de thuissituatie van de klant van dichterbij te bekijken en indien nodig andere thuiszorgdiensten in te schakelen.

De opdrachten worden uitgevoerd door een groep van 12 vrijwilligers. Ze stellen zich op vaste momenten ter beschikking van de diensten. Ofwel komen ze op de afgesproken momenten naar Seniorama om te kijken of er opdrachten zijn, ofwel worden ze telefonisch gecontacteerd door de vrijwilligers van de coördinatie. Ter ondersteuning van hun taak zijn er de bijeenkomsten met ervaringsuitwisseling. Eén keer per jaar wordt een gezamenlijke vergadering georganiseerd met de onthaalvrijwilligers om de samenwerking tussen beide groepen te optimaliseren. Dit zorgt ervoor dat de communicatie tussen de vrijwilligers vlot verloopt.

De **bekendmaking van de dienst** naar klanten gebeurt op verschillende manieren:

- bekendmaking in Seniorama Nieuws
- advertenties in tijdschriften zoals parochieblad, advertentiebladen
- folders en affiches worden verspreid
- contacten met andere organisaties uit de regio.

5.2 Wie doet op de dienst beroep?

Ouderen, alleenstaanden, mindermobiele of zorgbehoevende inwoners van Groot-Leuven, ongeacht hun leeftijd, doen beroep op de dienst.

In 2023 ziet het bestand van klanten van Shop-o-rama er als volgt uit: 26 klanten, 20 vrouwen en 6 mannen. Enkele klanten doen slechts eenmalig beroep op onze dienst, anderen wekelijks.

In onderstaande tabel staat het overzicht van het aantal boodschappen die in 2023 gebeuren.

We bedanken alle vrijwilligers die zich inzetten voor onze dienst: de vrijwilligers die de boodschappen en taken uitvoeren, de vrijwilligers van het onthaal en administratie die de planning en contacten mee organiseren, alsook de registratie in orde brengen.

Vrijwilligers Shop-o-rama: Bryan Pinsart, Dirk Declerc, Gunther De Smedt, , Eddy Parijs, Tamara Poitron, Agnes De Prins, Jan Vanreusel, Rik Vercaigne, Daniel Vandendriessche, Kristof Vanderwaeren, Nicky Van Oostveldt, Sonia Willems

Shop-o-rama	
Maand	Aantal
januari	54
februari	45
maart	42
april	50
mei	42
juni	47
juli	35
augustus	50
september	35
oktober	35
november	40
december	34
Totaal	509

*Gewone dag, laat me bewust zijn
van de schat die je bent.
Laat me van je leren, van je houden,
je zegenen voordat je verdwenen bent.
Laat me je niet voorbijgaan
op zoek naar een bijzonder en volmaakt morgen.
Laat me je grijpen zolang ik kan
want het kan misschien niet altijd*

Mary Jean Irion

De activiteiten

1 Activiteiten van algemeen-informatieve aard

1.1 Lezingen psychisch en fysisch welzijn

Informatie verstrekken over het psychisch en fysisch welzijn is een belangrijke opdracht van Seniorama. Mensen zijn bezig met inzichten op het vlak van de gezondheid. Hoe kunnen we ons leven kwalitatief verbeteren? Op deze en vele andere vragen wordt ingegaan tijdens de infomiddagen rond welzijn. De sprekers die we hebben uitgenodigd zijn stuk voor stuk deskundigen op het terrein. Het bijwonen van lezingen wordt als een waardevolle ervaring beschouwd. Het biedt niet alleen de mogelijkheid om te bij te leren en geïnspireerd te worden maar ook om nieuwe contacten te leggen en de geest actief te houden.

Het aantal deelnemers aan de lezingen is in vergelijking met de aantallen van vóór de coronaperiode nog steeds verminderd. We merken dit ook bij de lezingen over cultuur, levensbeschouwingen en de groep open venster op de wereld. We zullen het algemene concept van de lezingen in 2024 nader bekijken en mogelijks aanpassen.

De lezingen van de maand november worden gratis ingericht in het kader van de seniorenmaand in Leuven. Hierdoor is er voor die maand geen exacte registratie van het aantal bezoekers. We merken dat er meer (gemiddeld een 50-tal) en nieuwe bezoekers aan de lezingen deelnemen. Ze kunnen aan de ingang hun contactgegevens schriftelijk nalaten en ontvangen informatie over het ruim aanbod van Seniorama.

Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
23 januari	Als de slaap niet komen wil Pascal Borzee, hoofdverpleegkundige slaap- en waakcentrum UZ Leuven	37
27 februari	Betaalbaar en gezond eten, een uitdaging Annick Joos, diëtiste geriatrie UZ Leuven	28
27 maart	Tandprothesen en implantaten Christian Depauw, tandarts	28
23 oktober	Klimaat, biodiversiteit, milieu, gezondheid: landbouw is een belangrijk deel van de oplossing Prof Ides Nicaise KU Leuven	37
27 november	Darmcarcinomen en preventief onderzoek Prof Jeroen Dekervel, specialist maag- darm- en leverziekte, UZ Leuven	geen registratie

Leden werkgroep: Leo Rouffa, Jano Vanthieghem, Bianca Pisera, Maria Van Hoof.

1.2 Individuele contacten via het onthaal

Een opdracht van de onthaalvrijwilligers is vragen beantwoorden rond de dienstverlening en activiteiten van Seniorama. Daarnaast vormt het onthaal de eerste opvang voor wie vragen heeft op vlak van thuiszorg, woonzorgcentra, ontspanning, verenigingsleven of voor wie nood heeft aan een gesprek.

Indien nodig verwijzen de onthaalvrijwilligers naar vrijwilligers van andere werkgroepen binnen Seniorama of naar diensten buiten Seniorama. Geïnteresseerden, deelnemers, hulpvragers en hun familie kunnen fysiek, telefonisch en digitaal terecht op het onthaal van Seniorama van maandag tot vrijdag tussen 9 en 17 uur.

Vrijwilligers verzorgen de permanentie van het onthaal iedere voor- en namiddag. Om hun taak zo goed mogelijk op te nemen komen deze vrijwilligers maandelijks samen om te overleggen wat goed loopt en wat beter kan. Daarnaast is het belangrijk dat ze goed op de hoogte zijn van activiteiten en dienstverlening binnen Seniorama en van de laatste nieuwe ontwikkelingen op dat gebied. Daarom nemen we elke maand het komende programma door aan de hand van Seniorama Nieuws, het halfjaarprogramma en de maandkrant.

Het onthaal beschikt over een eigen computer en e-mailadres. Ontvangen e-mails gaan vaak over algemene vragen of mogelijkheden tot inschrijven voor een activiteit of cursus. Voor antwoorden kunnen ze gebruik maken van de digitale database van Seniorama.

Van de onthaalvrijwilligers wordt verwacht dat ze de e-mails lezen, beantwoorden en indien nodig doorsturen. Onthaalvrijwilligers die digitaal lerend zijn krijgen hiervoor ondersteuning van hun collega-vrijwilligers.

Om de onderlinge communicatie te verhogen werd een WhatsApp groep aangemaakt. Deze wordt gebruikt om bijvoorbeeld vlot vervanging te vragen en ter herinnering aan overlegmomenten.

Werkgroep onthaal: Roos Haepers, Agnes Peetroons, Mia Vanden Bossche, Greta Duchateau, Jan Vanreusel, Danielle Verbinnen, Bianca Pisera, Thérèse Baerten, Marcia Quintens, Gaby Gielis, Anita De Witte, Anita Koninx, Françoise Devos, Ghislaine Vanderwaeren.

1.3 Mondelinge informatie

Gesprek met Veerle

Veerle Van Vlierberghe is eerstelijnspsychologe en door het Vlaamse project ELP ouderen sinds 2018 verbonden aan alle Leuvense LDC. Nadat het project afliep in 2022 is Veerle bij LDC Seniorama gebleven. Ze werkt in de federale conventie ELP die tot doel heeft om mensen die minder makkelijk hun weg vinden naar de psycholoog, snel en kortdurend te helpen. Ze is wekelijks in het LDC aanwezig om mensen met depressieve of angstige gevoelens, piekeren, vastzittende rouw... te behandelen.

Naast individuele gesprekken biedt Veerle groepssessies rond geestelijke gezondheid of eenmalige sessies aan.

Zo begeleidt Veerle op 20 september een vormingsmoment voor vrijwilligers over het omgaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid. Een 40-tal vrijwilligers nemen deel.

Op 4 oktober doen Veerle en Bianca, tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg een veerkrachtige wandeling. Acht deelnemers wandelen in de buurt van Seniorama en doen enkele begeleide oefeningen rond hun eigen veerkracht.

In oktober 2023 start er een groepsessie Zilverwijzer met zo'n 20 deelnemers. Gedurende zes voormiddagen wordt er rond het thema 'veerkracht op latere leeftijd' gewerkt.

In november is er voor de eerste maal een 5-delige vormingsreeks over het thema 'Verlies en rouw'. Hier nemen 4 personen aan deel. Deze vorming wordt in samenwerking met centrumleider Bianca georganiseerd.

1.4 Seniorama Nieuws Nieuwsbrief Halfjaarlijks programma

Seniorama Nieuws is het maandelijks contactblad voor de belangstellenden, leden en de vrijwilligers van Seniorama. Van januari tot en met juni 2023 bedraagt de oplage van ons blad 1100 exemplaren per maand. Onze redactieraad, die maandelijks bijeenkomt, waakt over de inhoud en vormgeving en brengt vernieuwende ideeën aan voor het tijdschrift in ontwikkeling. Discussies over de logische opbouw, artikelomvang, illustraties en het design zijn essentieel voor de kwaliteit van het blad.

In 2023 brengen we zes nummers uit van Seniorama Nieuws om zo onze lezers adequaat te informeren over de maandelijkse activiteiten. Een uitgebreid team van vrijwilligers zet zich in voor het schrijven, lay-outen, reviseren en verzendklaar maken van elk nummer. Ook de verdeling van het maandblad berust op de inzet van onze toegewijde vrijwilligers.

Redactie: Jos Bombart, Agnes Peetroons, Bianca Pisera, Guido Thirion, Gaby Gielis

Nalezen: Gaby Gielis

Vormgeving en typwerk: Agnes Peetroons

In het licht van de coronacrisis, financiële uitdagingen en het streven naar vernieuwing herzielt Seniorama de inhoud van het Seniorama Nieuws. Geïnspireerd door de waardevolle inzichten verkregen uit een lezersenquête, afgerond op 22 mei 2023 met een respons van 178 lezers, introduceren we een nieuw magazine: Nieuwsbrief Seniorama. Dit magazine verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus en wordt gepubliceerd in een oplage van 1150 tot 1200 exemplaren in een toegankelijk A2-krantenformaat. Voor onze digitaal ingestelde lezers is er tevens de optie om een digitale versie te ontvangen, welke een interactieve leeservaring biedt met directe hyperlinks naar websites voor aanvullende informatie. De compacte Nieuwsbrief Seniorama, die tot stand is gekomen met de feedback van onze lezers, is rijk aan boeiende activiteiten en populaire vaste rubrieken. Dit nieuwe format realiseert niet alleen een kostenbesparing maar levert ook een positieve bijdrage aan het milieu.

Terwijl we nog werken aan de vorming van een vaste redactieraad, is de huidige inhoud van de Nieuwsbrief te danken aan de inzet van vrijwilligers uit diverse werkgroepen. Net zoals bij Seniorama Nieuws nemen een vaste groep vrijwilligers de voorbereiding en distributie van de nieuwsbrief op zich.

In de zomer van 2023 introduceert Seniorama voor het eerst de 'Somerkrant'. Dit seizoensgebonden initiatief, vernoemd naar de 'S' van Seniorama, is een speciale uitgave boordevol aantrekkelijke zomeractiviteiten. Het staat vast: verveling krijgt geen kans bij Seniorama. Met een breed scala aan evenementen en initiatieven garandeert deze krant dat onze klanten een actieve, vreugdevolle en betrokken zomer zullen ervaren.

