

INHOUD

Voorwoord	3
Opbouw van het jaarverslag	5
Opdrachtverklaring	6
Impact corona	8
Voorstelling en structuur	10
1 Voorstelling van de werking	10
1.1 Dienstverlening	10
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	16
3 Vrijwilligersbeleid	19
3.1 Opdracht	19
3.2 Organisatie	19
3.3 Vrijwilligers	19
3.4 Cel vrijwilligersbeleid.....	19
3.5 Werkgroep 'waarden'	20
Dienstverlening	21
1 Centrumraad	21
2 Advies en ondersteuning	21
2.1 Registratie van vragen	21
2.2 Woonzorgcentra en assistentiewoningen	22
2.3 De luisterlijn	22
2.4 Spreekuur senioreninspecteur Leuvense politie	23
2.5 Voetverzorging	23
2.6 Gelaatsverzorging	23
3 Middagmaaltijden	24
4 Restorama.....	25
5 Seniorama oppas- en gezelschapsdienst	26
5.1 De impact van corona	26
5.2 Cliënten van de oppas- en gezelschapsdienst	27
5.3 Aantal cliënten en uren oppashulp	27
5.4 Woonplaats, leeftijd, geslacht en gezinstoestand cliënten	28

5.5 Redenen van aanvraag oppas of gezelschap	29
5.6 Tevredenheidsenquête van de cliënten oppasdienst	30
5.7 Aanvragers van de oppas- en gezelschapsdienst	32
5.8 Vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst	32
6 Hulp bij kleine taken en Shop-o-rama	36
6.1 Ondersteuning aan huis	36
6.2 Wie doet op de dienst beroep?	37
6.3 Samenwerking met LDC d' Ontmoeting Herent	38
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	39
1.3 Mondelinge informatie	40
1.4 Dienst wegwijz	41
1.5 Senioramanieuws	41
1.6 Website	42
1.7 Digitaal infoscherm in de cafetaria en lokaal straat	43
1.8 Interne communicatie	43
1.9 Public relations langs diverse kanalen	43
1.10 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	46
2.3 Buurt- en zomeractiviteiten	49
2.4 Vakantiecursussen	51
2.5 Daguitstap	51
2.6 Weekeindekriebels	51
2.7 Gezelschapsspelen	51
2.8 Filmclub	52
3 Activiteiten van algemeen vormende aard	52
3.1 Talen	52
3.2 Computergestuurde technologie	55
3.3 Lezingen	59
3.4 Themacursussen	61
Overige activiteiten	64
1 Seniorama is lid en werkt actief mee	64
2 Stagebegeleiding	64

Voorwoord

Als een van de eerste organisaties gaat de werking van Seniorama op slot en na ieder veiligheidscomité hopen we opnieuw op te starten. Altijd klaarstaan om de werking terug aan te vatten maar toch niet mogen. Het vraagt veel geduld maar wat zo hartverwarmend is, we staan er nooit alleen voor.

Doorheen deze hele periode voelen we de steun van de vrijwilligers, lesgevers, de deelnemers en de vele sympathisanten van Seniorama.

De diensten van Seniorama blijven het hele jaar doorwerken. De oppas-en gezelschapsdienst staat klaar om de cliënten bij te staan. Sommige vrijwilligers en klanten willen liever een tijdje stoppen met de bezoeken. Maar de oppasdienst als geheel presteert ongeveer even veel uren als in 2019.

Ook de vrijwilligers van de boodschappendienst blijven de noodzakelijke boodschappen aan huis brengen.

Voor de vrijwilligers van de activiteiten staat het hele jaar in het teken van stand-by zijn, voorbereidingen treffen voor activiteiten die niet of zeer beperkt mogen doorgaan. Voor de zomervakantie mag niets meer doorgaan. Van de geplande zomeractiviteiten gaan er welgeteld 3 door. Twee vakantiecursussen worden georganiseerd. De vrijwilligers van de fietstochten staan onmiddellijk klaar om op toegelaten momenten hun fietstochten ook daadwerkelijk te organiseren. Ook de start van het nieuwe werkjaar in september en oktober wordt voorbereid. Inhoudelijk staat alles op punt om de activiteiten te starten. Half oktober wordt alles stopgezet wegens stijging van de besmettingscijfers.

Tijdens de zomermaanden wordt de infrastructuur aangepast om het nieuwe werkjaar te starten met lokalen die de hele tijd verlucht worden zodat de noodzakelijke normen van luchtkwaliteit behaald worden. Ook de geluidsdemping van de cafetaria wordt aangepakt, dit was een veel gevraagde aanpassing door de cursisten bij evaluatie van activiteiten.

De meeste vrijwilligers blijven vanaf de eerste lockdown de rest van het jaar werkloos. Als het mag komen overleggroepen samen maar dit kan slechts zeer sporadisch. Vanaf het moment dat het kan, komen een aantal vrijwilligers opnieuw over de vloer maar steeds rekening houdend met de veiligheidsmaatregelen. Een schema met beurtrol om te werken wordt opgesteld. De aanwezige vrijwilligers staan in voor boekhouding en financieel beheer, communicatie via Senioramanieuws, de website en de logistiek. Een aantal vrijwilligers van het onthaal bemanen hun werkplaats op voormiddagen.

De luisterlijn gaat na de eerste lockdown opnieuw van start. Er zijn in 2020 meer gesprekken en gelukkig kunnen we ook rekenen op meer vrijwilligers. Ook de individuele hulp bij GSM, smartphone en tablet start op vanaf het moment dat het dienstencentrum terug openstaat voor de deelnemers. Deze verschillende manieren van ondersteuning zijn essentieel gezien de beperkte contacten die toegestaan zijn in deze vreemde tijden.

Het personeel kent in 2020 een ongewone werksituatie: verlaten cafetaria, leslokalen en bureaus. Gedurende de eerste lockdown komen alle taken die noodzakelijk zijn om de werking te laten verdergaan, op hen terecht. Ze brengen vrijwilligers en deelnemers via e-mail op de hoogte van de stand van zaken maar ook telefonisch nemen ze contact met de personen waarvan ze weten dat een telefoontje deugd zal doen.

De personeelsleden stellen zich zeer flexibel op: thuiswerk, een beurtrol om de permanentie waar te maken, tijdelijke werkloosheid om de kosten voor Seniorama te beperken.

Financieel brengt deze coronacrisis voor Seniorama een zwaar verlies met zich mee. De raad van bestuur bekijkt op welke manier hierop kan ingespeeld worden. Aan cursisten wordt gevraagd om het reeds betaalde cursusgeld indien mogelijk niet terug te vragen. Gesprekken worden gevoerd met de eigenaars van onze lokalen en met het Leuvens stadsbestuur. De talrijke positieve reacties van de cursisten om het resterend cursusgeld te schenken aan Seniorama, alsook het hernieuwen van het lidmaatschap zonder veel perspectief wat de toekomst brengt, betekenen een substantiële hulp. Ook de gesprekken met het Leuvens stadsbestuur verlopen positief. De raad van bestuur denkt na over initiatieven die geld in het laatje kunnen brengen om zo het financieel tekort te beperken.

Dank zij de inzet van personeel en vrijwilligers, de steun van deelnemers, klanten en stadsbestuur kijkt Seniorama hoopvol naar het volgende werkjaar. We staan klaar om enthousiast met onze gekende en ook nieuwe initiatieven te starten.

Maar vooral hopen we de vele vertrouwde gezichten terug te zien in onze lokalen en vrijwilligers, klanten en deelnemers in goede gezondheid te mogen ontvangen.

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 lichamelijk 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 voldoende 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 huisgebonden), 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-o-rama, 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 taalcursussen, computer- en themacursussen, lezingen, vakantiecursussen, creatieve vaardigheden, uitstappen en sport. Ook het aspect ontmoeting staat centraal. Een lees- en zitruimte, een cafeteria, gezelschapsspelen dragen daartoe bij.

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 teamwork.

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.



Impact corona

De invloed van de coronapandemie is groot voor een vzw als Seniorama. De vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst zijn steeds verder blijven werken. Het lokaal dienstencentrum krijgt verschillende beperkingen opgelegd en moet aan verschillende veiligheidsmaatregelen voldoen. Deze maatregelen worden zowel op federaal niveau, door de Nationale Veiligheidsraad als op Vlaams niveau opgesteld.

10 maart: een eerste communicatie via mail gaat uit van het LDC naar alle lesgevers, cursisten, vrijwilligers betreffende op te volgen hygiënische maatregelen en te ondernemen stappen bij mogelijke besmetting

11 maart: na communicatie met het agentschap Zorg en gezondheid is duidelijk dat alle lokale dienstencentra vanaf 12 maart 2020 verplicht sluiten tot en met 13 april 2020.

Het is een hele klus om alle betrokkenen te verwittigen, de mogelijkheid van communicatie via e-mail en een website zijn zeer ondersteunend. Met vereende krachten lukt het weliswaar om alle lesgevers, cursisten, vrijwilligers bovenstaande boodschap over te brengen.

In maart is er de hoop om na 13 april de draad terug op te pakken. Personeel combineert werken op Seniorama met thuiswerk en tijdelijke werkloosheid. Het lokaal dienstencentrum ligt er de eerste weken van de lockdown stil en verlaten bij. Dagelijks rinkelt de telefoon, dit zijn voornamelijk vrijwilligers die contact opnemen voor een stand van zaken. Ook de boodschappendienst blijft ononderbroken beschikbaar hoewel die het moet doen met een minimum aan vrijwilligers.

Er wordt ondertussen onder andere verder gewerkt aan de planning van de zomeractiviteiten en het jaarprogramma van het volgende werkjaar.

In april wordt duidelijk dat een opening van het lokaal dienstencentrum niet voor de nabije toekomst is. De raad van bestuur neemt beslissingen met betrekking tot de resterende lessen en stelt een brief op ten aanzien van alle cursisten. Antwoorden van deze cursisten zijn hartverwarmend en steunend.

"Dit mailtje om te melden dat ik graag Seniorama wil steunen en afzien van het cursusgeld voor het 2de semester aquagym A2. Laten we hopen dat het volgend werkjaar normaal kan opstarten. Ik mis de lessen aquagym."

"Bedankt voor de verwachte melding. Ik vraag me af, indien ik het cursusgeld wil terugkrijgen, hoeveel het dan bedraagt want de lessen zijn toch al een tijdje bezig?"