Seniorama zet de vernieuwende stap voorwaarts met de lancering van het halfjaarlijkse magazine 'Aanbod activiteiten' in A4-formaat, dat het jaarlijks programma vervangt. Met een aanzienlijke oplage van 2500 exemplaren geeft dit nieuwe format een helder en uitgebreid overzicht van onze gevarieerde activiteiten per semester. Het maakt het voor ons mogelijk om een gedetailleerd beeld te presenteren van het brede spectrum aan activiteiten die beschikbaar zijn voor onze klanten.

In lijn met onze digitale vooruitgang is dit magazine ook in een digitale versie beschikbaar, wat onze toegankelijkheid verbetert en bijdraagt aan het milieu door het gebruik van papier te verminderen.

Nalezen: Gaby Gielis en aandragers van artikels

Vormgeving: Isabelle Santy

Versturen: Gaby Mergits, Eddy Dhaene, Jet Peeters, Reinilde Vancom, Lut De Cock, Carla Vandenberg, Marcia Quintens, Chris Delfosse, Chris Neuhard, Marleen La Roy, Lucia Vandermeer, Mia Berthels

Rondbrengen: Mon Bakelants, Louis Beelen, Mia Berthels, Gaston Bruyninckx, Godelieve Cockx, Gustaaf Cornelis, Lut Debroey, Lut De Cock, Anita De Witte, Eddy Dhaene, Frans Dumont, Josee Holemans, Marleen La Roy, Viviane Le Beer, Gaby Mergits, Gilbert Meyers, Jet Peeters, Walter Rogge, Reinilde Vancom, Germain Vanderbruggen, Jan Vanreusel, Francesca Verstraete, Carine Van Espen en Ghislaine Vanderwaeren

1.5 Website

Seniorama beschikt al vele jaren over een website met een grote functionaliteit. Daarmee willen we een zo groot mogelijk segment van onze doelgroepen bereiken met accurate en actuele informatie over de vele luiken van onze werking. Via de website kan zeer vlug en soepel ingespeeld worden op de actualiteit: plotse veranderingen, rechtzettingen, bijkomende informatie, dringende berichten.

Gezien Seniorama zich specifiek op ouderen richt, voor wie het werken met een computer niet altijd vanzelfsprekend is, wordt geopteerd voor een gebruiksvriendelijke bediening. Zowel de hoofdmenu's als submenu's zijn overzichtelijk opgesteld en eenvoudig te bedienen. Om de submenu's te openen, wordt er gebruik gemaakt van linken, die een uniforme kleur (blauw) hebben. Dit om zo weinig mogelijk submenu's in de breedte te laten openen. Dit maakt het raadplegen van de website gemakkelijker op tablets en smartphones.

Onze website werd gemaakt met Drupal. Versie 9 van Drupal wordt gebouwd. De basis van de template wordt gemaakt met gebruikmaking van Template Toaster. Er wordt gekozen voor een sobere lay-out zonder afbeeldingen en diashow. Sinds juli 2022 is de nieuwe Drupal 9-website online.

Eind 2022 hebben we besloten om over te stappen naar WordPress. We gebruiken daarbij WordPress Timber. Dezelfde lay-out als die voor Drupal 9 wordt gebruikt. De WordPress 6.4.3 site is online sinds juli 2023.

De website voorziet ook in een contactmogelijkheid. Geïnteresseerden kunnen via de website een e-mail sturen naar de verschillende afdelingen van Seniorama. Men kan ook via de website lid worden van Seniorama.

Ook een aantal publicaties zijn te lezen op de website: de jaarverslagen en de folders die de dienst Wegwijs opstelt.

Op onze website is ook een ruimte, Prikbord, gemaakt voor aankondigingen van non-profit organisaties die via onze site een seniorenpubliek willen bereiken.

In de rubriek Internetweetjes worden artikels gepubliceerd over internetveiligheid, sociale media, bescherming van privacy enz.

Webmasters: Julien Lemmens en Patrick Ruytings

Bouw van WordPress 6.4.3: Julien Lemmens, Patrick Ruytings, Rita De Bock

Actueel houden: Rita De Bock

1.6 Interne communicatie

Met de nieuwsbrief 'De klepel' willen we vrijwilligers op de hoogte brengen van nieuwe ontwikkelingen en belangrijke weetjes over Seniorama. Terugkerende onderwerpen zijn vormingsmomenten, de jaarlijkse uitstap voor vrijwilligers, beslissingen van het bestuursorgaan en dagelijks bestuur, verjaardagen van vrijwilligers, jaarlijkse feesten. In de interne nieuwsbrief worden ook nieuwe vrijwilligers verwelkomd en wordt er meegedeeld welke vrijwilliger stopt.

We zetten vol in op communicatie via e-mail om alle vrijwilligers efficiënt te bereiken, onze ecologische voetafdruk te verkleinen en kosten te besparen. Het is indrukwekkend dat nu al 97,49% van onze vrijwilligers kiest voor het digitale gemak van De klepel. Gedurende 2023 heeft De klepel ook een make-over ondergaan en bevat de nieuwsbrief nu ook hyperlinks, waardoor onze vrijwilligers nog makkelijker toegang hebben tot meer informatie.

Leden werkgroep: Bianca Pisera, Marlies Van Mechelen, Caroline Ballegeer, Geneviève Colsoul, Isabelle Santy

De lay-out en de verzending gebeuren door Chris Van De Vyver en Isabelle Santy.

1.7 Public relations langs diverse kanalen

Het verzorgen van externe communicatie is erg belangrijk voor Seniorama. De activiteiten en dienstverlening variëren ieder jaar en nemen ook steeds toe.

De werkgroep PR is ondersteunend voor alles wat te maken heeft met het promoten van Seniorama.

Leden: Marlies Van Mechelen, Caroline Ballegeer, Guido Thirion, Roos Haepers, Jos Bombart, Isabelle Santy, Bianca Pisera, Lesley Bogaerts

Herhaling bij de communicatie is erg belangrijk zeker als het gaat om dienstverlening die nog niet erg lang bestaat en waarvan het doelpubliek niet steeds gemakkelijk bereikt wordt.

Heel wat paden worden door Seniorama bewandeld om de diverse activiteiten binnen de werking bekend te maken. Een aantal gemeenschappelijke initiatieven wordt ondernomen om Seniorama als geheel voor te stellen.

Informatieve artikels en aankondigingen over activiteiten worden regelmatig aan advertentiebladen en dagbladen aangeboden en verschijnen afhankelijk van de beschikbare plaats. Affiches over lezingen worden verspreid in openbare gebouwen en winkels. In de buurt rond Seniorama worden regelmatig folders in de brievenbus bezorgd om de algemene werking maar ook specifieke activiteiten bekend te maken.

Een Facebookpagina is eveneens een krachtige tool om je activiteiten en nieuws uit te dragen naar een groot publiek. Activiteiten, vacatures worden gepubliceerd op de Facebookpagina van Seniorama die dan op hun beurt door volgers of andere lokale gemeenschappen of groepen opnieuw gedeeld worden.



In de loop van 2022 tot 2023 heeft de Facebookpagina van Seniorama een aanzienlijke groei doorgemaakt, van 203 naar 282 volgers, wat een toename van 39% is.

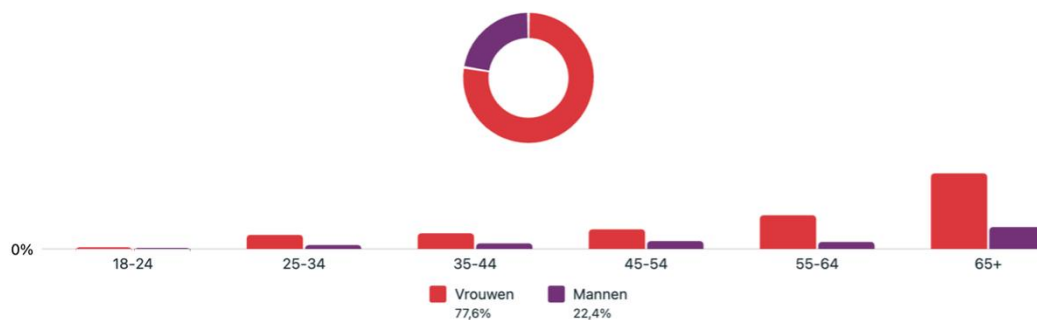
Deze stijging weerspiegelt onze groeiende aanwezigheid en betrokkenheid op sociale media. Vrouwen van 65 jaar en ouder blijven onze meest actieve volgersgroep, nu uitmakend voor 77,6% van het totaal in 2023.

Bovendien komt 49,6% van onze volgers uit Leuven, wat bijzonder positief is aangezien Seniorama zich in deze stad bevindt. De sterke lokale betrokkenheid bij Seniorama is essentieel. Het laat zien dat onze activiteiten en berichten echt aanslaan bij de mensen in Leuven. Dat zoveel volgers uit deze regio komen, bewijst dat we lokaal een duidelijke rol spelen en goed zichtbaar zijn.

Facebook-volgers ⓘ

282

Leeftijd en geslacht ⓘ



Seniorama is zich bewust van het belang van digitale communicatie en is daarom op zoek naar innovatieve manieren om ons aanbod en activiteiten onder de aandacht te brengen. Onze PR-werkgroep verkent actief de mogelijkheden van mailings. Samen met het computerteam wordt de uitvoerbaarheid van het samenstellen en versturen van deze mailings beoordeeld. Ook het inzetten van Mailchimp, een tool voor e-mailmarketing, wordt overwogen om ons publiek nog doeltreffender te bereiken.

1.8 Informatieve opdrachten voor de stad Leuven

Seniorama heeft gedurende vele jaren een constructieve samenwerking uitgebouwd met de Leuvense stadsdiensten.

Een van de doelstellingen in het samenwerkingsverband betreft het samen organiseren van activiteiten voor Leuvense mantelzorgers.

Verschillende Leuvense organisaties, die mantelzorgers op diverse manieren trachten te ondersteunen, komen regelmatig samen om een jaarplanning op te maken en systematisch te evalueren.

In 2023 worden 9 praatcafés mantelzorg ingericht. Deze gaan maandelijks door, steeds in een Leuvens lokaal dienstencentrum.

Er wordt afgewisseld tussen het uitwisselen van eigen ervaringen en het bespreken van thema's zoals het belang van humor, zelfzorg en slaap. Voor de thema's wordt steeds een deskundige uitgenodigd die het onderwerp toelicht en vragen kan beantwoorden.

Om de continuïteit te verzekeren en voor een eenvormig onthaal van nieuwe deelnemers te zorgen is vrijwilliger Geneviève Colsoul van Seniorama bij ieder praatcafé aanwezig.

Centrumleider Bianca begeleidt samen met Geneviève de ervaringsuitwisselingen in Seniorama.

Omdat we de reeds verworven ervaring en informatie willen delen met Leuvense partners maakt de centrumleider Bianca de basis voor een draaiboek op. Dit boek kan naast een leidraad ook ondersteuning bieden bij het zelf organiseren van praatcafés voor mantelzorgers.

Praatcafé voor mantelzorgers		
Datum	Bestemming	Thema
20 januari	LDC Ter Vlierbeke	tips vermoeidheid
17 februari	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling
17 maart	LDC Edouard Remy	belang van humor
21 april	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling
26 mei	LDC Ter Putkapelle	fiche samenspraak
16 juni	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling
28 juli	LDC Rozenkrans	zorgen voor jezelf
15 september	LDC Ruelenspark	mindfulness
20 oktober	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling
17 november	LDC Wijnveld	slaap
15 december	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling

Naast het organiseren van het praatcafé behelst de samenwerking met de stad Leuven het activiteitsaanbod voor Leuvense senioren en het uitwerken van een buurtgerichte werking. Zie ook Seniorama en de buurt p. 72.

2 Activiteiten van recreatieve aard

2.1 Activiteiten van creatieve aard

In deze cursussen bieden we de kans om verborgen talenten naar boven te halen. Talenten die eerder misschien door gebrek aan tijd of andere omstandigheden niet worden aangesproken. Onder professionele begeleiding leer je, in kleine groepen, juwelen maken, aquarel, mixed media, breien, bloemschikken en tekenen. Zo kom je tot verrassende creaties.

2.1.1 Bloemschikken

Een cursus die jaar na jaar vernieuwing brengt in het werken met wat de natuur in bruikleen geeft. Elke maand kunnen de deelnemers genieten van een seizoensgebonden bloemstuk met de creatieve hulp van de lesgever. De cursus wordt acht maal ingericht.

Aantal deelnemers: 16

Aantal activiteiten: 8

Lesgever: Vonny Verhoeven

Vrijwilliger: Suzanne Theunis

2.1.2 Breien

Opnieuw beginnen we met een blij gemoed aan vertrouwde bewegingen (omslaan, doorhalen en laten glijden) maar opnieuw met verrassende resultaten. Iedere les nieuwe verworven vaardigheden die leiden tot nog meer vertrouwen. Zelf gerealiseerde pareltjes zijn het resultaat.

Aantal deelnemers: 15

Aantal activiteiten: 7

Lesgever: Gerda Janssen

Vrijwilliger: Suzanne Theunis

2.1.3 Tekenen

Iedereen met een beetje tekenervaring is welkom. Vorig jaar is er met het potlood getekend. Nu komt pen en inkt aan bod. Beter leren kijken en tevreden zijn staan centraal. Er wordt een programma gevolgd en de lessen volgen elkaar op.

Aantal deelnemers: 12

Aantal activiteiten: 10

Lesgever: Kris Grietens

Vrijwilliger: Jos Bombart

2.1.4 Juwelen maken

Een zelfgemaakt sieraad blijft bijzonder uniek.

Zeg nu zelf, een ochtend gezellig samen bezig zijn, meer moet dat toch niet zijn. Tijdens de lessen werken we met glaskralen en hal edelsteentjes. We leren verschillende technieken.

Aantal deelnemers: 11

Aantal activiteiten: 6

Lesgever: Ria Defloor

Vrijwilliger: Agnes Peetroons

2.1.5 Aquarel

Iedereen met wat ervaring of zonder ervaring is welkom. We zullen starten met papier, water en pigment en stap voor stap verder gaan met verschillende technieken om vanaf doorgestuurde foto een mooi resultaat te bereiken.

Aantal deelnemers: 16

Aantal activiteiten: 10

Lesgever: Jan Wouters

Vrijwilliger: Kris Grietens



2.1.6 Mixed media

Je hoeft niet te kunnen tekenen noch schilderen, alles wordt stap voor stap uitgelegd. Bij Mixed Media worden meerdere technieken tezamen gebruikt. Dit kan met verf, kleurpotloden, stempels, stencils, inkt. Deze techniek kan toegepast worden op papier, canvas, karton, hout. Zo kan je eigen wenskaarten en schilderijen ontwerpen.

Aantal deelnemers: 16

Aantal activiteiten: 18

Lesgever: Veerle Vonck

Vrijwilliger: Suzanne Theunis

2.2 Sport en beweging

Verschillende sportactiviteiten aangepast aan senioren worden aangeboden. De doelstelling is steeds preventief te werken. De deelnemers aan de sportactiviteiten zijn voornamelijk vrouwen, ze komen uit de regio Leuven, voornamelijk Kessel-Lo.

Overleggroep sport: Rob Van Essche, Olga Verlinden, Guido Paeps

Deze overleggroep staat in voor de coördinatie, organisatie en ledenadministratie van alle sportactiviteiten. Er is wekelijks overleg.

2.2.1 Aquagym

Turnen in het water op het ritme van muziek

We organiseren 2 groepen met in totaal 92 deelnemers.

Lesgever: Karin Dermaut

De lessen aquagym zijn al jaren een succes.

2.2.2 Dans je fit

Op een aangename en ontspannen manier dansen op gevarieerde muziek

1 groep danst met 20 deelnemers.

Lesgever: Mieke Clerinx

De lessen 'Dans-je-fit' zijn een leuke ontspanning.

Dansen doen we in de sportzaal van het Boudewijnstadion in Kessel-Lo.

2.2.3 Fit actief 55-plus

Op muziek en op een dynamische manier de conditie verbeteren

2 groepen met in totaal 59 deelnemers

Lesgevers: Karin Dermaut en Emnes Schoonjans

De lessen 'Fit-actief 55-plus' op muziek blijven veel deelnemers aantrekken.

2.2.4 Preventieoefeningen

Preventieve oefensessies ter voorkoming van allerlei lichamelijke klachten

4 groepen met in totaal 93 deelnemers

Lesgever: Sofie Cornille

De deelname aan preventieoefeningen blijft een succes.

2.2.5 Taiji-Qigong

Zachte trage bewegingen die vloeiend zonder onderbreking in elkaar overlopen

3 groepen met in totaal 36 deelnemers

Lesgevers: Lo Kai-Han, Nancy Blanckaert

Nieuwkomers beginnen in de groep Taiji basis en kunnen het jaar nadien verder gaan bij de gevorderden.

2.2.6 Gym

Conditie op peil houden

2 groepen met in totaal 52 deelnemers

Lesgever: Mieke Clerinx

Deze lessen kennen nog altijd succes.

2.2.7 Yoga

Beheersing van lichaam, geest en adem

3 groepen met in totaal 30 deelnemers

Lesgever: Lieve Pollentier

2.2.8 Nordic walking

Er worden wandelingen georganiseerd van ongeveer 6 km met start aan het arboretum van Heverleebos. Gemiddeld zijn er 10 stappers. Om de veertien dagen is er ook een groep van gemiddeld 5 rustige walkers.

Begeleiders: Leen Vallaey, Lut Wauters

2.2.9 Wandelen

Er wordt tweewekelijks een wandeling gepland in de omgeving van Leuven, afwisselend \pm 6 en 8 km. Maandelijks is er een dagtocht van ongeveer 16 km.

De leiding van de wandelingen berust bij Maria Dequeker en André Geets.

De leiding van de dagtochten berust bij Jan Borremans, Maria Dequeker, Frans Dumont, Maurice Page en Ann Verbiest.

Dagtochten wandelen van \pm 16 km		
Datum	Bestemming	Deelnemers
18 jan	Zoete Waters	20
16 feb	Bierbeek Vaerenbergwandeling	21
22 mrt	Wilsele – Wijnmaal - Leuven	18
20 apr	Kastanje – Bertembos	12
17 mei	Kravaal – Kartelowandeling (Mollem)	9
29 juni	Bierbeek - Kuntich	10
19 juli	Bokrijk - Kiewit	23
24 aug	Aarschot – Wezemaal - Holsbeek	15
21 sep	Vaalbeek – Nethen – Sint-Joris-Weert	11
19 okt	Tielt – Meensel Kiezegem	15
15 nov	Lier - Nijlen	18
28 dec	Kerststallenwandeling Landen	15

Stadswandelingen		
Datum	Bestemming	Deelnemers
28 april	Jette	18
23 juni	Brussel van noord naar zuid	18

2.2.10 Fietsen

Dagtochten fietsen		
Datum	Bestemming	Deelnemers
21 april	Leest	26
25 april	Lier	20
05 mei	Wilderen	25
09 mei	Grimbergen	18
23 mei	Scheldeland	15
02 juni	Zilv. Helm Bekkevoort	18
06 juni	Hoegaarden	21
16 juni	Wavre	13
20 juni	ROB	21
30 juni	Scherpenheuvel	27
11 juli	Mechelen	13
21 juli	Zennegat	28
25 juli	Midden Limburg	11
04 augustus	Zoutleeuw	19
08 augustus	Heist-op-den-Berg	21
17 augustus	Meldert	7
22 augustus	Klein Willebroek	21
01 september	Corroy-le Grand	14
05 september	Landen	19
15 september	Rondom Leuven	11
19 september	Wezembeek	14
29 september	Laakdal	21
01 oktober	Pajottenland	12
06 oktober	Diest	15
10 oktober	Druivenstreek	12
20 oktober	Wavre	13

De namiddagtochten op dinsdag en donderdag worden heel het jaar door georganiseerd.

In 2023 worden er gedurende de maanden april tot en met oktober **26 fietsdagtochten** georganiseerd.

De fietsactiviteiten worden gepland en begeleid door Maurits Claeys, Mieke Decaluwe, Leen Goedhuys, Johan Kumps, Elly Leys, Nicole Peeters, Walter Rogge, Anne Marie Rose, Jan Vandebon, Luc Van Mulders, Pol Van Nieuwenhuyse.

2.2.11 KUBB

In 2022 hebben onze vrijwilligers Joris Fonteyn en Marcel Nolmans, beide KUBB-enthousiastelingen, een fris initiatief op het grasveld van Hal 5 geïntroduceerd. Het doel is een laagdrempelige buitenactiviteit aan te bieden die bijdraagt aan de hand-oog coördinatie, balans, concentratie en het strategisch denken, en tevens het fysieke en mentale welzijn onderhoudt. Bovendien dient het spel als een manier om nieuwe mensen te ontmoeten en vriendschappen te versterken.

Desondanks bereikt KUBB in 2023 niet het succes waarop we hebben gehoopt en is daarom niet opnieuw opgenomen in het programma. De redenen voor deze uitkomst kunnen variëren van de timing van de evenementen tot een gebrek aan bewustzijn onder onze doelgroep. We blijven de voorkeuren van onze leden verkennen om onze toekomstige activiteiten beter op hun interesses af te stemmen.

2.3 Zomeractiviteiten



Zomeractiviteiten		
Datum	Activiteit	Deelnemers
6 juni	Sint-Kamillus, Bierbeek	18
13 juni	Torreke, Tienen	9
20 juni	Wijnpers, Leuven	19
27 juni	Doode Bemde, Neerijse	6
4 juli	Bierverhalen, Leuven	18
11 juli	Erasmushuis Anderlecht	19
18 juli	HAC, Haasrode	18
25 juli	Begijnhof, Leuven	16
1 augustus	Filosofenwandeling, Leuven	20
8 augustus	Museum Dierkunde, Leuven	13
22 augustus	Maurits Sabbe, Leuven	12
29 augustus	Spoelberghmuseum, Leuven	14
5 september	Bertembos, Winksele	8
12 september	Wijngaardberg, Wezemaal	4
19 september	Moskee, Leuven	22
26 september	Kunst op straat, Leuven	20

Tijdens de maanden juni tot september voorzien we wekelijks een laagdrempelige activiteit. Het eenmalige karakter en de lage prijs zijn factoren die de toegankelijkheid aan deze activiteiten vergroot. De zomeractiviteiten nemen een halve dag in beslag. De uitstappen hebben als doel het verkennen en ontdekken van delen van Leuven, van de natuur in omliggende gemeenten en steden in het Leuvens arrondissement.

In 2023 worden bijna iedere dinsdagnamiddag van juni tot september zomeractiviteiten gepland door de werkgroep zomeractiviteiten. Aan de activiteiten wordt talrijk deelgenomen door enerzijds leden, sympathisanten van Seniorama maar anderzijds ook door nieuwe geïnteresseerden. De zomeractiviteiten zijn een kans om de sociale contacten te onderhouden en nieuwe ervaringen op te doen. Daarnaast kunnen deelnemers genieten van de natuur en het mooie weer, wat bijdraagt aan hun fysiek en mentaal welzijn.

Gedurende 2023 komt de werkgroep meermaals samen om de binnen- en buitenactiviteiten voor de zomerperiode voor te bereiden en te evalueren. De leden van de werkgroep nemen ook een taak op bij het organiseren en begeleiden van deze activiteiten.