"Ik ben van plan een gedeelte terug te vragen maar een stuk aan jullie te laten. Ik kan volgend jaar waarschijnlijk niet maar ik vind jullie organisatie top."

"Hartelijk dank voor de terugstorting van het cursusgeld. Ik stort jullie vandaag een bijdrage ter solidariteit met Seniorama."

De leden van de centrumraad werken hard om vanaf juni iedere dinsdagnamiddag een zomeractiviteit aan te kunnen bieden. De maanden juni en juli worden gekenmerkt door het afgelasten van de geplande activiteiten, vaak een dag op voorhand. De vrijwilligers zorgen ervoor dat iedereen die inschrijft tijdig verwittigd wordt en indien gewenst terugbetaald wordt. We zijn toch tevreden over de drie zomeractiviteiten die wel mogelijk zijn en horen ook van deelnemers positieve feedback hierover.

Ons maandblad Senioramanieuws blijft, naast de website van Seniorama, doorheen de crisis een belangrijk communicatiemiddel. Leden, vrijwilligers ontvangen deze per post of via vrijwillige verdelers in de brievenbus. Boekjes die overblijven bezorgen we bij de buurtbewoners. Er wordt creatief met het blad omgegaan en daardoor ontstaan nieuwe rubrieken die thuis voor ontspanning en soms een mentale uitdaging willen zorgen. Er wordt in elk nummer ook aandacht gegeven aan het belang van blijven bewegen en het gebruik van digitale middelen.

Ondanks het gebrek aan een duidelijk perspectief wordt er ook in 2020 een nieuw jaarprogramma klaargestoomd door de vrijwilligers die instaan voor het organiseren van de activiteiten. Dit programma wordt in de plaats van in juli in september voorgesteld en bedeed aan de leden en vrijwilligers. Alle krachten van alle betrokkenen worden gebundeld om de lessen en activiteiten in oktober op te starten. En dat lukt. Mits enkele aanpassingen kunnen de meeste sport-, taal-, themacursussen, creatieve activiteiten opstarten.

Ook onze infrastructuur wordt in de zomermaanden volledig aangepast zodat we in ieder leslokaal voldoende verluchting kunnen voorzien. De lestafels worden op 1,5m van elkaar gezet waardoor het aantal deelnemers beperkt wordt, er is ontsmettingsgel in ieder lokaal en een ontsmettende reiniger. Iedere klas wordt bij aanvang ingelicht over de maatregelen en we merken dat deze zonder problemen opgevolgd worden.

De lezingen op maandagnamiddag, die in de Sint-Jozefskerk plaatsvinden om aan de geldende maatregelen te voldoen en beperkt worden tot eerst 50 deelnemers, dan 35 deelnemers, blijven bezocht. Er schrijven steeds het maximaal toegelaten personen in, het effectieve aantal deelnemers ligt een beetje lager maar voldoet aan de verwachtingen.

Midden oktober zijn de besmettingscijfers zeer hoog en worden alle activiteiten stopgezet en dit tot op het einde van het jaar 2020.



Voorstelling en structuur

1 Voorstelling van de werking

Binnen Seniorama zijn er twee grote deelwerkingen.

Met de dienstverlenende activiteiten willen we mensen ondersteunen om langer thuis te blijven wonen. Seniorama biedt diensten aan met vrijwilligers die een aanvulling betekenen op de thuiszorgdiensten die met professionele medewerkers actief zijn.

De socio-culturele activiteiten richten zich naar ouderen die actief willen blijven, willen leren en hun sociaal netwerk willen uitbouwen.

1.1 Dienstverlening

De dienstverlenende taken van Seniorama worden opgenomen **door een 70-tal vrijwilligers en 3 professionele medewerkers**. De verschillende taken worden begeleid, gepland en georganiseerd vanuit werkgroepen waarin vrijwilligers en professionele medewerkers tijdens vergaderingen overleggen en afspraken maken.

Het lokaal dienstencentrum (LDC) van Seniorama werkt in de Leuvense binnenstad in het gebied begrensd door de Tiensestraat, Brusselsestraat en de vesten, het oostelijk deel van de Leuvense binnenstad. 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 lokaal dienstencentrum organiseert activiteiten van algemeen-informatieve aard.

- Voor **advies over thuiszorg**, premies en dienstverlening kunnen gebruikers van het lokaal dienstencentrum bij de dienst **wegwijs** (p. 41) terecht. Deze dienst verzamelt en verwerkt informatie die voor thuiszorggebruikers, ouderen en hun familie nuttig zijn. Samen met de onthaalvrijwilligers en langs diverse kanalen wordt deze informatie aan hulpvragers gegeven en verduidelijkt.

De brochures betreffende de '**Woonzorgcentra**' en de '**Assistentiewoningen**' (p. 22) wil gebruikers en hun familie helpen bij de keuze van een plaats in een woonzorgcentrum of in een assistentiewoning.

De **onthaalvrijwilligers** (p. 39) 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 activiteiten voor ouderen in Leuven. Het personeel (p. 18) ondersteunt de vrijwilligers bij deze taken en staat klaar om gespecialiseerde informatie te geven over hulp- en dienstverlening.

- **2 lezingen** worden 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 Senioramanieuws, folders, brochures, wegwijsfolders, affiches in de buurt, in culturele gebouwen en 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 uitgebreide communicatie naar verschillende persorganen en naar de cultuuragenda van de stad Leuven (p. 41-44).
- 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 thuisondersteunende diensten, de organisatie van de maandelijkse praatcafés voor mantelzorgers. (p. 44).
- Het spreekuur van de Leuvense **politie** is ingeburgerd in de werking. Eén keer per maand heeft een senioreninspecteur van de Leuvense **politie** spreekuur in de cafetaria van het lokaal dienstencentrum (p. 23, 40). Mensen die vragen hebben, kunnen 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. 45-52).

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 algemeen 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.52-63).

Het lokaal dienstencentrum verricht specifieke werkzaamheden.

- Dagelijks worden **warme maaltijden** aangeboden. (p. 24-25).
- 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 burens (p. 36-38).
- In het kader van de activiteiten van het dagelijks leven is er een pedicure die ter plaatse komt (p. 23). Daarnaast kan men eenmaal per maand inschrijven voor een gelaatsverzorging (p.23).

*Een doel stellen is de eerste stap
In het onmogelijke mogelijk maken.*

Tony Robbins

Centrumleider: Bianca Pisera (tekst Bianca in groen)

Ze neemt in de loop van 2020 deel aan volgende vormingsmomenten:

- Regionaal ondersteuningspunt voor lokale dienstencentra (ROP) in Aarschot LDC Orléans-hof 21/02/2020 werktafel buurtanalyse
- ROP online 28/05/2020 – 09/06/2020
- Rouw en verlies module 2 bij Syntra Hasselt start 16/01/2020- 12 donderdagen
- Postgraduaat Rouw- en verliescounselor PXL Hasselt – opleidingsjaar 2021-2022

De **centrumraad** komt in 2020 éénmaal samen (p.21).

Evaluatie kwaliteitsplanning

▸ De leslokalen kunnen voldoende verlucht worden

Doelstelling

De verluchting in de leslokalen verbetert en zorgt voor een optimale luchtcirculatie.

Acties

- Er wordt onderzocht welke mogelijkheden er zijn
- Het huidige verluchtingssysteem ondergaat een grondige onderhoudsbeurt en wordt 24u/24u ingesteld
- In de ontmoetingsruimte wordt gekozen om opengaande dakkoepels te monteren, er worden offertes opgevraagd bij verschillende firma's

▸ De geluidsoverlast in de ontmoetingszaal en lokalen verbetert – vervolg 2019

Doelstelling

Er is een grotere tevredenheid van bezoekers betreffende de geluidsresonantie in de ontmoetingsruimte en de lokalen van het lokaal dienstencentrum.

Acties

- De projectaanvraag ingediend bij de Cera Foundation om de financiële kosten gedeeltelijk mee te dragen wordt goedgekeurd.
- Er wordt een keuze gemaakt om geluidsabsorberende panelen te laten plaatsen door een gespecialiseerde firma.
- De werken worden uitgevoerd op 28 februari 2020 door iDEAL Acoustics.

1.2 Sociaal-culturele activiteiten

Deze werking steunt organisatorisch en administratief helemaal op vrijwilligers. **Hier zijn gemiddeld 90 vrijwilligers** werkzaam. 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 Piet Tallon en Freddy Vanhaelewyn. De gegevens over dienstverlening en activiteiten zijn vervat in databestanden die door Marc Peetermans 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 actief zijn, soms in verschillende deelwerkingen: Mariette Vandenbosch, Lilliane Debrouwer, Mia Vanden Bossche, Myriam Kindt, Mia Sermeus, Anne Versnick, Greta Duchateau, Chris Van de Vyver, Josiane Celis, Agnes Peetroons, Lut Debroey, Lucia Vandermeer, Nora Dereymaeker.

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.

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, Seniorama-nieuws, infoscherm in de ontmoetingsruimte en raam lokaal straatkant, verspreiden affiches en folders, informatie betreffende activiteiten bezorgen aan verschillende perskanalen. In 2020 wordt een Facebookpagina aangemaakt 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 **werkgroep public relations** komt in 2020 éénmaal samen op 7 februari. Tijdens dit overleg wordt voornamelijk de uitstraling naar buiten geëvalueerd en worden verbeterpunten geformuleerd.

De **cafetaria** vormt binnen Seniorama een ontmoetingsruimte waar mensen terecht kunnen voor een babbel en een drankje, waar de cursisten 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 en verwelkomen we maandelijks de gasten van de Restoramamaaltijd.

Voor de goede werking van de cafetaria en het **middagrestaurant** kunnen we beroep doen op een grote groep vrijwilligers: Daniel Bollaerts, Liesbeth De Smet, Liliane Hugaerts, Riet Vanroy, Luc De Brauwere, Johan Vanackere, Carine Van Espen, Emma Vandermosten, Francine Van Genechten, Maria Wauters, Sandra Derycke, Chris Delfosse, Leen Verheyden, Linda Vanden Hurck, Greta Duchateau, Elly Leys, Joris Versmissen, Maddy Verdeyen, Vera Haezaert, Magda Kestens, Danielle Herckens en Greta Verbinnen.

De gezellig ingerichte leeshoek waar men rustig de krant of een tijdschrift kan lezen, wordt meer opgezocht. Ook de boekenhoek, waarin boeken een nieuwe eigenaar zoeken, blijft een succes. Er worden regelmatig boeken aangeleverd en ook weer meegenomen.

Sinds vorig jaar genieten we eveneens van een nieuwe boekenkast dat een duidelijker overzicht geeft van de boeken welke we ontvangen. Wekelijks worden de boeken geordend en gesorteerd volgens thema door twee vrijwilligers: Roos Vercaemst en Maria Omblets.

Lezers wisselen gedachten en meningen uit. In de ontmoetingsruimte zijn steeds gezelschapsspelen beschikbaar voor liefhebbers. Deze spellen worden vooral op woensdagnamiddag gebruikt.

Voor de **technische** problemen en het opfrissen van de lokalen, kunnen we terecht bij een aantal vrijwilligers: Aimé Feys, Nico Leguelle, Guido Thirion, Marc Ruysen, Johan Vanackere, Hubert Cossey, Joris Fonteyn, Freddy Vanhaelewiyn.

1.4 Werking met en door vrijwilligers

Het behoeft weinig uitleg dat ook onze vrijwilligerswerking zwaar getroffen wordt door de gevolgen de coronapandemie. Onze 240 vrijwilligers werden, door de verplichte sluiting van het lokaal dienstencentrum op donderdag 12 maart, van het ene op het andere moment werkloos. Een klein aantal onder hen mogen na enkele maanden het werk op Seniorama hervatten. Het betreft hier enkele onthaalvrijwilligers, zij die instaan voor het financiële beheer van onze vzw en de daarbij horende boekhoudkundige taken, vrijwilligers die de communicatie via de website verzorgen, enkele vrijwilligers die logistiek werk verrichten.

De oppas- en gezelschapsdienst kan blijvend thuis ondersteunen, alsook de vrijwilligers van de buurt- en boodschappendienst en de luisterlijn.

Nieuwe vrijwilligers - Verdeling per werkgroep	
Werkgroep	Vrijwilligers
Oppas- en gezelschapsdienst	2
Boekhouding	2
Computer/database	1
Totaal	5

Begin 2020 zijn er gemiddeld **240 vrijwilligers** actief binnen Seniorama. Ongeveer 20 % van hen kampen met een vorm van psychische kwetsbaarheid. Er zijn slechts 3 intakegesprekken met kandidaat-vrijwilligers. Geen enkele vrijwilliger kan volwaardig opstarten.

In vergelijking met 2019 zien we een daling van kandidaat-vrijwilligers en effectief startende vrijwilligers. Dit is een logisch gevolg van de coronacrisis en de verplichte sluiting van het lokaal dienstencentrum. Kandidaat-vrijwilligers worden steeds uitgenodigd voor een intakegesprek, dit is niet mogelijk in 2020.

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. Enkel 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. Zo zijn er vrijwilligers die starten in de cafetariawerking die vervolgens het middagrestaurant gaan verzorgen of meehelpen bij de kookploeg van Restorama. Bij de vrijwilligers die reeds gedurende lange tijd een engagement bij Seniorama opnemen, zien we ook af en toe verschuivingen in het soort vrijwilligerswerk.

Daar de werking van Seniorama maar mogelijk is dankzij de vrijwilligers, is de waardering voor en de ondersteuning van de vrijwilligers erg belangrijk.

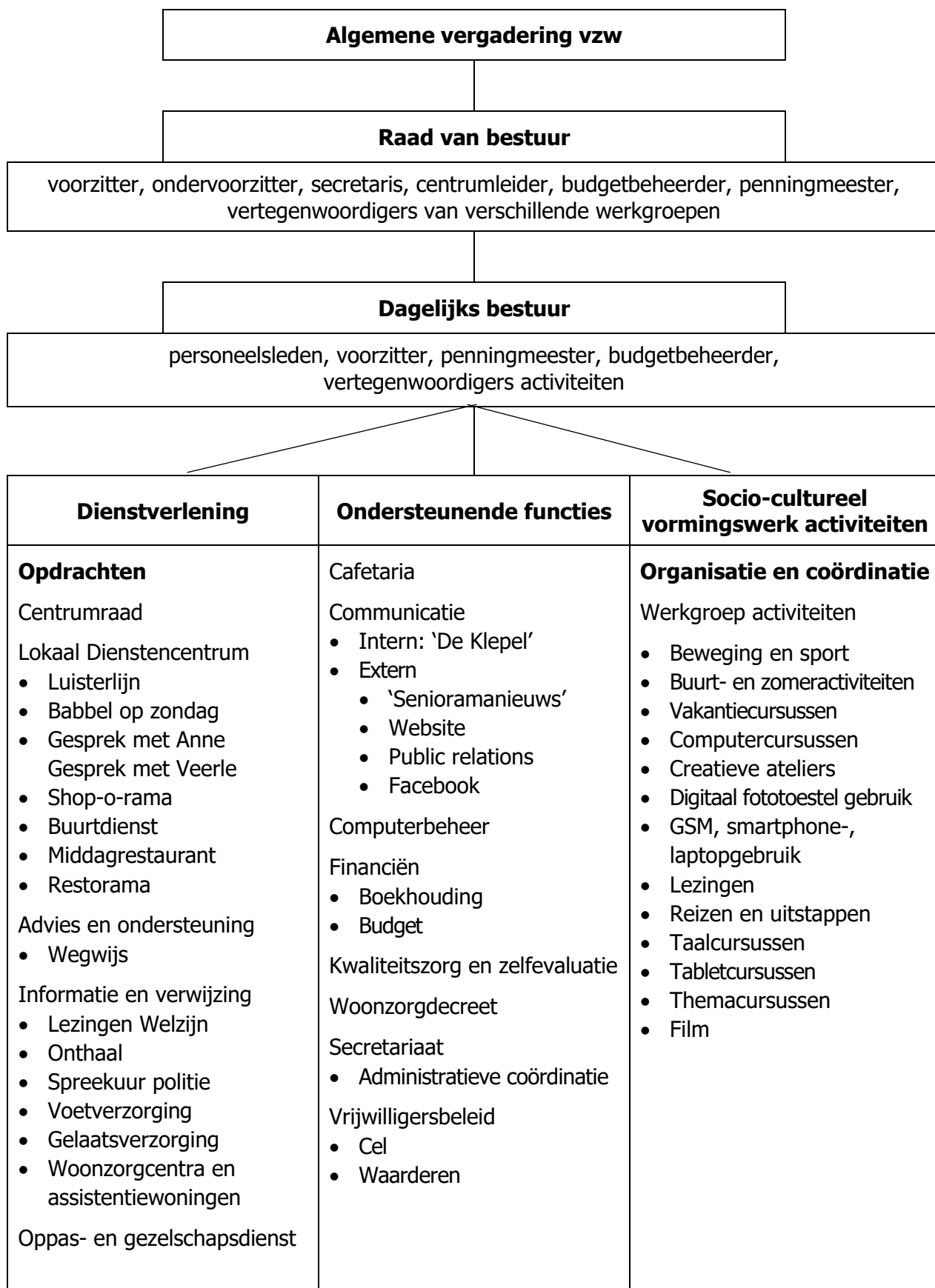
De verzekering van de vrijwilligers tegen burgerlijke aansprakelijkheid is een wettelijke verplichting. Seniorama gaat verder en verzekert de vrijwilligers ook voor lichamelijke schade.

Elke vrijwilliger bij Seniorama ontvangt maandelijks Senioramanieuws, kan gratis naar de lezingen komen 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 2020 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: op dinsdag 3 maart organiseren we een ontmoetingsbrunch voor alle vrijwilligers op Seniorama.

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 2020 zijn er 32 leden geregistreerd.

Deze vergadering komt éénmaal per jaar samen om de voorstellen, de belangrijke beleidslijnen, de begroting en de afrekening door de raad van beheer voorgesteld, te aanvaarden of bij te sturen.

In 2020 komt de algemene vergadering samen op vrijdag 28 augustus.

De raad van bestuur

De raad is representatief samengesteld met leden uit de verschillende werkgroepen. Deze raad werkt de grote lijnen van het beleid uit en neemt de nodige beslissingen op financieel en organisatorisch vlak. In 2020 vergadert de raad 5 keer. De raad is een van de eerste groepen die digitaal vergaderen.

De centrumleider woont als verantwoordelijk personeelslid de vergaderingen van de raad van bestuur bij. De andere beroepskrachten kunnen steeds uitgenodigd worden.

In 2020 ziet de samenstelling van de raad 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.

Op 22 januari nemen we onverwacht afscheid van bestuurslid Jaak Kusters.

Het dagelijks bestuur

Het dagelijks bestuur voert de beslissingen van de raad van bestuur uit. Eén van de belangrijke taken van dit bestuur is de dagelijkse bewaking van het budget. In 2020 vergadert het dagelijks bestuur 9 keer.

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

Werkgroep zelfevaluatie en kwaliteit

Omwille van het nieuwe woonzorgdecreet dat geïmplementeerd moet zijn tegen 2023 bevindt Seniorama zich momenteel in een overgangperiode van het oude naar het nieuwe decreet. Opvallend daarbij is het uitvoeren van een buurtanalyse en het opstellen van een meerjarenplan. Het kwaliteitshandboek wil een handig middel zijn bij het dagelijks gebruik. Het is raad-

pleegbaar 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. De werkgroep 'nieuw decreet' werkt hierbij ondersteunend.

In 2020 is de werkgroep kwaliteitszorg samengekomen op 12 februari. Er is uitwisseling over het implementeren van verkregen kwaliteitsinzichten in de gehele werking van de vzw, de zelfevaluatie van de werkgroep, formuleren van verdere actiepunten en het kwaliteitshandboek.

Naast een gedachtewissel is er ook telkens een taakverdeling tussen de vier leden: Bianca Pisera, Caroline Ballegeer, Hubert Cossey, Marc Ruysen. De afspraken, zoals updaten van het kwaliteitshandboek, aanvullen met nieuwe procedures, rapporteren van evaluaties, studie van het nieuwe decreet, worden naar behoren uitgevoerd.

Het team van beroepskrachten

In 2020 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.

De **basis van de werking** ligt bij de 32 werkgroepen die binnen onze organisatie actief zijn en in het organisatieschema ondergebracht zijn in drie basisdelen: de dienstverlenende taken, de ondersteunende functies en de socio-culturele activiteiten.

Hoewel de opdrachten en concrete taken per werkgroep verschillend zijn, is de methode van werken binnen iedere werkgroep gelijklopend.