Ook in 2023 merken we dat de zomeractiviteiten succesvol zijn: de verhoogde bekendheid en mond-tot-mondreclame hebben meer leden en nieuwe bezoekers aangetrokken.

Daarnaast heeft het aangepast programma met een diversiteit aan activiteiten, waaronder laagdrempelige en betaalbare uitstappen, de interesse van een breed publiek geprikkeld.

Leden van de werkgroep zomeractiviteiten: Miet Deckers, Greta Duchateau, Paul De Smedt, Reinilde Vancom, Loes Stroobants, Anita De Witte, Grietje Van Mol, Marc Ruysen, Piet Van Dionant en Isabelle Santy

2.4 Cursussen welzijn

In 2023 organiseren we cursussen rond mentaal en fysisch welzijn. Er is enerzijds de cursus over natuurgeneeskunde, anderzijds wordt er een cursus mindfulness georganiseerd.

Beiden worden gegeven door Cecilia Mariën.

2.4.1 Meditatie en mindfulness

Een 'leven in aandacht' leiden, vol overgave en vertrouwen, meegaan met de stroom. Stress, zorgen en angst worden afgebouwd en toch blijft niets ongedaan. Deze vorm van zelfzorg vormt de basis voor een gelukkiger leven in het **hier en nu**.

Mindfulness blijft een levenslange, dagelijkse opdracht. Met deze cursus kun je een nieuwe start nemen, je geheugen oprispen.

Met heel leuke oefeningen en een brok theorie gaan we aan de slag.

Leer **mediteren**, het is zo heilzaam

Aantal deelnemers: 8

Aantal activiteiten: 5

Lesgever: Cecilia Mariën, gezondheidstherapeut en herborist (Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg Leuven)



2.4.2 Natuurlijk gezond ouder worden

Liefst met zo weinig mogelijk medicatie, verantwoordelijkheid opnemen voor je gezondheid, je afweer sterken met de kracht van de natuur.

Les 1 Westerse natuurgeneeskunde

2000 jaar oude kennis! Met natuurlijke therapieën het zelf-genezend vermogen van de mens begrijpen en versterken. De natuur wijst de weg! In deze tijd méér dan ooit.

Les 2 Preventie

Voorkomen is beter dan genezen. Onze moderne levenswijze heeft ons lichaam geleidelijk verzuurd, vele kwalen zijn het gevolg. Hoe herstel je het verstoord zuur-base-evenwicht met voeding, kruiden, etherische oliën enz.

Les 3 Onze afweer

Wat kan je doen om weerbaarder te zijn tegen virussen/bacteriën met natuurlijke therapieën. De lente is het ideale moment om te ontgiften, te ontzuren, met behulp van vele heilzame (on)kruiden!

Les 4 Typische ouderdomsklachten

Inzicht in reumatische klachten: De Artrose leugen langdurige verzuring en te éénzijdige beweging kunnen gewrichts- en spierklachten veroorzaken. Alzheimer, dementie beter voorkomen! hart en vaten sterken.

Les 5 Gezond in lichaam én geest

Slaapstoornissen, zwaarmoedigheid, nervositeit en angsten zijn niet onvermijdelijk. Wat is de natuurlijke weg naar een tevreden en gezonder ouder worden?

Aantal deelnemers: 10

Aantal activiteiten: 5

Lesgever: Cecilia Mariën, gezondheidstherapeut en herborist (Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg Leuven)

2.5 Daguitstappen

In het najaar van 2023 worden de daguitstappen opnieuw ingericht.

Datum	Bestemming	Deelnemers
September	Plantentuin Meise en Kasteel van Gaasbeek	28
Oktober	Abdijsite Herkenrode	15
November	Leuven: Dieric Boutsfestival 2023 – 2024	22

Vrijwilligers: Karina Daelman en Thea Schreurs



2.6 Weekeindekriebels

In het najaar van 2022 worden de weekeindekriebels opnieuw ingericht.

Weekeindekriebels		
Datum	Bestemming	Deelnemers
28 januari	Expo 'Picasso & abstractie'	15
26 maart	Expo 'Bags inside out'	8
27 mei	'Aan het museum van Buren'	14
23 september	'Expeditie Egypte'	15
28 oktober	Expo 'Krasse koppen' KMSK Antwerpen'	15
25 november	Expo 'Dieric Bouts	28
16 december	Expo 'Bijzondere objecten met een verhaal' Bellevue museum Brussel	15

Het aantal deelnemers is beperkt tot 15 omdat museumgidsen niet meer mensen toelaten in een groep. Het merendeel van de deelnemers heeft een museumkaart aangeschaft waardoor de toegangsprijs voor de musea wegvalt en de kost voor de uitstap beperkt is. Deze pas gebruikt men ook buiten de weekeindekriebels.

Voor het bezoek aan de tentoonstelling te Leuven over Dieric Bouts hebben we twee gidsen moeten inschakelen. De lezing door de curator van de expo is een goede voorbereiding.

Vrijwilligers: Miet Deckers en Luc Willems

2.7 Vierdaagse reis naar Engeland

Op vraag van enkele leden van Seniorama organiseren we een aantal jaar geleden een filmtrip naar Londen op zoek naar Harry Potter. Grootouders en kleinkinderen samen in de bus. We bezochten zelfs tweemaal de filmstudio's en verkenden het historische centrum. We reisden via de tunnel met the Schuttle naar het Verenigd koninkrijk en sliepen in de vernieuwde Docklands in het havengebied van Londen toen het land nog lid was van de EU.

Dan was er de Brexit maar onze liefde voor Engeland was nog pril en wij wilden ook wel het zuiden en het kustgebied verkennen: Rye, Hastings, Brighton, Portsmouth, Winchester en nog heel veel meer. Dus nu met een reispas op zoek naar kunst en cultuur in de Cotswolds, Oxford, Ily, Cambridge en nog zo veel andere stadjes en pittoreske plaatsjes op zoek naar de Mitforts, de Morrissen en Watts van dit eiland.

In juni 2023 zijn er 26 deelnemers om met de ferry over het water naar het witte Albion te varen. Heel aangenaam gezelschap, veel verhalen tijdens de reis, heel wat uitleg tijdens de bezoeken en vooral veel speciale belevenissen in colleges, landhuizen en kathedralen. Veel zon en leuke sfeer op terrassen en overnachten in een typisch hotel.

De meerwaarde van zo een uitstap op maat van de deelnemers is de mogelijkheid om als alleenstaande toch met een bekende op eenzelfde kamer te kunnen slapen want de 'singleprijzen' zijn vaak een probleem. Verder wordt er tijdens de excursies rekening gehouden met ieders tempo, stap je minder snel, of blijf je liever rusten in de bus dan kan dat. Als organisatie kunnen we ook een goede prijs/kwaliteit-reis aanbieden omdat we werken met een reisbureau/busmaatschappij Beautiful Britain/De Bergkoning die een scherpe prijsopofferte bieden. Wij zorgen als Seniorama voor een eigen programma en reisleiding naar de interesse van het publiek: bezoek landhuizen en tuinen, speciale musea en kunstenaars, de geschiedenis van volk en land. We logeren in zeer typische hotels en genieten van de plaatselijke lekkernijen. We reizen dus een beetje om te leren en vooral om samen te genieten.

2.8 Gezelschapsspelen

De populariteit van onze spelnamiddagen op woensdag blijft groeien. Met een gemiddelde van 15 scrabble-enthousiastelingen en 10 schaakliefhebbers, zien we een bijzonder stijgende interesse in Rummikub. Dit spel, dat zowel strategisch denken als plezier bevordert, trekt wekelijks een trouwe groep van ongeveer 20 personen. Door deze toename is het nu tijd om een extra Rummikub-spel aan te schaffen om iedereen te kunnen accommoderen en de spelervaring te verbeteren. Het aanhoudende succes van deze activiteit benadrukt de waarde van samen gezelschapsspelen te spelen binnen Seniorama.

Vrijwilliger schaken: Gust Carpentier

Vrijwilliger Rummikub en Scrabble: Daniël Bollaerts

2.9 Filmclub

Elke derde vrijdagmiddag van de maand wordt er om 14 u. een film vertoond met inleiding en nabespreking. De vertoningen kennen een wisselend succes maar kunnen ook rekenen op een vaste kern van kijkers. Meer dan de helft van de kijkers neemt deel aan de nabespreking. Naast het samen beleven van een film biedt de nabespreking de kans om verschillende interpretaties met elkaar te confronteren. Vanaf nu plannen we negen voorstellingen per seizoen.

Datum	Film	Deelnemers
20 januari	Dear Comrades	11
7 februari	Corpus Christi	8
17 maart	The Farewell	14
21 april	Supernova	13
26 mei	Nomadland	15
15 september	In the mood for love	12
20 oktober	Mothering Sunday	9
17 november	El buen patron	40
15 december	Good luck to you, Leo Grande	22

Werkgroep: Erik Slaghmeulen, Jef Laenen, Machteld Stassijns, Joris Raeymaekers



3 Activiteiten van algemeen vormende aard

3.1 Talen

Opzet - doelstelling

De belangrijkste doelstelling is kunnen en durven converseren in een gekozen taal. Wekelijks zien de cursisten mekaar in een aangename en interessante leeromgeving; hierdoor wordt er tegemoet gekomen aan de behoefte tot sociaal contact bij senioren. Na een initiatie in de taal via basiscursussen, gaat er meer en meer tijd naar conversatie. Inzake niveau maken we een onderscheid tussen beginnende en gevorderde conversaties. Er zijn ongeveer 28 lessen per jaar. Er zijn geen examens.

De werkgroep talen bestaat uit vijf cursusorganisatoren: Jos Bombart, Caroline Ballegeer, Josiane Celis, Nora Dereymaeker, Thea Schreurs. Ze zorgen voor de praktische organisatie van de lessen en de kwaliteitszorg als onderbouwing, dus zowel doelstellingen, strategie als procedures komen aan bod. Ze vormen de permanente schakel tussen de vragen van de cursisten en het aanbod van Seniorama. De cursusorganisatoren baseren zich op het jaarverslag bij het programmeren van een nieuw werkjaar. Er wordt gestreefd naar permanente kwaliteitsverbetering.

3.1.1 Duits

Duitse conversatie voor gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever
D3/2	19	J. Heuts
Totaal	19	

3.1.2 Frans

Franse conversatie voor beginners		
Groep	Cursisten	Lesgever
F2/1	15	D. Delepine
Totaal	15	

3.1.3 Engels

Engelse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
E2/1	16	H. De Pelsmaker	E3/1	14	R. Miller
E2/3	14	R. Miller (M. Schaper)	E3/2	16	(M. Schaper) J. Dick
			E3/Cult	12	J. Dick
Totaal	30			42	
Algemeen totaal Engels: 72 cursisten					

Italiaans basis					
Groep	Cursisten	Lesgever			
IT1/2	17	D. Van Gompel			
IT1/4	7	I. Verschoren			
Totaal	24				
Italiaanse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
IT2/1	19	L. Carlo	IT3/1	15	V. Fiorino
IT2/2	7	M. Alati			
IT2/3	11	D. Van Gompel			
Totaal	37			15	
Algemeen totaal Italiaans: 76 cursisten					

3.1.5 Spaans

Spaans basis					
Groep	Cursisten	Lesgever			
S1/2	16	L. Ortega			
S1/3	11	M. Cocle			
Totaal	27				
Spaanse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
S2/1	15	L. Ortega	S3/1	12	M. Cocle
S2/2	13	M. Cocle	S3/3	16	L. Ortega
S2/4	18	M. Cocle			
Totaal	46			28	
Algemeen totaal Spaans: 101 cursisten					

3.1.6 Vakantie cursussen

Spaans		
Groep	Cursisten	Lesgever
S1/V	18	L. Ortega
S2/V	18	L. Ortega
Totaal	36	

Italiaans		
Groep	Cursisten	Lesgever
IT1/V	20	I. Verschoren
Totaal	20	

In vergelijking met vorig jaar zien we dat de belangstelling voor de talen terug toegenomen is.