Iedere werkgroep komt regelmatig in vergadering samen om na te denken en te bespreken hoe de planning en organisatie van hun opdracht best kan verlopen. Hierdoor voelen vrijwilligers zich sterk betrokken bij hun taak. Ze voeren die immers niet alleen uit maar bepalen zelf de voorwaarden van hun werking.

In een aantal werkgroepen is een personeelslid aanwezig bij de vergaderingen, in een aantal andere evenwel niet. Dit brengt met zich mee dat voorstellen van onderuit groeien en gedragen worden door de basis van de werking: de vrijwilligers.

We willen een aangename werksfeer bieden en de vrijwilligers ontplooiingskansen laten ervaren. Dit werkt, volgens ons, motiverend. Eén en ander brengt mee dat beslissingen niet altijd even snel kunnen genomen worden maar na de overlegfase steeds gesteund worden door de betrokken vrijwilligers.

3 Vrijwilligersbeleid

3.1 Opdracht

Seniorama is een Leuvense sociale pluralistische beweging met bijzondere maar niet uitsluitende aandacht voor de positie van ouderen in de maatschappij en steunt op een uitgebreid netwerk van vrijwilligers die worden bijgestaan door beroepskrachten.

3.2 Organisatie

Seniorama is een organisatie waar vrijwilligerswerk een essentieel onderdeel vormt van de werking. Vrijwilligers zijn altijd een sterkte geweest van Seniorama en hebben steeds hun stempel gedrukt op de werking.

Bij Seniorama is er een cultuur van overleg en gedeelde verantwoordelijkheid. De eindverantwoordelijkheid ligt bij de raad van bestuur en het team van beroepskrachten. De vrijwilligers bepalen in samenspraak met de beroepskrachten 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.

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 neemt een aantal taken op zich ter ondersteuning van het vrijwilligerswerk: de opvang van nieuwe vrijwilligers, opvolgingsgesprekken, het organiseren van opleiding en vorming, het bijhouden van een database met de interesse en competenties van vrijwilligers. De cel ziet het als haar taak om initiatieven te nemen om de werking met en samenwerking tussen de vrijwilligers zo goed mogelijk te laten verlopen.

In 2020 vergadert de cel niet. De vergadergroep bestaat afwisselend enkel uit de cel of uit de cel plus alle contactpersonen van de werkgroepen van Seniorama. In de vergaderingen enkel met de leden van de cel wordt de strategie uitgedokterd. In de vergaderingen waar ook de contactpersonen aanwezig zijn, worden de nieuwe voorstellen geïmplementeerd in de vorm van een workshop.

Overzicht 2020

De cel komt in 2020 niet samen. Er is een overlegmoment gepland begin april, dit kan niet plaatsvinden. In het najaar van 2020 starten een aantal leden van de cel vrijwilligersbeleid een kerngroep op om uit te wisselen over de toekomstige doelstellingen van de overlegvorm en de samenstelling van de werkgroep.

Leden van de cel vrijwilligersbeleid: Lieve Hillewaere, Lou Matheus, Roos Haepers, Jos Bombart, Caroline Ballegeer, Paula Dudal, Johan Vanackere, Leo Rouffa, Bianca Pisera, Marlies Van Mechelen, Lesley Bogaerts, Geneviève Colsoul, Isabelle Santy

In januari 2020 moeten we onverwacht afscheid nemen van de voorzitter van de cel Jaak Kusters. We nemen het voorbeeld van zijn enthousiaste inzet en waarderende visie met betrekking tot het vrijwilligerswerk mee voor de werking in de toekomst.

3.5 Werkgroep 'waarderen'

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 teamwork. Het doel van deze werkgroep is om stil te staan bij de (h)erkenning aan het vrijwilligerswerk, we willen 'waarderen' wat de vrijwilligers doen en dat hun werk bijdraagt tot het geheel.

Volgende actiepunten worden georganiseerd.

Er wordt een USB-stick bezorgd aan vrijwilligers welke stoppen met hun vrijwilligerswerk, op deze stick staat vervolgens een fotocollage van hun werk bij Seniorama.

Input vanuit de werkgroep om meer verbondenheid te creëren gedurende het vrijwilligersfeest en eveneens over het geven van een kleine attentie gedurende het vrijwilligersfeest.

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



Dienstverlening

1 Centrumraad

De centrumraad geeft advies over de werking van het lokaal dienstencentrum, zowel over de dienstverlening als over de activiteiten en organiseert de zomeractiviteiten. Het jaarverslag wordt met de leden van de centrumraad kritisch doorgenomen. In 2020 vergadert de centrumraad een keer. De inhoud van de vergaderingen betreft de werking van het dienstencentrum. Binnen- en buitenactiviteiten voor de zomerperiode worden gepland. De leden van de centrumraad nemen ook een taak op bij het organiseren en begeleiden van deze activiteiten. Iedere week wordt tijdens de maanden juni tot september minstens 1 activiteit georganiseerd. De centrumraad buigt zich daarnaast over de manier waarop de werking van het centrum in de ruimere buurt bekend gemaakt kan worden.

Leden van de centrumraad: Jos Bombart, Mon Bakelants, Miet Deckers, Greta Duchateau, Paul De Smedt, Reinilde Vancom, Philippe Maertens, Loes Stroobants, Anita De Witte, Bianca Pisera, Cecile Van Hoecke, Piet Van Dionant

2 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.

2.1 Registratie van vragen

Categorie	Aantal
Warme maaltijden	471
Soep met brood	37
Shop-o-rama	250
Luisterlijn	98
Gezelschapsdienst	75
Buurthulp	0
Brochure 'Woonzorgcentra/Assistentiewoningen'	3

De eerste registratie van zowel advies- als informatievragen die bij Seniorama terechtkomen, gebeurt aan de hand van een registratieboek. Indien nodig worden er individuele opvolgdossiers gemaakt.

Uit de registratieformulieren en opvolgingsdossiers komen de voorgaande resultaten

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

Een aantal vereenvoudigingen worden in het gebruik van de database aangebracht, wat de afhankelijkheid van de deskundigen kleiner maakt.

2.2 Woonzorgcentra en assistentiewoningen

In 2020 verkoopt Seniorama 3 exemplaren van de brochure van woonzorgcentra.

We besluiten in 2020 om geen nieuwe brochures te voorzien, het betreft hier een uitdoofscenario. Meer mensen vinden hun weg en informatie via digitale kanalen. Een onthaalvrijwilligster is op dinsdagnamiddag beschikbaar om gedetailleerde informatie te bezorgen omtrent woonzorgcentra en assistentiewoningen in arrondissement Leuven.

2.3 De luisterlijn

Vanuit de thuiszorgdiensten die Seniorama aanbiedt, zoals de gezelschapsdienst of Shop-orama, 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.

*Op weg naar de wijsheid is de eerste stap stilte,
de tweede luisteren,
de derde onthouden,
de vierde oefenen,
de vijfde onderwijzen aan anderen.*

Solomon ibn Gabirol

Een overzicht van de gesprekken per maand

De luisterlijn	
Maand	Gesprekken
Januari	6
februari	7
maart	4
april	0
mei	2
juni	12
juli	11
augustus	8
september	10
oktober	8
november	11
december	19

In totaal worden er in 2020 98 gesprekken gevoerd, meestal op wekelijkse basis. In totaal zijn er 29 uren gebeld. Dit is vergelijkbaar met de voorgaande jaren.

1 persoon wordt in 2020 regelmatig opgebeld.

In de maanden maart, april en mei wordt er minder gebeld wegens de lockdown van het coronavirus. De vrijwilliger kan dan ook niet naar Seniorama komen om de luisterlijn te bemannen.

Vanaf juni is er in 2020 een vermeerdering van het aantal bellers voor de luisterlijn. Extra vrijwilligers stellen zich kandidaat om op deze laagdrempelige wijze een luisterend oor te bieden.

Dank aan vrijwilligers:

Piet Van Dionant, Geneviève Colsoul, Anouk De Roover

2.4 Spreekuur senioreninspecteur Leuvense politie

De senioreninspecteur heeft een maandelijks spreekuur in de ontmoetingsruimte van Seniorama. Zie verder pagina 40.

2.5 Voetverzorging

Vanuit de grote vraag naar voetverzorging wordt in 2020 op zoek gegaan naar een tweede pedicure. Deze wordt snel gevonden, Leen zal ook tweemaal per maand aanwezig zijn op Seniorama om de vraag op te vangen. Samen met Vanessa staat ze in voor de verzorging van wekelijks zo'n vier paar voeten.

2.6 Gelaatsverzorging en manicure

In 2020 is er een samenwerking met schoonheidsspecialiste Chloé die éénmaal per maand langskomt op Seniorama. Bij haar kan men een grondige gelaatsverzorging laten doen alsook de vingernagels laten verzorgen.

Schoonheidsspecialiste: Chloé Morieux

3 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.

Maand	Middagmaal	Soep met brood
januari	130	7
februari	154	10
maart	59	4
april	0	0
mei	0	0
juni	8	1
juli	26	3
augustus	39	5
september	31	2
oktober	24	5
november	0	0
december	0	0
Totaal	471	37



Behalve een trouwe groep die op vaste dagen terugkomt, vinden ook nieuwe klanten en deelnemers aan cursussen de weg naar het middagrestaurant. Het behoeft weinig uitleg dat ook de middagmaaltijden zwaar getroffen worden door de gevolgen de coronapandemie. Vanaf april is Seniorama genoodzaakt om het aanbod van de middagmalen te onderbreken. Om in te spelen op de nood van sommige trouwe bezoekers, biedt Seniorama aan om een middagmaal af te halen. Dit evenaart vanzelfsprekend niet het succes van 2019, maar we zijn blij met de geringe interesse. Het toont in ieder geval aan dat het samen eten als iets heel belangrijk gezien wordt.

4 Restorama

Elke derde vrijdag van de maand bereiden vrijwilligers een kwaliteitsvolle en verse maaltijd aan een democratische prijs. De maaltijden worden ter plaatse bereid met de nodige aandacht voor gezonde voeding. Mensen dienen vooraf in te schrijven, 60 maaltijden is de maximale capaciteit. Er komen vooral buurtbewoners en alleenstaande personen eten. Ook vrienden-groepen spreken af om maandelijks te komen eten.

Er wordt heel wat aandacht besteed aan de verzorgde tafels en tafelversiering. Zo scheppen we een sfeer waar mensen contacten kunnen leggen en gezellig tafelen.

Restorama	
Maand	Aantal
januari	30
februari	37
Totaal	67

Er wordt een hoofdgerecht aangeboden en telkens staat soep of een voorgerecht op het menu. Een lekker dessert maakt het geheel af. Het behoeft weinig uitleg dat ook Restorama zwaar getroffen wordt door de gevolgen de coronapandemie. Deze dienstverlening kunnen we slechts gedurende 2 maanden aanbieden.

Maandelijks vergadert de groep vrijwilligers en bespreken ze het menu, de aankoop, de hoeveelheid van ingrediënten en de praktische organisatie van de voorbereiding op donderdag en de maaltijd op vrijdag.

In januari en februari worden volgende gerechten gekookt: 'Vispannetje met groentjes', 'Leuvense waterzooi met brunoise'.

Restoramaploeg: Liliane Hugaerts, Maria Omblets, Greta Duchateau, Tiny Leemans, Anita De Witte, Marika Sviercikova, Carine Van Espen, Mia Van Mierloo, Michèle Tilkin, Marie-Paule De Jonghe, Francine Van Genechten, Emma Vandermosten, Magda Kestens, Daniëlle Ravoet.

5 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. Ze 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.

De coördinatie van de dienst gebeurt door Lesley Bogaerts. Ze neemt in 2020 deel aan volgende vorming:

- 11 maart Open vorming 'Motiveren kan je leren', CGG Oost-Brabant.
- 13 mei 'Ouderen met een psychische kwetsbaarheid' vorming voor eerstelijnszorgverleners", CM Eerstelijnspsychologen.

5.1 De impact van corona

In maart wordt het lokaal dienstencentrum tijdelijk gesloten om de impact van de coronapandemie te beperken. De gevolgen van dit virus zijn nog niet duidelijk in te schatten, wat ook een invloed heeft op de werking van de oppas- en gezelschapsdienst. De oppasdiensten mogen in principe blijven verder werken om zo de hulpbehoevenden en zwakkeren thuis te kunnen blijven ondersteunen. Voor de vrijwilligers van de oppasdienst gelden dezelfde strikte regels als voor de professionele thuiszorgdiensten. Maar heel wat cliënten / vrijwilligers geven aan de samenwerking tijdelijk te willen stopzetten tot er meer duidelijkheid is.

Corona heeft duidelijk een invloed op de activiteit van de oppasdienst. In de eerste plaats worden er minder aanvragen van nieuwe cliënten vastgesteld (tijdens deze periode in maart, april, mei). Het is duidelijk voelbaar dat er veel onzekerheid en angst is over het virus waardoor mensen tijdens deze lockdown de hulp thuis tot een minimum beperken. Pas na enkele weken wordt erkend dat de beperkingen inzake social distancing die worden opgelegd een invloed hebben op het mentale welzijn van mensen. De oppasdiensten kunnen hier bijdragen door mensen te bezoeken en dit heeft opnieuw een zichtbare invloed voor de oppasdienst in de komende maanden. Meer mensen vinden hun weg naar onze diensten. Maar na een tweede lockdown in oktober dalen de aanvragen opnieuw. Vooral de zwaardere situaties waar extra hulp voor een mantelzorger nodig is of palliatieve situaties vinden steun vanuit de oppasdienst. De aanvragen om puur gezelschap worden nu uitgesteld.

Wat de vrijwilligers betreft is er ook een duidelijk verschil merkbaar. Er is geen aangroei van nieuwe vrijwilligers. Vaak zijn dit voor de oppasdienst jong gepensioneerd. Zelfs de bestaande vrijwilligerspool dunt uit vanwege leeftijdsgrenzen en risico's met betrekking tot het coronavirus.

Ondanks deze moeilijkheden kunnen we met Seniorama toch nog heel wat mensen verder blijven helpen dit jaar. Vrijwilligers blijven zich inzetten en zo eindigen we het jaar toch nog met een goed resultaat en een goed gevoel. Twee cliënten zijn het slachtoffer van dit virus na een opname in het ziekenhuis. Maar verder blijven alle cliënten en vrijwilligers gevrijwaard van een besmetting. We kijken hoopvol uit naar 2021 en vaccinaties voor iedereen met een zwakke gezondheid.

5.2 Cliënten van de oppas- en gezelschapsdienst

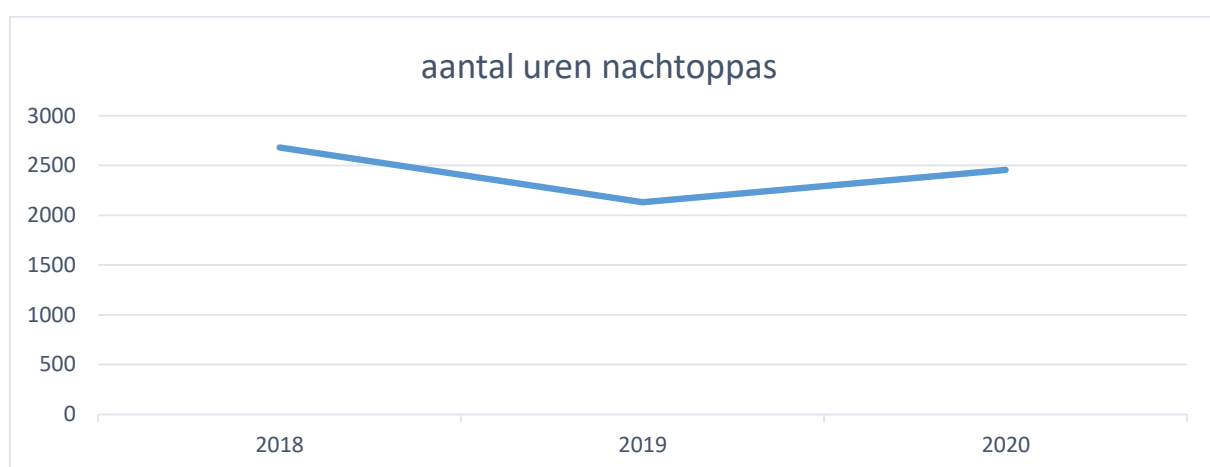
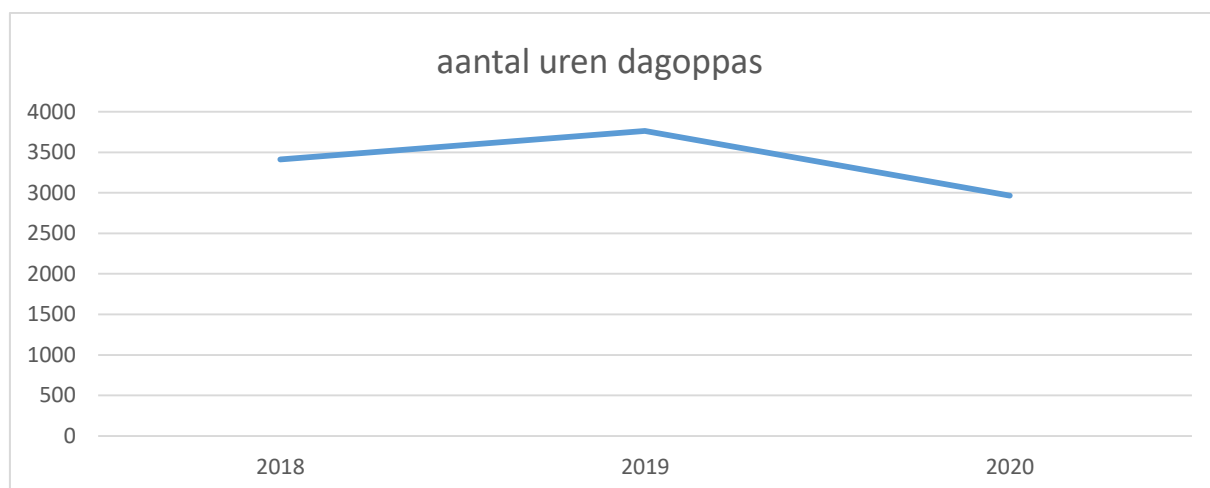
De invulling van oppas- of gezelschapsdienst verschilt erg van cliënt tot cliënt, maar uiteraard ook tussen dag en nacht. Dagoppas is meer variabel dan nachtoppas. Meestal wordt dagoppas vanaf de late voormiddag tot 17 uur gevraagd omdat dit voor beide partijen het best werkt. In de voormiddag is er bij de cliënten vaak medische of huishoudelijke hulp ingepland maar ook de vrijwilligers organiseren zich liever op een namiddagmoment. De activiteiten verschillen meer naargelang het type cliënt. Eenzame ouderen doen graag een wandeling en een babbel, ze verlangen naar gezelschap. Mensen die herstellende zijn van een operatie of ziekte wensen graag iemand die hen helpt om terug zelfstandig en actief te worden, zowel fysiek als psychisch. Nog anderen zoeken iemand om hen te vergezellen tijdens een activiteit waar men zich zelf onzeker bij voelt (zoals bijvoorbeeld bij cliënten die onder begeleid wonen staan of cliënten die een fysieke beperking hebben). Activiteiten zoals samen enkele boodschappen doen, naar de kapper / ziekenhuis begeleid worden of zelfs een culturele activiteit staan dan op het programma.

Nachtoppas gebeurt tussen 22 uur 's avonds en 7 uur 's ochtends. De vrijwilliger slaapt dan in bij een cliënt thuis en helpt waar nodig bij het slapen gaan en opstaan. Hier draait het eigenlijk vooral om zorgzaam omgaan met vaak oudere, zieke of herstellende cliënten. Vaak zijn ze te onzeker om nog alleen te blijven gedurende de nacht en stelt de aanwezigheid van een vrijwilliger hen en ook de familie gerust. Meestal komt een vrijwilliger op wekelijkse basis 1 tot 3 nachten per week inslapen bij de cliënt. Ook een overbruggingsperiode van een week is bijvoorbeeld mogelijk. Dit geeft de mogelijkheid aan de mantelzorger om een vakantie in te plannen. Vaak is er een wisselwerking met de familie en/of andere thuiszorgdiensten. De taken van de vrijwilliger zijn afhankelijk van de mentale en fysieke toestand van de cliënt. Vaak voorkomend zijn cliënten met geheugenproblemen. Bijna alle cliënten van de nacht zijn ook mensen met een verhoogd valrisico.