Zowel voor de taalcursussen tijdens het jaar (van 242 naar 283) als voor de vakantiecursussen (van 30 naar 56) zien we een toename van de inschrijvingen!

De coronaperiode is bijna achter de rug.



3.2 Computergestuurde technologie

De doelstelling van de computer-, tablet – en smartphone cursussen is om de cursisten wegwijs te maken in de huidige computergestuurde technologie zodat ze hun weg kunnen vinden in deze snel veranderende digitale wereld.

3.2.1 Computercursussen

In ons computerleslokaal beschikt elke cursist over een eigen computer die hun ter beschikking gesteld wordt door Seniorama. De cursisten werken op hun eigen tablet/smartphone en gebruiken de computers van ons leslokaal.

In 2023 wordt er les gegeven in het besturingssysteem Windows 10. Tevens wordt er ook les gegeven voor de smartphone met het Android of het IOS-besturingssysteem. De cursussen worden gesplitst per besturingssysteem en de cursisten leren eveneens het synchroniseren van hun tablet/smartphone met de computer aan.

In het tweede deel van 2023 (werkjaar 2023-2024) hebben we het programma uitgebreid en de bestaande cursussen aangepast aan de veranderde noden van de cursisten. We hebben korte themacursussen van 2 lesdagen geïntroduceerd over actuele onderwerpen zoals sociale media, de veiligheid, het onderhoud en de overheidsdiensten die ook digitaal zijn gegaan.

Tijdens de lessen wordt vooral aandacht besteed aan praktische kennis en het maken van oefeningen. Dit alles op een rustig tempo en de mogelijkheid om vragen te stellen.

Bij elke inschrijving proberen we een kort gesprek met de kandidaat-cursist te hebben om zijn/haar niveau van kennis te bepalen en zo te verzekeren dat hij/zij zich voor de juiste cursus inschrijft.

Bij elke cursus hoort een gedrukte syllabus of een handboek die de cursist de mogelijkheid geeft thuis te herhalen en na de cursus vergeten zaken op te zoeken. De meeste handboeken zijn specifiek voor senioren geschreven en worden aan een democratische prijs aangeboden.

De lesgevers zijn minstens een half uur vóór het begin van de les aanwezig zodat extra vragen kunnen worden gesteld of oefeningen kunnen gemaakt worden.

Op regelmatige basis vergaderen de centrumleider, de lesgevers en de administratieve medewerkers om doelstellingen, inhoud van de lessen en aanpak te bespreken en te coördineren. Daarnaast worden nieuwe initiatieven besproken en uitgewerkt. Ook de planning van het volgend werkjaar wordt in deze vergaderingen vastgelegd. De technische uitrusting van het computerleslokaal komt hier eveneens aan bod.

Als het programma van het nieuw werkjaar klaar is (mei-juni), krijgen de cursisten van het voorbije werkjaar en de mensen die zich gedurende dat jaar op een wachtlijst hebben laten schrijven, per e-mail een overzicht van het volledige aanbod aan computercursussen en een uitnodiging om in te schrijven (= voorinschrijvingen).

Computercursussen		
Cursus	Groepen	Deelnemers
Basis Windows 10	2	13
Opfriscursus Windows 10	3	10
Cloud	1	1
Internet	1	9
Email	1	6
Onderhoud	3	22
Eerste Hulp bij computerproblemen	2	11
Phishing	1	7
Streaming	3	22
Fotobewerking	1	6
Verkenner	1	3
Office	1	3
Totaal	20	113

3.2.2 Tablet- en smartphonecursussen

Tablet- en smartphonecursussen		
Cursus	Groepen	Deelnemers
Android smartphone bediening	1	8
Android smartphone basis	4	26
Android smartphone vervolg	2	3
iPhone bediening	1	4
iPhone Basis	2	10
Gebruik van APPS	1	7
Sociale media Android	1	5
Podcast Android	1	6
Whatsapp Android & iPhone	2	4
Totaal	15	81

Lesgevers

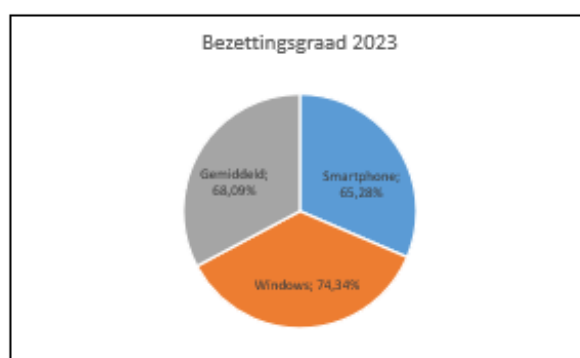
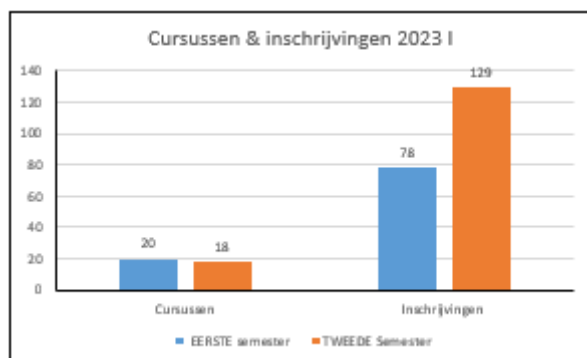
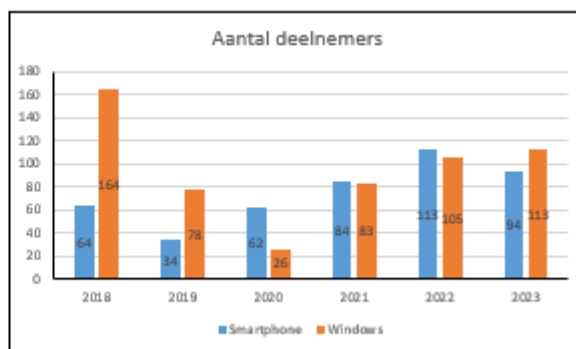
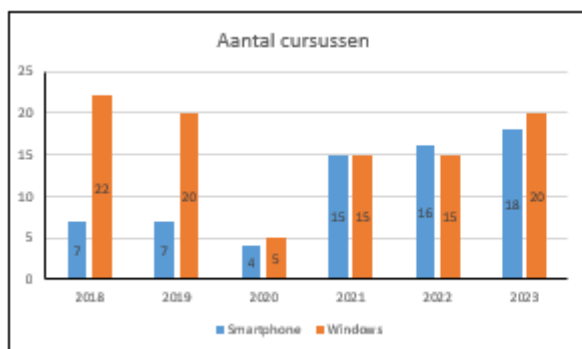
Tablet- en smartphonecursussen: Chris Cockx, Frans Struyven, Robert Van Esch, Freddy Vanhaelewyn, Christine Moens, Marc Smeets, Patrick Plessers ; Gimmi Brussich

Computer: Willy Pulinckx, Frans Struyven, Patrick Ruytings, Freddy Vanhaelewyn

Ondersteuning voor alle cursussen

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke, Lucia Vandermeer

Technische ondersteuning: Hugo Van Meerbeek, Freddy Vanhaelewyn



Resultaat

Het volledig jaar 2023 lijkt niet veel te verschillen met het vorig jaar in het aantal cursussen en hebben we zelfs minder inschrijvingen gehad.

Er is echter een groot verschil merkbaar tussen de twee semesters van het jaar 2023.

In het tweede semester schijnen de cursisten de weg naar Seniorama terug gevonden te hebben; de schrik voor corona is weg en de mensen hebben terug behoefte aan contact en willen terug een cursus volgen.

De lijst van cursussen die gestuurd wordt voor de voorinschrijvingen en het Jaarprogramma zijn duidelijk belangrijke publicaties want we zien telkens een toeloop van de inschrijvingen in de weken vlak na de verschijning ervan.

In elk semester hebben we ongeveer evenveel cursussen gegeven, het aantal inschrijvingen in het tweede semester is duidelijk veel hoger dan het eerste semester (zie grafiek cursussen en inschrijvingen 2023).

De meest logische verklaringen hiervoor zijn:

- we hebben in het tweede semester korte themacursussen van 2 lesdagen geïntroduceerd over actuele onderwerpen zoals sociale media, de veiligheid, het onderhoud en de overheidsdiensten die ook digitaal zijn gegaan;
- sinds de tweede helft van 2023 betalen we geen annuleringen terug tenzij de cursist een medisch attest kan voorleggen en dit ook alleen maar voor de langdurige cursussen. We zien nu ook veel minder annuleringen.

In 2023 gaan er 20 computercursussen door tegenover 15 in 2022, 15 in 2021 en 5 in 2020. In 2023 gaan er 18 Smartphonecursussen door tegenover 16 in 2022, 15 in 2021 en 4 in 2020

Voor de computercursussen schrijven er uiteindelijk 113 deelnemers in tegenover 105 in 2022, 83 in 2021 en 26 in 2020.

Voor de smartphonecursussen schrijven er uiteindelijk 94 deelnemers in tegenover 113 in 2022, 84 in 2021 en 62 in 2020.

We zien een lichte daling in de smartphonecursussen en een lichte stijging in de computercursussen. Dit is te verklaren door het feit dat de korte themacursussen in het tweede semester vooral computer gerelateerd zijn (maar ook nuttig zijn voor smartphonegebruikers).

We zien ook een opkomst van de jongere senioren die veelal reeds een basiskennis hebben van zowel computer als telefoon en meer geïnteresseerd zijn in themacursussen en/of cursussen voor gevorderden. We hebben hier in het schooljaar 2023-2024 rekening mee gehouden en dit vertaalt zich in de cijfers van het 2^{de} semester van 2023.

Toch blijven de basiscursussen van zowel de computer als de smartphone populair dus zullen we deze cursussen nog in het programma blijven geven.

De gemiddelde bezettingsgraad van 68,09%, die niet zo hoog blijkt, is te verklaren doordat sommige cursussen maar juist het minimum aantal deelnemers heeft. Voor de volgende werkjaren gaan we deze cursussen evalueren en zien of we ze nog gaan inplannen of niet.

3.2.3 Hulp bij gsm, smartphone en tablet Android, iPhone, iPad, laptop W10 of W11 en Mac

Personen die problemen hebben met hun gsm, smartphone en tablet Android, een iPhone, iPad en laptop W10 of W11 en Mac kunnen met een lesgever een afspraak maken om individueel hun vragen en problemen te bespreken. Dit het hele jaar door. 79 mensen maken hiervan gebruik.

Lesgevers: Marc Smeets en Stephane Sas

Administratie: Rita De Bock

3.2.4 PC hulp aan huis

Deze dienstverlening van Seniorama is bedoeld om bij de mensen thuis de PC een onderhoudsbeurt te geven en computerproblemen op te lossen. Dit kan zijn van Windows updaten en opschonen, veiligheidssoftware of een printer/scanner installeren, eventuele infecties, een dubbele antivirus en overbodige nooit gebruikte of ongevraagde apps te verwijderen van de computer zodat deze weer optimaal werkt. Kortom de meest uiteenlopende software-issues die op een computer kunnen voorkomen. Er wordt geen hardware gerepareerd of vervangen. Deze dienst is enkel voor de Windows laptop of desktop in Groot-Leuven en de randgemeenten.

In 2023 wordt er door 43 personen een aanvraag ingediend voor een totaal van 80 uur.

Dit onderdeel wordt uitgevoerd door Hugo Van Meerbeek.

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke

3.2.5 Les aan huis

Deze dienst is in het leven geroepen om personen de mogelijkheid te geven om lessen thuis te kunnen volgen over de Windows 10 en 11 laptop of desktop, de Android Smartphone en tablet, de Apple iPhone en iPad. Er worden geen lessen voorzien voor de Apple-Mac computer.