5.3 Aantal cliënten en uren oppashulp

Er worden er in totaal 68 cliënten geholpen met de oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama. De meeste vragen betreffen dagoppas, dit zijn er 53. In enkele gevallen wordt exclusief nachtoppas aangeboden, dit bij 10 cliënten. In 5 gevallen wordt er zowel dagoppas als nachtoppas gevraagd.

In totaal worden er 1318 bezoeken gedaan door de vrijwilligers. Er worden 5424 uren gepresteerd door de oppas- en gezelschapsdienst van Seniorama. Hiervan zijn er 2967 daguren en 2457 nachturen. 12 uren worden gepresteerd in een woonzorgcentrum (wegens overgang van de samenwerking). Hieronder 2 grafieken die het aantal uren oppasdienst thuis tijdens de dag en de nacht vergelijken van 2018 tot en met 2020. Er is een duidelijke daling te zien in het aantal daguren maar het aantal nachturen is in vergelijking met de voorgaande jaren vergelijkbaar en zelfs licht gestegen ten opzichte van 2019.



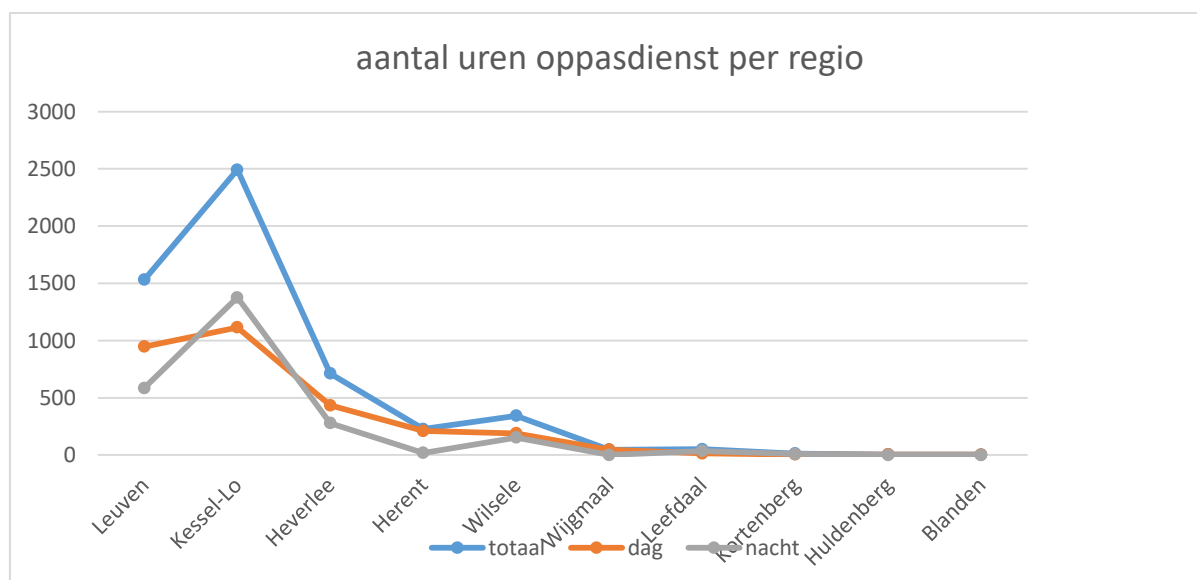
5.4 Woonplaats, leeftijd, geslacht en gezinstoestand cliënten

We bereiken cliënten die woonachtig zijn in Leuven (19), Heverlee (16), Kessel-Lo (14), Herent (8) en Wilsele (5). De overige 6 cliënten wonen elders binnen het arrondissement.

Het aantal uren oppas per regio is niet noodzakelijk evenredig met het aantal cliënten in een regio.

Het meest aantal uren in wordt gepresteerd in Kessel-Lo (2491,5), Leuven (1532) en Heverlee (712,7). Daarna volgen Wilsele (342,5) en Herent (227,5).

In onderstaande tabel zien we een overzicht van de uren per regio.



Wat de leeftijd van de cliënten betreft, is er een gelijkaardig patroon doorheen de jaren. Er is een zeer kleine groep aan cliënten jonger dan 50, voor 2020 zijn dit slechts 3 personen (4%). De 50 tot 70-jarigen vormen een grotere groep, in 2020 zijn dit 9 van de totale oppascliënten (13%). De 70 tot 80-jarigen zijn met 12 (18%), de 80- en 90-jarigen zijn met 44 de grootste groep (65%).

In 2020 worden 49 vrouwen en 19 mannen geholpen door deze dienst. Deze verhouding blijkt jaarlijks min of meer terug te komen.



Het grootste aantal cliënten is alleenwonend. Dit zijn er 52, dit is 76% van het cliëntenbestand. Ze hebben vooral nood aan sociaal contact maar ook concrete hulp is soms 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 niet meer alleen kunnen blijven wegens valrisico of een palliatieve situatie. Bij samenwonenden valt de last van de zorgbehoevende veelal op de partner of een inwonend familielid.

12 cliënten die beroep doen op onze dienst hebben een inwonende partner (18%), 4 (6%) cliënten hebben een ander inwonend familielid of wonen in een gezamenlijk huis.

5.5 Redenen van aanvraag oppas of gezelschap

Hieronder een overzicht van de redenen waarom cliënten (of hun mantelzorgers) een aanvraag doen tot oppas of gezelschap aan huis. Het doel van de dienst blijft steeds langer zelfstandig thuis wonen.

Er zijn zes grote categorieën.

Reden van aanvraag	Aantal	Subcategorie	Aantal
Dementie	8		
Sociale context	20	1. Eenzaamheid (beperkt netwerk/ verlies partner)	20
Psychiatrisch probleem	2	1. Depressie	1
		2. Bipolaire stoornis	1
Mentale beperking	4		
Palliatieve zorg	5		
Fysiek probleem	29	1. Slechthoort / blind	2
		2. Parkinson	4
		3. Functieverlies (valrisico / rolstoel- patiënt / hersentrauma)	23
Totaal	68		

Van de 68 aanvragen voor de oppas- en gezelschapsdienst zijn er 12 situaties waarbij een mantelzorger beroep wil doen op hulp voor een partner of inwonend familielid. Ook waar de mantelzorger niet inwonend is bij de zorgbehoevende, wordt er beroep gedaan op extra hulp van de oppas- en gezelschapsdienst om de mantelzorger gerust te stellen of te ontlasten op het moment dat men niet bij de zorgbehoevende kan zijn. Vaak gaat het hier om hulp bij een fysiek probleem waardoor op elk moment assistentie mogelijk is. Soms ligt de focus op gezelschap omdat de zorgbehoevende veel eenzaamheid ervaart en zelf niet meer veel contacten heeft. Ook vanuit het LDC Seniorama trachten we actief te werken aan bijkomende ondersteuning voor mantelzorgers. Ze worden uitgenodigd voor de praatcafés mantelzorg die maandelijks plaatsvinden. Onder andere via de oppasdienst contacteren we hen en maken we dit aanbod kenbaar. Vanaf maart moet dit tijdelijk stopgezet worden door de maatregelen genomen voor corona.

Voor bijna alle aanvragen is het zo dat er naast de oppas- en gezelschapsdienst nog andere professionele diensten aan huis komen ter ondersteuning. Dit is onder andere verpleging, gezinszorg, poetshulp, maaltijd aan huis, kinesithérapie, enz. Er wordt zo goed mogelijk afgestemd tussen de verschillende diensten (met toestemming van de cliënt) om elkaar aan te vullen en zo de beste zorg te kunnen bieden. Bij 20% van de cliënten weten we dat er ook hulp aanwezig is vanuit ZORG Leuven.

5.6 Tevredenheidsenquête van de cliënten oppasdienst

Via een steekproef worden de cliënten van de oppasdienst bevraagd naar tevredenheid over de oppas- en gezelschapsdienst. Hieronder de resultaten per onderdeel.

5.6.1 Bezoek door de vrijwilliger

Het aantal bezoeken wordt ervaren als voldoende. Er zijn een aantal cliënten waar geen bezoek plaatsvindt door een vrijwilliger in de maanden maart, april, mei (tijdens de lockdown door corona). Indien nodig wordt vervanging voorzien.

Doorgaans is er bij de dagoppas een wekelijks contact, voor nachtoppas is dit intensiever: gemiddeld tot 3 x per week.

Tijdens het bezoek van de vrijwilliger worden volgende activiteiten gedaan.

- lezen van een boek
- interesses delen tijdens een babbel en een koffie
- hulp bij de maaltijd
- hulp bij een toiletbezoek
- assistentie tijdens de nacht
- begeleiding om samen een boodschap te doen in een nabijgelegen winkel
- begeleiding naar een ziekenhuis –of doktersconsultatie
- spelen van een gezelschapsspel
- begeleiding tijdens een wandeling
- samen in de tuin opruimen bij mooi weer.

De vrijwilliger maakt voor deze cliënten een belangrijk verschil.

- Er wordt hulp geboden waar de familie dit niet meer doet of kan.
- Het bezoek zorgt voor geruststelling bij afwezigheid van de mantelzorger.
- Ze hebben goede gesprekken samen.
- Er is een samenwerking over de jaren heen en dit voelt erg vertrouwd aan.
- Het doorbreekt de saaie week met iets leuk.
- Er is weer een mogelijkheid om naar buiten te gaan.

5.6.2 Contacten met de dienst

Het contact met Seniorama wordt ervaren als toegankelijk. Cliënten geven aan dat ze bellen met de verantwoordelijke als ze iets te melden of te vragen hebben. Dit blijkt niet nodig te zijn waar het contact met de vrijwilliger goed loopt.

De nieuwsbrieven die maandelijks bezorgd worden, zijn voor de meeste cliënten interessant, zeker de informatie over corona wordt als nuttig ervaren. Maar ook andere info over Seniorama wordt positief ervaren. 2 cliënten hebben moeite om te lezen.

5.6.3 Samenwerking en opmerkingen

De samenwerking voldoet voor alle bevraagde cliënten aan de verwachtingen. 1 cliënt geeft aan dat indien haar situatie in de toekomst wijzigt / verslechtert, bijkomende of andere samenwerking nodig kan zijn (zoals bijvoorbeeld van de boodschappendienst of extra uren op-pasdienst).

Opmerkingen gaan veelal over praktische aanpassingen, zoals een extra taakje voor de vrijwilliger of het aanpassen van het urenpakket.

5.7 Aanvragers van de oppas- en gezelschapsdienst

In totaal zijn er voor 2020 75 nieuwe aanvragen voor de oppasdienst.

5.8 Vrijwilligers van de oppas- en gezelschapsdienst

5.8.1 Profiel van de vrijwilliger en selectieproces

Mensen met een warm hart, goed gemotiveerd en minimum 18 jaar zijn welkom. Geïnteresseerden worden uitgenodigd voor een intakegesprek waarbij de motivatie voor dit vrijwilligerswerk wordt bevraagd. Ervaring is niet noodzakelijk maar speelt wel een rol bij het soort opdrachten dat een vrijwilliger kan doen in het begin van het engagement voor de oppasdienst. De capaciteiten van een vrijwilliger voor de oppasdienst zijn vaak breed en verschillend. Dit is ook passend bij de verschillende profielen die er bestaan in het cliëntenbestand. We zoeken wel steeds naar mensen die vlot contact leggen met anderen en een zekere mate van zelfstandigheid en empathisch vermogen hebben.

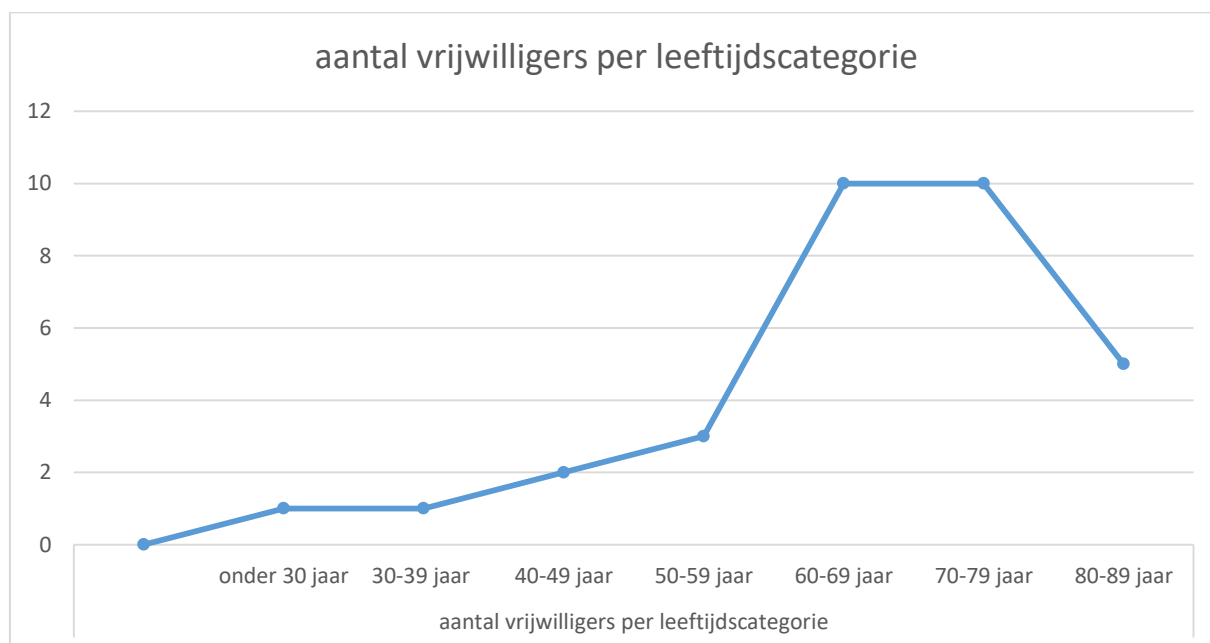
Tijdens de intake ontvangen de vrijwilligers een intakekaart met uitleg over de vzw Seniorama, de visie op onze werking, de rechten en verwachtingen ten aanzien van de vrijwilliger en een specifieke afsprakennota betreffende de oppasdienst. Indien er beslist wordt om tot een engagement over te gaan, worden de organisatienota van Seniorama en de afsprakennota van de oppasdienst gezamenlijk ondertekend en worden er duidelijke afspraken gemaakt over de zorgsituaties, de beschikbare tijd van de vrijwilliger, de verplaatsingswijze enz. Nieuwe vrijwilligers worden ook wekelijks opgevolgd tot ze aangeven zich comfortabel te voelen bij de zorgsituatie die hen wordt toevertrouwd. Nadien gebeurt de opvolging op een minder intensief tempo en worden vrijwilligers uitgenodigd op periodieke groepsbijeenkomsten.

5.8.2 Contacten met de dienst

Onze dienst kan rekenen op de inzet van 32 vrijwilligers, 23 vrouwen en 9 mannen. In vergelijking met het vorig jaar zijn dit er in totaal 6 minder. Slechts 2 nieuwe mensen starten op. Begin 2020 komen er nog enkele reacties binnen (van 5 mensen) om op te starten maar aangezien in maart het coronavirus een impact heeft, verkiezen ze allemaal om af te wachten. In dit jaar worden onze aanvragen ingevuld door onze vaste pool van vrijwilligers. De 6 mensen die stoppen doen dit omwille van hun leeftijd en de combinatie met de risico's van het coronavirus. Hiervan zijn enkele vrijwilligers nachtoppassers. Sommigen kunnen na de vaccinatie in 2021 opnieuw opstarten. Een nieuwe zoektocht naar bijkomende vrijwilligers is prioritair voor 2021.

De vrijwilligers die oppas- en gezelschapsdienst verlenen, zijn voornamelijk vrouwen. We zien echter wel dat het aantal mannen de laatste jaren gestegen is. Wat de nachtoppas betreft zijn er uitsluitend vrouwelijke vrijwilligers.

Wat de leeftijd van onze vrijwilligers betreft, blijkt dat ze tussen 23 en 85 jaar oud zijn.



De grootste groep zijn de 60 en 70-plussers (63%). Heel wat vrijwilligers starten op na hun pensioen en blijven verschillende jaren bij onze dienst. De jongere vrijwilligers doen het vrijwilligerswerk meer sporadisch en wisselen ook tussen betaald werk en vrijwilligerswerk.

De woonplaats van de vrijwilligers is voor de grootste groep in Groot-Leuven. 11 vrijwilligers wonen in het centrum, 7 in Heverlee en 7 in Kessel-Lo. De overige vrijwilligers wonen in Herent, Erps-Kwerps, Everberg, Néthen en Pellenberg.

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. (Vervoer met de wagen is geen optie). Toch zijn er ook heel wat vrijwilligers die iets verder weg wonen, vaak is de motivatie om vrijwilligerswerk te doen prioritair boven de afstand tot thuis (binnen een redelijke grens uiteraard).

5.8.3 Opvolging, ondersteuning en vormgeving van de dienst

Wanneer een vrijwilliger een eerste maal bij een cliënt langsgaat, is er nadien overleg met de coördinator oppasdienst. 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 ondersteunende vrijwilligers plaats inzake de permanentieplanning, opvolging van bepaalde aanvragen of vragen van vrijwilligers enz. Alle communicatie met zowel cliënten als vrijwilligers wordt genoteerd in een communicatieschrift.

Contact met de coördinator is op elk moment mogelijk, zowel telefonisch als in persoon. Tijdens 2 momenten per week zijn er extra vrijwilligers aanwezig die mee ondersteunen. Heel wat vrijwilligers van de oppasdienst komen regelmatig langs bij Seniorama om de situatie met hun cliënt kort te evalueren. Daarnaast is er een maandelijkse nieuwsbrief die informatie bezorgt over belangrijke afspraken, weetjes over de sector of Seniorama 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).

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. Deze vorming en verdere ondersteuning heeft tot doel het inzicht in vrijwilligerswerk en in de welzijnszorg te verruimen en specifieke vaardigheden bij te brengen waardoor de uitvoering van de taken kwalitatief kan verbeteren. De onderlinge relaties en de motivatie worden hierdoor ook bevorderd. Er wordt een maandelijkse interactie gepland, in de vorm van een vorming of samenkomst in een praatcafé. 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- uitwisselingsmomenten.

- 29 januari: 'Kennismakingsbijeenkomst via wandeling door Leuven. Versterken van overleg en uitwisseling'. Gids Marc Ruysen
- **Impact corona:** de voorziene samenkomsten op 31 maart en 29 april kunnen niet plaatsvinden. Vanaf mei organiseren we individuele afspraken ter ondersteuning.
- **Versoepeling corona 8, 16, 21 september:** samenkomst in kleinere groepen. 'Uitwisseling en bespreking van de corona-impact op de oppasdienst, concrete afspraken en tips'.
- **Impact tweede lockdown corona:** de voorziene samenkomst in november kan niet plaatsvinden. Opnieuw wordt telefonische en individuele ondersteuning aangeboden aangezien alle vrijwilligers aangeven dat ze een digitale vorming niet kunnen uitvoeren (gebrek aan kennis/materiaal).

Jaarlijks organiseert Seniorama enkele activiteiten die de vrijwilligers de gelegenheid bieden elkaar beter te leren kennen en die een blijk van waardering zijn hun inzet:

- de vrijwilligersbrunch op dinsdag 3 maart
- de overige activiteiten die naar jaarlijkse traditie gepland staan, kunnen spijtig genoeg niet doorgaan wegens de beperkingen van corona.

Uiteraard bedanken we graag alle vrijwilligers die meewerken aan onze dienstverlening via de oppas- en gezelschapsdienst voor hun inzet dit jaar!

5.8.4 Samenwerking en coördinatie

Samenwerking met andere diensten

De dienst voor oppas van Seniorama werkt al jaren samen met andere thuiszorgdiensten in de regio. Er is een specifieke samenwerking met ZORG Leuven, OCMW Herent 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. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer een zorgvrager meer verward is of er alleen voor komt te staan. Met de oppasdienst trachten we hier snel en gericht in te spelen en bovendien drempelverlagend te werken voor zorgvragers. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat de kennismaking met de vrijwilliger en/of verantwoordelijke van de oppasdienst gebeurt in aanwezigheid van de vaste verzorgenden bij een zorgvrager. 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 mail en dit op zeer regelmatige basis (voor bepaalde regio's op wekelijkse of tweewekelijkse basis). Daarnaast wordt er geprobeerd om minstens jaarlijks een overleg te organiseren tussen de partijen.

Hier worden cases uitgewisseld en extra activiteiten vanuit Seniorama (die interessant zijn voor het publiek aan zorgvragers) bekend gemaakt.

In 2020 wordt er door OCMW Herent beslist om zelf uit te breiden met haar diensten en personeel. Ze beslissen om de samenwerking met de oppasdienst vanaf maart 2020 stop te zetten.