Deze dienst is bedoeld voor personen met een lichamelijke beperking of handicap, personen die zich moeilijk kunnen verplaatsen door ziekte van zichzelf of hun partner of in uitzonderlijke omstandigheden. Deze personen zijn woonachtig in Groot-Leuven en de randgemeenten. Er wordt 1 les van 2 uur per week voorzien. De lessen duren steeds 2 uur. Het aantal lessen wordt onderling afgesproken tussen de lesgever en cursist. In 2023 maken 3 personen hiervan gebruik met in totaal 3 lessen van 2 uur.

Lesgever: Marc Smeets

Technische ondersteuning: Hugo Van Meerbeek

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke

3.3 Lezingen

Elke maandagnamiddag wordt er een lezing georganiseerd door Seniorama. Het programma wordt samengesteld door vier werkgroepen: psychisch en fysisch welzijn, cultuur, levensbeschouwingen, open venster op de wereld. De sprekers zijn steeds deskundigen op het domein.

Lezingen bieden enerzijds de mogelijkheid om nieuwe kennis op te doen en bestaande kennis te verdiepen. Door te luisteren naar experts op verschillende gebieden, kunnen deelnemers hun begrip van de wereld vergroten en hun nieuwsgierigheid naar verschillende onderwerpen bevredigen. Anderzijds zijn lezingen een geweldige manier om anderen te ontmoeten en nieuwe vriendschappen te sluiten. Bovendien kunnen lezingen stimulerende gesprekken aanmoedigen en helpen om het gevoel van verbondenheid te vergroten, iets wat Seniorama hoog in het vaandel draagt.

Het aantal deelnemers aan de lezingen is in vergelijking met de aantallen vóór de coronaperiode verminderd.

3.3.1 Cultuur

Elk jaar opnieuw proberen we leden (én niet-leden) een zo ruim mogelijk aanbod te geven van lezingen over culturele aangelegenheden, liefst dan nog met een band naar de actualiteit.

Het is een activiteit die door velen erg gewaardeerd wordt, getuigen de vele toehoorders die we telkens mogen verwelkomen. Zoals je kan zien, gaan de onderwerpen over een grote waaier van thema's: schilderkunst, muziek, fotografie, zelfs reizen.

Leden van de werkgroep: Lea Van Hoeymissen, Roger Creyf

Cultuur		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
9 januari	Vogels en hun componisten Fernand Rochette, auteur, gepens. Algemeen directeur KHB Brussel	29
13 februari	Het schandelijke leven van Heliogabalus. Was hij de decadentste keizer van Rome? Guido Schepens, prof. em. KU Leuven	46
9 oktober	Dirk Bouts, zijn expo en zijn Leuven Peter Carpreau, curator Museum-M	99
13 november	Adrianus VI, de Leuvense paus van het Pauscollege en enige Nederlandstalige paus ooit, nu 500 jaar geleden gestorven Prof. Wim François, KU Leuven.	geen registratie
11 december	Brussel, hyperdivers. Over de toekomst van onze Belgische hoofdstad én ons land Hans Vandecandelaere, historicus en journalist	54

3.3.2 Open venster op de wereld

Open venster op de wereld		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
16 januari	Cryptomunten, het geld van de toekomst Bart Preneel, computerbeveiliging en Industriële cryptografie, KU Leuven	34
20 maart	Corona en klimaat – crisis en sturing Pieter Leroy, em. hoogleraar Milieu en Beleid, Radboud, Universiteit Nijmegen	28
16 oktober	Is het feminisme vandaag overbodig? Advocate Mevr. Liliane Versluys	57
20 november	Vrouw zijn in Afghanistan in 2023 Kathera Shamai	Geen registratie
18 december	Wat doet de groep van 10 of het sociaal overleg in België Chris Denys journalist VRT	29

De titel alleen al zegt het: met deze lezingen willen we de leden en niet-leden een 'open venster op de wereld' aanreiken, een blik die hun inzicht op die complexe wereld kan verruimen. en dat in tal van domeinen die deze wereld én ons eigen land rijk is: politiek, financieel-economisch, wetenschappelijk, zoals blijkt uit de behandelde thema's.

Leden van de werkgroep: Jan Bauwens, Hubert Cossey, Eric Depreeuw, Bob Pleysier, Roger Creyf, Chris Degheldere, Miek Aerts

3.3.3 Levensbeschouwingen

Levensbeschouwingen		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
6 februari	Hoe rechtvaardig kunnen we zijn in ons streven naar mondiale duurzaamheid? Jacques Haers, prof. em. Theologie en religieuze wetenschappen	33
6 maart	Armoede, duurzame ontwikkeling en mensenrechten Ides Nicaise prof. em. KU Leuven	32
2 oktober	Wat we van ouderen kunnen leren (als we teminste echt naar hen luisteren) Ann Peuteman, redactrice bij knack en auteur	35
6 november	De confrontatie van ons economisch denken met bijbelse parabels Ides Nicaise, prof. em. KU Leuven	Geen registratie
4 december	De rol van spiritualiteit bij het ouder worden: spirituele zorg in de ouderenzorg Lindsay Desmet, doctoranda KU Leuven	33

Deze lezingen behandelen hedendaagse ideeën of getuigenissen in onze samenleving die te maken hebben met waarden en zingeving.

Leden van de werkgroep: Leo Van Den Schoor, Caroline Ballegeer, Jos Bombart, Guido Dumon, Dirk Claeys

3.4 Themacursussen

In 2023 richt Seniorama negen themacursussen in.

We bieden een ruim spectrum van thema's aan van zowel artistieke en culturele als van maatschappelijke en politieke aard.

Het verschil met de lezingen op maandag die Seniorama aanbiedt en die soms gelijkaardige thema's behandelen, is dat er in deze themacursussen mogelijkheid is tot een meer interactief contact met de deelnemers. Om dat te bevorderen wordt een muziekluisterclub opgericht en een club 'kijken naar beeldende kunst' die met succes respectievelijk vijf en vier sessies aanbieden.

Bovendien willen we met de themacursussen de sprekers ook de kans geven om dieper te kunnen ingaan op het onderwerp. Vandaar dat er per onderwerp meestal twee, drie of vier namiddagen gepland zijn.

In totaal bereiken we met de themacursussen 239 cursisten uit een ruim rekruteringsgebied dat zich vanuit Leuven uitstrekt tot Aarschot, Tienen, Zoutleeuw, Boutersem, Mechelen en Tervuren. Het gemiddelde aantal deelnemers per cursus bedraagt 25.

Leden van de werkgroep: Ria Van Boxmeer, Roger Creyf, Marc Coolens en Patrick Vancauwelaert

3.4.1 Leesclub

Vanuit het lezen van eerder lange kortverhalen tracht de lesgever elke deelnemer een scherpere manier van lezen aan te bieden waarmee hij diep kan doordringen in een literaire tekst.

De lesgever tracht steeds een kortverhaal te zoeken dat typisch is voor de gekozen auteur. Hij vertrekt steeds van de persoonlijke leeservaring van de deelnemers.

Vervolgens worden al die leeservaringen naast elkaar gelegd. Vanuit die gezamenlijke bevindingen proberen we de ziel van het verhaal te achterhalen. De begeleider modereert en structureert de zoektocht van de cursisten. Om aan deze themacursus deel te nemen, moet men geen ervaren lezer zijn. De leesclub is de ideale plaats om nog meer schrijvers beter te leren kennen en begrijpen.

Data: 12 januari, 9 februari, 9 maart, 20 april, 11 mei, 7 september, 12 oktober, 9 november, 7 december 2023

Lesgever: Marc Coolens, lic. Germaanse filologie

Aantal deelnemers: 19

3.4.2 De luisterclub

De luisterclub gaat haar derde seizoen in. Ze zal opnieuw een wat gewijzigde koers varen. De luisterbijeenkomsten bouwen we op rond verschillende componisten. We laten de deelnemers met elkaar in dialoog gaan, tenzij ze zelf kiezen voor de confrontatie. We bieden niet de voor de hand liggende weetjes van Wikipedia maar originele benaderingen van bekend en minder bekend werk. De te behandelen componisten worden geselecteerd samen met de leden van de luisterclub. Alleszins komen ze uit verschillende stijlperiodes en hebben ze hun sporen verdiend in verschillende muziekgenres. Het kompas blijft natuurlijk op het oorspronkelijke doel van de luisterclub gericht: samen luisteren en met elkaar leren genieten van prachtige muziek. Iedereen met een onbevangen interesse voor klassieke muziek (in de ruime betekenis), met gezonde nieuwsgierigheid, met of zonder voorkennis van muziek is welkom.

Data: 1 februari, 22 maart, 26 april, 4 oktober en 6 december 2023

Lesgever: Patrick Vancauwelaert, lic. Germaanse met muzikale kennis

Aantal deelnemers : 12

3.4.3 Van Altamira tot heden

“Beeldhouwkunst van Altamira tot heden.” De titel alleen al roept voor velen goede herinneringen op aan de lessen kunstgeschiedenis op school. Vele generaties leerden met dit handboek de hoogtepunten in de kunstgeschiedenis van de westerse cultuur kennen. We kijken in deze cursus vooral naar de ontwikkeling van het beeldhouwwerk in die cultuur: van de Venus van Willendorf naar de Griekse beeldhouwkunst, over Michelangelo, Auguste Rodin tot aan de soms onbegrepen moderne beeldhouwkunst.

Data: 11,18 en 25 januari 2023

Lesgever: An Goen, lic. kunstgeschiedenis en esthetica

Aantal deelnemers : 28

3.4.4 Leuven eeuwenoud, springlevend

Onze waterlopen, een te herwaardenen erfgoed.

In deze sessie bekijken we een aantal waterplekken in Leuven die veranderden in de loop der eeuwen en recente projecten zoals het aanleggen van overstromingsgebieden en het openmaken van overdekte waterlopen. Water is een belangrijk en te herwaardenen erfgoed dat in Leuven weer zijn plaats krijgt.

Hoe wonen meer betaalbaar maken?

Leuven is één van de duurste steden van België als het op wonen aankomt. Hoe is het wonen in Leuven ontspoord? Hoe kunnen we het meer betaalbaar maken? Wat doet de overheid al?

Wie zijn de Leuvense Wereldverbeteraars?

In deze lezing geven we een overzicht van het groot aantal burgerinitiatieven die al dan niet met de steun van de overheid de samenleving van onderuit duurzamer, socialer en rechtvaardiger maken.

Data : 15 februari, 1 maart en 8 maart

Lesgevers : Ramon Kenis, ing. architect voorzitter van het Leuven historisch Genootschap
Luc Vanheerentals : lic.politieke wetenschappen en criminologie, zelfstandig journalist

Deelnemers 25

3.4.5 Kijken naar beeldende kunst

Waarom vinden we een kunstwerk mooi of lelijk? Mogen we onze eigen normen hanteren of moeten we de normen van de galerijhouders en museumdirecteurs overnemen? Het is de bedoeling in deze interactieve club op regelmatige basis ons kijken naar beeldende kunst te verdiepen. Dat zal gebeuren door elke les enkele werken uit diverse tijden of stromingen te bespreken vanuit ons eigen eerste contact en aanvoelen. Vervolgens confronteren we onze visie met deze van andere deelnemers.

Roeland Kotsch zal ons bij de waardering van de werken begeleiden en geleidelijk ons laten kennis maken met de specifieke termen die in de esthetica gebruikt worden om kunstwerken te beschrijven en te beoordelen.

Data: 8 februari, 15 maart, 19 april, 14 september, 12 oktober, 16 november en 14 december

Lesgever: Roeland Kotsch, graficus (etsen en lino-snijder), kunstschilder-docent

Aantal deelnemers: 34

3.4.6 Jungiaanse psychologie met de nadruk op zijn persoonlijkheidstheorie

Het is in deze lessenreeks de bedoeling kennis te maken met Jungs psychologie. We gaan daarbij van visie-filosofie naar praktijktoepassingen. De rode draad hierdoor bestaat uit zelfkennis, zelfontplooiing, brede visie en respect voor verschillen, wat ook meer mildheid naar elkaar toe creëert. Vooreerst belichten we de persoon 'Jung' en zijn open visie op de mens. Vervolgens focussen we op zijn persoonlijkheidstheorie. We bekijken onszelf via het model, leren anderen begrijpen en krijgen inzicht hoe we verschillend zijn in denken, aanvoelen, gewaarworden, beslissen, handelen en hoe we daar respectvol mee kunnen omgaan in de praktijk. We geven ook tips om bepaalde gedragingen te leren herkennen zodat u zich kunt aanpassen qua stijl. Tenslotte gaan we signalen leren herkennen van stress bij jezelf en anderen én wat er mee aan te vangen: op maat van de persoonlijkheid!

Data: 18 en 25 oktober, 8 november 2023

Lesgever: Bob Thomas, klinisch-psycholoog, Hermes consulting

Aantal deelnemers : 33

3.4.7 Het nostalgische verhaal van de expo '58 - Hoe het groeide en hoe het was

Hoe een landelijk dorp als Laken in de belangstelling van adel en bourgeoisie komt, hoe Brussel dat dorp annexeert, wat de rol was van Leopold II in de aankoop van de gronden en welke enorme voorbereidingen en infrastructuurwerken er nodig zijn om die Expo mogelijk maken, inclusief het atomium.

In een tweede deel is er aandacht voor 'de hele wereld op één plek' met de mooiste en meest gedurfde paviljoenen. En hoe 42 miljoen bezoekers op Expo 58 eten, drinken en ontspanning kregen aangeboden, met als kers op de taart: 'Expo '58 by night'.

Data: 15 en 22 november 2023

Lesgever: Joris Sleebus Brusselse stadsgids

Aantal deelnemers: 31

3.4.8 No future: politiek, kunst en cultuur in het naoorlogse Groot-Brittannië

Groot-Brittannië lijkt vandaag op een zinkend schip: Brexit, Boris, Elisabeth II, Truss... Eigenlijk is het land al op de sukkel sinds de Tweede Wereldoorlog, en al helemaal sinds de Suez-crisis van 1956. Cultureel speelt het echter nog steeds in de allerhoogste divisie. De hoogste tijd om eens terug te kijken op driekwart eeuw vergane glorie aan de hand van mooie, bizarre en fascinerende prentjes, want ondanks alles zijn we toch allemaal een beetje anglofiel, "aren't we?"

Data: 13 en 20 december 2023

Lesgever: Dimitri De Maesschalk, historicus, reisleader

Aantal deelnemers: 27

3.4.9 Hoe reageert het lichaam op een infectie en een covid virus en op een vaccinatie?

Het immuun antwoord op een virus bestaat uit verschillende stappen van herkenning van de indringer en de activatie van de verdediging. Eerst is er de activatie van de verdedigingscellen, dan de vorming van antistoffen. De hoeveelheid ervan is verschillend van individu tot individu. De reden waarom is onduidelijk, maar het betekent wel dat de ene persoon vlugger ziek wordt dan de andere. Bij de zwakste groepen is vaccinatie uiterst belangrijk, maar niet ieder vaccin aangewezen. Ieder vaccinatie heeft nevenwerkingen, maar die vallen in het niet tegenover de voordelen van vaccinatie.

Data: 29 november 2023

Lesgever: Johan Fevery, prof. emeritus inwendige geneeskunde

Aantal deelnemers: 14

3.5 Vakantiecursus 'Oprissen rijbewijs'

We hebben allemaal reeds lang ons rijbewijs behaald maar er is intussen wel wat veranderd en toegevoegd in de wegcode.

In vier lessen wordt een oprissing gegeven door:

- samen te reflecteren en de belangrijkste verkeersregels te bekijken
- de laatste veranderingen te overlopen
- samen na te denken over een goede verkeersattitude: hoe zijn we milieubewuste, veilige, sociale bestuurders, hoe gaan we om met snelheid, rijden onder invloed en hoe houden we de aandacht gericht op de weg om in steeds andere verkeerssituaties telkens de juiste keuzes te maken
- vragen met elkaar te delen.

Data: 19, 20, 26 en 28 juli 2023

Lesgever: Hilde Van Boxelaer

Aantal deelnemers: 11



Seniorama en de buurt

1 Meerjarenplan

De doelstellingen van het meerjarenplan zijn gebaseerd op de kwalitatieve en kwantitatieve buurtanalyse zie ook p. 11

Dit plan betreft de periode 2023-2025, het is dynamisch en kan doorheen de tijd aangepast worden.

▸ **Strategische doelstelling 1** **Buurtbewoners gaan vooruit op vlak van de Nederlandse taal**

▸ **OPERATIONELE DOELSTELLING 1**

Er zijn regelmatige, gestructureerde contacten tussen medewerkers van het LDC Seniorama en medewerkers van het buurtcentrum(BC) Sint-Maartensdal.

Acties

- Bianca contacteert het BC en maakt een afspraak met Claudia Gielis en/of collega.
- Vaste items worden overlopen zoals: hoe loopt de werking, zijn er nieuwigheden, hoe zit het met de vrijwilligerswerking, welke noden worden gedetecteerd, waar liggen opportuniteiten?
- Er wordt een nieuwe datum gepland en we trachten regelmatig samen te komen.

In 2023 zijn er verschillende overlegmomenten waarbij we elkaar kunnen ontmoeten. De ene keer op het lokaal dienstencentrum, een andere keer in het buurtcentrum. Ook tijdens overleg van project SiVaRi (Zorgzame buurt Sint-Maartensdal, Vaartkom, Ridderbuurt) ontmoeten we elkaar en bespreken we de gezamenlijke buurtwerking.

▸ **OPERATIONELE DOELSTELLING 2**

Bij een vraag om ondersteuning van een buurtbewoner bij het leren van de Nederlandse taal is er een efficiënte aanpak om hierop in te spelen.

Acties

- De vraag wordt digitaal geregistreerd door de centrumleider.
- De vraag wordt mondeling en/of digitaal gecommuniceerd met de vrijwilligers van Seniorama.
- Bereidwillige vrijwilligers worden in contact gebracht met de medewerker van het BC.
- Het BC organiseert een kennismaking tussen aanvrager en vrijwilliger.
- Seniorama volgt de gestarte vrijwilligers op.
- Het BC volgt de contacten tussen vrager en vrijwilliger op.

In 2023 wordt er, na contact met het buurtcentrum, een vrijwilliger gekoppeld aan een anderstalige buurtbewoonster. Ze spreken wekelijks af en oefenen de Nederlandse taal praktisch aan huis. Dit gebeurt aan de hand van de theorie die mevrouw tijdens de Nederlands taalles leert. Later trekken de twee de stad in om daar de taal in dagelijkse omgang te oefenen.

Verder starten er in 2023 enkele vrijwilligers in de cafetaria om het Nederlands in de praktijk te oefenen. Ze vinden de weg via organisaties als het Centrum voor Volwassenonderwijs. Er is ondersteuning door vrijwilligers van Seniorama die al een tijd meewerken en die ook buiten het vrijwilligerswerk bij Seniorama afspreken om de Nederlandse taal te oefenen.

▸ **Strategische doelstelling 2**

De schoolachterstand bij leerlingen uit het lager onderwijs is kleiner

▸ **OPERATIONELE DOELSTELLING 1**

bij een vraag vanuit de kinderwerking De Kettekeet (BC Sint-Maartensdal) betreffende huiswerkbegeleiding van kinderen en jongeren uit de buurt, wordt er een vrijwilliger van Seniorama gezocht om te ondersteunen

Acties

- De vraag wordt geregistreerd door de centrumleider.
- De vraag wordt mondeling en/of digitaal gecommuniceerd met de vrijwilligers van Seniorama.
- Bereidwillige vrijwilligers worden in contact gebracht met de medewerker van de kinderwerking Kettekeet.
- Het BC organiseert een kennismaking tussen aanvrager en vrijwilliger.
- Seniorama volgt de gestarte vrijwilligers op.
- Het BC volgt de contacten tussen vrager en vrijwilliger op.

Concreet starten twee vrijwilligers op om bij twee gezinnen aan huis 3 kinderen van het lager onderwijs te ondersteunen met hun huiswerktaken en lessen. Ze kunnen niet terecht binnen de reguliere huiswerkbegeleiding van de Kettekeet omdat deze volzet is en er een wachtlijst is.

▸ **Strategische doelstelling 3 (2024-2025)**

Mantelzorgers uit de buurt kennen het aanbod van het LDC en de ondersteuningsmogelijkheden

Acties

- mantelzorgers detecteren
- uitnodigen voor een (groeps)gesprek
- verduidelijken van noden en informeren over bestaand aanbod in de stad

▸ **Strategische doelstelling 4** **De digitale kloof bij ouderen en kwetsbaren in de buurt is verkleind**

Acties

- De samenwerking met project 'Leuven Iedereen digitaal' (hardware/software/ ondersteuning gebruik...) wordt verder uitgewerkt.
- contacten met de verantwoordelijke van het project

Er is een overleg met de verantwoordelijke van het project Leuven 'Iedereen digitaal', Tuur Struyf, op 25 oktober. Hij geeft een stand van zaken van het lopende project en er wordt naar de toekomst gekeken. In een eerste fase wordt er ingezet op het voorzien van de nodige hardware voor Leuvenaren en het vergemakkelijken van toegang tot internet. In een volgende fase gaat de focus naar het leren gebruiken van de toestellen en verschillende toepassingen. In deze fase kunnen de lessen en de spreekuren die we op het LDC organiseren, mogelijkheden bieden aan meer kwetsbare Leuvense inwoners. Dit krijgt in 2024 meer vorm.

▸ **Strategische doelstelling 5** **De buurtbewoners leven in een aangename, verzorgde en veilige buurt**

Acties

- Bekijken via welke kanalen/stadsdiensten we problemen in de buurt kunnen signaleren
- Signaleren aan bevoegde diensten
- Communicatie tussen buurt en stadsdiensten verduidelijken en opvolgen
- Gemaakte afspraken opvolgen

Een eerste stap die we als LDC samen met de buurt willen nemen is het verfraaien van een muur door middel van een muurschildering. Zie hieronder 2 Adviesmoment met de buurt.

2 Adviesmoment met de buurt

Op 30 oktober wordt er een eerste adviesmoment georganiseerd. Buurtbewoners en organisaties werkzaam in de buurt worden hiervoor uitgenodigd.

Er volgt een voorstelling van de huidige werking van Seniorama, de gedane buurtanalyse en de doelstellingen in het meerjarenplan.

Daarna volgt een groepsdialoog en verzamelen we volgende ideeën, noden en adviezen:

- nood aan buddy die nieuwkomers wegwijs maakt in de maatschappij en zijn buurt
- nood aan outreachende/aanklampende houding van welzijnsorganisaties
- wijkagent die aanbod aan diensten in de buurt mee bekend maakt
- visitekaartje van Seniorama om mee te geven
- samenwerkingsmogelijkheden Seniorama en De Wissel (jeugdhulp) bekijken

- huiswerkbegeleiding van scholen in de buurt bevragen
- studenten lerarenopleiding aanspreken om huiswerkgroep te begeleiden
- contact met brugfiguren op school (initiatief stad)
- contact Hilde Weckhuysen van Ons Zorgnetwerk i.v.m. mantelzorgers
- stadsdienst toegankelijkheid en diversiteit.

3 Contacten in de buurt

- Met de gemeenschapswachten. Ze maken kennis met Seniorama en springen af en toe binnen voor een babbel en tasje koffie.
- Met het project Zorgzame buurt SiVaRi <https://www.zorgenvoormorgen.be/zorgzame-buurt/sivari>

Er zijn verschillende momenten waarbij zowel de diensten en organisaties uit de buurt als de buurtbewoners worden uitgenodigd om zicht te krijgen op hoe we meer en beter met elkaar kunnen verbinden. Resultaten van een buurtbevraging en analyse worden meege-deeld. Er wordt in kleine groepjes uitgewisseld over buurtthema's.

Geneviève Colsoul en Bianca Pisera volgen deze overlegmomenten samen op.

- Met de verzorgenden van Familiehulp in het kader van buurtgerichte gezinszorg. Er is een kennismakingscontact met Lara De Block op 22 juni. Seniorama wordt een van de organisaties die de verzorgenden op 24 oktober, tijdens een buurtwandeling, bezoeken. We ontvangen hen om 9u40 en doen een voorstelling van onze werking. Daarna worden vragen en ervaringen uitgewisseld. De bedoeling is om de drempel naar organisaties en diensten in de buurt te verlagen zodat de verzorgende indien nodig of gewenst, de stap naar een dienst samen met de klant kan zetten. Dat gebeurde in het verleden reeds als een klant in de buurt bijvoorbeeld gebruik wil maken van ons middagrestaurant of nood heeft aan gezelschap.
- Medewerkers van de stad Leuven komen op 27 maart langs voor een kennismaking met Seniorama. Ze doen dit tijdens hun 'Samenleving-dag' en bezoeken verschillende Leu-vense organisaties. We ontvangen twee groepen van 10 tot 15 personen die uitleg krijgen over het seniorenbeleid van de stad en de werking van de LDC's in Leuven.

4 De buurtbabbel

De buurtbabbel is een wekelijks open groep op dinsdagnamiddag (14-16u), waar iedereen uit de (ruime) buurt welkom is, zonder enig verplichting regelmatig te komen of de hele namiddag aanwezig te blijven. Er wordt vrijelijk gebabbeld, over koetjes en kalfjes, en ook ernstige thema's komen aan bod. Het onderling contact en gezelligheid staan centraal.

Lou Matheus en Geneviève Colsoul staan in voor de begeleiding.

In 2023 gaat de buurtbabbel 46 maal door, het aantal aanwezigen varieert van 1 tot 10, met gemiddelde van 4,8 – wat een opmerkelijke stijging is in vergelijking met het gemiddelde van 2022, namelijk 3,4. Cijfers op zich zeggen niet alles. Het valt op dat het gesprek zich gemakke-lijker verdiept wanneer er maar 2 of 3 aanwezigen zijn.

De meerderheid van de deelnemers zijn dames, en 2/3 van de groep is 80-plusser. Allen zijn ze alleenstaand. Voor een paar van hen is deze groep de enige aanleiding om tijdens de week nog eens alleen naar buiten te komen.

Uit de kwantitatieve analyse, uitgevoerd binnen de opdracht van het nieuwe woonzorgdecreet, blijkt dat in onze buurt Leuven Noord, het percentage alleenstaanden 60% bedraagt. Vanuit dit perspectief bekeken, zijn er veel bewoners die de weg niet vinden naar een dergelijke groep. Het blijft een open vraag wat nu precies de drempels zijn die deze mensen verhinderen om deel te nemen.

In september 2023 viert de groep zijn tweede verjaardag. In die tijd is er een vaste kern van een 4 tal mensen gegroeid, en dat aantal wordt meestal aangevuld met deelnemers voor wie het op dat moment goed uitkomt om naar de buurtbabbel te komen. Gezien de hoge leeftijd van veel babbelaars spelen de weersomstandigheden een belangrijke rol om wel of niet op pad te gaan. Als ze dat niet zien zitten, is wegblijven vaak een gemis. Voor de regelmatige deelnemers is de dinsdagnamiddag een ankerpunt in de week.

5 Buurtinitiatieven

5.1 Dag van de burens



Bij Seniorama geloven we in het belang van een sterke verbinding tussen ons lokaal dienstencentrum en de buurt. Het is essentieel dat we de mensen en hun behoeften in onze omgeving goed kennen om onze activiteiten en diensten ook effectief op hen af te stemmen. Daarom introduceren we, dankzij de gewaardeerde steun van de stad Leuven, de 'Dag van de burens', een speciaal evenement gericht op het samenbrengen van buurtbewoners en het bevorderen van sociaal contact. Met de steun van de stad Leuven verspreiden we flyers en bieden we drank, versnaperingen aan. Ook wijkmanager Karolien Meuwissen komt met iedereen kennismaken. Op 26 mei vindt onze allereerste 'Dag van de burens' plaats en het belooft een groot succes te worden. Tussen 16 en 18 u. komen we samen voor een gezellige kennismaking, met 15 aanwezigen, waaronder enkele nieuwe gezichten. Deze bijeenkomst biedt een prachtige kans om de banden binnen onze gemeenschap te versterken. De sfeer is vanaf het begin uitnodigend, met veel positieve energie. Het is inspirerend om te zien hoe iedereen open staat voor

nieuwe vriendschappen, ervaringen deelt en samen lacht. Deze dag benadrukt hoe belangrijk het is om elkaar te ontmoeten en te praten; het brengt niet alleen nieuwe gezichten samen maar toont ook de kracht van onze buurt. We zijn dankbaar voor iedereen die deelneemt en bijdraagt aan het succes van deze dag. Door evenementen als deze te organiseren, bouwen we verder aan een buurt waar iedereen zich thuis en ondersteunt voelt.

5.2 Kom op voor je wijk!



Kom op voor je wijk

Creëer!

Aanvraagformulier

Naam van het project: *Fladderend in de Vanden Tymplestraat*

Fysiek initiatief (materieële realisatie in de wijk)

Sociaal, cultureel, informatief of ander gemeenschapsvormend initiatief

Datum aanvraag: *31 augustus 2023*

Contactgegevens van de eerste peter/meter

In het kader van 'Kom op voor je wijk', een initiatief dat al 22 jaar door de stad Leuven wordt ondersteund om ideeën voor een aangename buurt te realiseren, heeft Seniorama voor het eerst een projectaanvraag ingediend. Deze aanvraag is op 31 augustus 2023 ingediend en met spanning hebben we afgewacht. Op de valreep van het jaar, op 15 december, ontvangen we het verheugende nieuws: groen licht van het college van burgemeester en schepenen van Leuven voor ons project 'Fladderend in Vanden Tymplestraat'.

Ons doel met dit project is om een waardevolle toevoeging aan de buurt te creëren die niet al-

leen visueel aantrekkelijk is maar ook de buurt verrijkt. In samenwerking met de vrijwilligers van Seniorama en de buurtbewoners is voor de uitvoering van de muurschildering gekozen voor de getalenteerde street artist MAU, Maureen. Haar stijl, vaak geïnspireerd door de natuur, resoneert perfect met de wens voor 'meer groen in de buurt', zoals naar voren kwam uit onze buurtanalyse.

We houden bij de ontwikkeling van dit project rekening met de specifieke wensen en behoeften van de buurtbewoners en streven ernaar om hen actief te betrekken bij het proces.

Met veel enthousiasme kondigen we eveneens aan dat buurtbewoners Roger en Virginie de rol van meter en peter op zich nemen. Hun betrokkenheid en enthousiasme zijn onmisbaar voor het slagen van dit kleurrijk initiatief.

Dankzij de steun van iedereen, inclusief de stad Leuven en street artist MAU, Maureen, staat Seniorama aan de vooravond van een kleurrijk jaar.

Samen maken we onze buurt nog mooier en levendiger!



Overige activiteiten

1 Seniorama overleg en samenwerking

- ▶ Seniorenraad Groot-Leuven. De centrumleider neemt als adviserend lid deel aan de algemene vergadering van de seniorenraad.
- ▶ Seniorama is lid van de werkgroep van de Vlaamse Vereniging voor Dienstencentra.
- ▶ De centrumleider neemt deel aan het regionaal overleg tussen de lokale dienstencentra van het arrondissement Leuven.
- ▶ De coördinator van de thuisdiensten is lid van de partnergroep dementievriendelijk Leuven, in kader van samenwerking met het project 'Vergeten naar buiten te komen'.
- ▶ De coördinator van de thuisdiensten heeft minstens jaarlijks een overleg met de directie van de thuisdiensten van Zorg Leuven. Dit in het kader van de samenwerkingsovereenkomst betreffende de oppasdienst van Seniorama. Er is een evaluatie van het afgelopen werkjaar en een uitwisseling van verwachtingen naar de toekomst.
- ▶ Overleg tussen stad Leuven en de Leuvense lokale dienstencentra betreffende samenwerking rond de praatcafés voor mantelzorgers, de seniorenmaand, 10-daagse geestelijke gezondheidszorg(6juni) en andere projecten op 3 februari, 12 mei, 29 september
- ▶ Overleg met stad Leuven op 14 november, Leuvense LDC's, Dijlehof, Samana, Similes over activiteiten voor Leuvense mantelzorgers, waaronder organisatie van de praatcafés en dag van de mantelzorger.
- ▶ Deelname aan de werkgroep Zorgzame buurten van stad Leuven
- ▶ Contacten medewerker Uitpas, Karen Raymaekers op 14 augustus, 14 september. Op 26 september legt ze de werking van de Uitpas uit aan de onthaalvrijwilligers.
- ▶ Overleg op 10 januari met de outreachend medewerker van Zorg Leuven Sien Van de Velde, LDC Ruelenspark en LDC Ter Vlierbeke, over de methodiek outreachend werken.
- ▶ Kennismaking met Guiseppe Dimasi, outreachend medewerker van Zorg Leuven LDC Edouard Remy en LDC Ter Putkapelle.
- ▶ Overleg medewerkers buurtcentrum Sint-Maartensdal op 11 januari, 14 juni, 13 juli en de SiVaRi bijeenkomsten.
- ▶ Overleg met Katleen Peeters op 14 februari van Leuven Helpt. Kennismaking en afstemming aanbod.
- ▶ Overleg met Peter Gielen, Trefpunt Zelfhulp www.zelfhulp.be betreffende opstellen vragenlijst voor vrijwilligers over interne communicatie op 6 april.
- ▶ Kennismaking met Dirk Staf van Campus Corso www.campuscorso.be Bianca en Isabelle met rondleiding gebouw op 3 mei.
- ▶ Lid van de stuurgroep Leuven Iedereen digitaal. Digipunt Seniorama. Contact Tuur Struyf op 25 oktober. Uitwisselen stand van zaken en mogelijkheden.

- ▶ Overleg met project zorgzame buurt SiVaRi, deelname centrumleider terugkoppelmoment met de buurt op 7 juni (De Stroom), 5 juli (De Stroom), 24 september (Seniorama) en 24 november (De Ruimtevaart).
- ▶ Voorstellen van de werking van Seniorama aan medewerkers Oudreach van UPC Kortenberg op 9 juni, door Bianca in Seniorama tijdens hun denkdag.
- ▶ Voorstellen werking Seniorama aan gepensioneerden KU Leuven op 21 september in het Celestijntje Heverlee door Bianca.
- ▶ Voorstellen werking Seniorama aan groep deelnemers dagtherapie UZ Leuven op 23 oktober door Bianca.
- ▶ Bezoek aan Reakiro www.reakiro.be Leuven op 21 november door Bianca.
- ▶ Deelname aan stadsgesprek over/met Leuvense senioren op 20 juni in bib Twee Bronnen door Bianca.
- ▶ Infosessie brandveiligheid Griet Debussche i.s.m. stad Leuven op 8 december.
- ▶ Bezoek opleidingshond van de Leuvense politie om te oefenen met mensen met beperkte mobiliteit en hulpmiddelen op 27 maart.

2 Stagebegeleiding

- ▶ Kobe Neys, opleiding SCW, 3e jaar graduaatsopleiding Sociale School Heverlee, UCLL. Start 22 november 2022 tot juni 2023, 3 dagen per week. 400u werkplekleren academiejaar 2022-2023.