Samenwerking met het project 'vergeten naar buiten te komen'

Dit project van het OCMW 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.

Er zijn er twee reeds lopende (en langdurige) situaties met vrijwilligers van onze oppasdienst. Dit betreft situaties waar de zorgvrager alleenwonend is en extra gezelschap / ondersteuning krijgt. Hier komt de vrijwilliger minstens eenmaal per week op bezoek en wordt er een uitstap gedaan. Een bijkomende vraag komt sporadisch terug tijdens het jaar, wanneer de mantelzorger extra ondersteuning nodig heeft.

Gezien corona zijn er verder dit jaar geen nieuwe aanvragen voor dit project.

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.

Bekendmaking van het aanbod

Heel wat aanvragen voor de oppas- en gezelschapsdienst gebeuren na een doorverwijzing via andere professionele diensten. Bekendmaking van het aanbod bij deze diensten is erg belangrijk om ouderen de beste kans te geven via ondersteuning zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Op jaarlijkse basis werken we ons publiciteitsplan uit. Er worden folders verdeeld in de nabije regio of in de regio waar minder aanvragen uit voort komen. Deze folders worden verdeeld bij verschillende diensten die eerstelijnszorg voorzien (zoals de huisartsen, apothekers, verpleging etc.) Bijkomend zetten we in op publiciteit in ons magazine, de website en magazines / websites van de organisaties waar we nauw mee samenwerken. Regelmatig worden vacatures voor vrijwilligers geplaatst op diverse databanken. In 2019 wordt er specifiek een opendeurdag georganiseerd voor de diensten van Seniorama, waarvan de oppasdienst de grootste dienst is. Tot slot zetten we ook extra in op activiteiten die regionaal plaats vinden, zoals de seniorenmaand, de dag van de zorg/mantelzorg en andere beurzen rond thuiszorg.

De samenwerking met andere diensten eerstelijnszorg blijft vlot lopen. Aangezien het coronavirus toch een grote terughoudendheid creëert bij onze aanvragers, wordt deze samenwerking extra belangrijk om de zorgnoden te kunnen opvangen. De geplande publiciteitsplannen worden voorlopig uitgesteld omwille van de onduidelijkheden en onstabiele besmettingscijfers tijdens de eerste en tweede lockdown. Er wordt wel een voorraad aan publiciteitsmateriaal voorzien om meteen in te kunnen zetten op een gunstiger moment.

Vrijwilligers van de oppasdienst: Annie Aerts, Anne Boven, Michiel Bonemeijer, Adriana Burke, Geneviève Colsou, Mia De Broeck, Mart de Moor, Sandra Derycke, Gunther De Smedt, Liesbeth De Smet, Peter Fannes, Marleen Geets, Lieve Geysels, Leen Goossens, Chris Guinier,

Bernardine Huls, Els Janssen, Philippe Janssens, Tine Jeanoti, Victoria Kriukova, Christine Lepère, Paula Otto, Michèle Paulus, Godelieve Robberechts, Griet Symoens, Dee Thaver, Chris Van Aerschot, Tim Vandeput, Piet Van Dionant, Anna Verschingel, Agnes Walbers, Mathieu Wijnen.

De goede werking van onze oppas- en gezelschapsdienst bestaat mede dankzij de vrijwilligers die helpen met de planning, administratie, maar ook de ondersteuning van deze dienst. Daarom dank aan: Jos Bekaert, Chris Bogaerts, Liliane Debrouwer, Greta Duchateau, Myriam Kindt, Marc Petermans, Jan Ramakers, Mia Sermeus, Piet Tallon, Chris Van de Vyver, Raymond Vandebroek, Lucia Vandermeer, Maria Van Hoof, Danielle Verbinnen en Anne Versnick.

Ten slotte bedanken we ZORG Leuven, OCMW Herent, 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.

6 Hulp bij kleine taken en Shop-o-rama

6.1 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 € 8 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 € 1,50.

De **organisatie, administratie en coördinatie** van de diensten wordt 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 Senioramanieuws
- advertenties in tijdschriften zoals parochieblad, advertentiebladen
- folders en affiches worden verspreid
- contacten met andere organisaties uit de regio.

Vrijwilligers coördinatie van deze diensten: Thérèse Baerten, Mia Bonnarens, Greta Duchateau, Roos Haepers, Lou Matheus, Agnes Peetroons, Nicole Schueremans, Lieve Sinnaeve, Michèle Tilkin, Mia Vanden Bossche, Jan Vanreusel, Danielle Verbinnen, Marcia Quintens.

Vrijwilligers Shop-o-rama en hulp bij kleine taken: Gunther De Smedt, Paul Noppen, Eddy Parijs, Tamara Poitron, Francine Leers, Nicole Schueremans, Mark Van den Bosch, Piet Van Dionant, Jan Vanreusel, Rik Vercaigne, Tim Vandeput, Jonathan Pritchart.

6.2 Wie doet op de dienst beroep?

Shop-o-rama		Buurtdienst
Maand	Aantal	Aantal
januari	41	0
februari	31	0
maart	23	0
april	13	0
mei	12	0
juni	21	0
juli	30	0
augustus	23	0
september	20	0
oktober	27	0
november	16	0
december	15	0
Totaal	250	0

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

In 2020 ziet het bestand van klanten van Shop-o-rama er als volgt uit: 14 klanten, 8 vrouwen en 6 mannen. Enkele klanten doen slechts eenmalig beroep op onze dienst, anderen wekelijks. Bij de hulp bij kleine taken zijn er 2 klanten. Klanten die zich aanmelden, vinden in deze diensten een zekerheid in geval van nood. Dit is niet vreemd als je bedenkt dat de meerderheid van de klanten hoogbejaard en minder mobiel is.

In onderstaande tabel staat het overzicht van het aantal boodschappen en hulp bij kleine taken die in 2020 gebeuren.

Tot slot bedanken we alle vrijwilligers die zich inzetten voor onze dienst: de vrijwilligers die de boodschappen en taken uitvoeren, de vrijwilligers die de planning en contacten mee organiseren.

6.3 Samenwerking met LDC d' Ontmoeting Herent

In 2020 wordt de samenwerking met LDC d' Ontmoeting stopgezet aangezien het OCMW Herent beslist om zelf uit te breiden met haar diensten en personeel. We danken het OCMW voor de samenwerking.



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 infonamiddagen rond welzijn. De sprekers die we hebben uitgenodigd zijn stuk voor stuk deskundigen op het terrein.

Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
27 januari	Preventief handelen bij hoge cholesterol Patrick Vankrunkelsven, huisarts prof. KU Leuven	98
28 september	Glaucoom en Maculadegeneratie Dr. D. Cools, oogarts	39

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

1.2 Individuele contacten via het onthaal

De eerste opdracht van de onthaalvrijwilligers is vragen beantwoorden rond de dienstverlening en activiteiten van Seniorama.

Daarnaast vormt het onthaal de eerste opvang voor hulpvragers die vragen hebben op vlak van thuiszorg, woonzorgcentra, ontspanning, verenigingsleven.

Indien nodig verwijzen ze naar medewerkers binnen Seniorama of naar diensten buiten Seniorama.

Geïnteresseerden, deelnemers, hulpvragers en hun familie kunnen steeds terecht op het onthaal van Seniorama van maandag tot vrijdag tussen 9 en 17 uur.

Vrijwilligers verzorgen de permanentie van het onthaal iedere voormiddag, middag en namiddag. Om hun taak zo goed mogelijk op te nemen komen deze vrijwilligers maandelijks samen om te overleggen wat binnen hun taak en territorium kan veranderd of verbeterd worden. Daarnaast is het erg belangrijk dat ze goed op de hoogte zijn van activiteiten en dienstverlening binnen Seniorama en vooral van de laatste nieuwe ontwikkelingen op dat gebied.

Tijdens de vergaderingen van de onthaalvrijwilligers wordt steeds aandacht besteed aan het overlopen van Senioramanieuws.

Het onthaal beschikt tevens over een eigen computer en e-mailadres. Ontvangen e-mails gaan vaak over algemene vragen of mogelijkheden tot inschrijven voor een activiteit of cursus. Van de onthaalvrijwilligers wordt verwacht dat ze de e-mails lezen, doorsturen en beantwoorden.

Werkgroep onthaal: Roos Haepers, Lieve Sinnaeve, Agnes Peetroons, Mia Vanden Bossche, Lou Matheus, Greta Duchateau, Jan Vanreusel, Danielle Verbinnen, Nicole Schueremans, Bianca Pisera, Lesley Bogaerts, Thérèse Baerten, Marcia Quintens, Mia Bonnarens, Gaby Gielis

1.3 Mondelinge informatie

► **Gesprek met Veerle**

Veerle is de eerstelijnspsychologe bij het project eerstelijnspsychologische functie voor ouderen in Leuven. Dit project loopt vanaf april 2019 tot eind februari 2022. Het project wil de drempel naar psychische hulp voor 65-plussers verlagen, bestaande expertise van hulpverleners op de eerste lijn versterken, preventief optreden en doorverwijzen naar gepaste hulp bij crisismomenten.

Veerle is twee donderdagvoormiddagen per maand aanwezig op Seniorama om individuele gesprekken met ouderen en/of mantelzorgers op te nemen.

De centrumleider van Seniorama is tevens lid van de stuurgroep van dit project.

In juni en juli organiseert Veerle groepssessies over veerkracht via de groepsmethodiek Zilverwijzer. In 6 lessen worden ervaringen, levenswijsheden en kennis gedeeld.

► **Spreekuur senioreninspecteur Leuvense politie**

De senioreninspecteur heeft een maandelijks spreekuur in de ontmoetingsruimte van Seniorama. De taak van de senioreninspecteur bestaat er voornamelijk in om te luisteren naar de noden, vragen, problemen, voorstellen, kritieken afkomstig uit de seniorengemeenschap. Dit kan gaan om burencconflicten, meldingen van vereenzaamde ouderen die thuis wonen in een onleefbare huiselijke situatie, aangiftes van ouderenmishandeling.

Behalve deze concrete feiten gaat de senioreninspecteur in op onveiligheidsgevoelens bij ouderen. Deze hebben veeleer te maken met situaties die niet meteen tastbaar of meetbaar zijn maar toch een impact hebben op het dagelijks leven.

Met dit spreekuur binnen Seniorama wordt getracht om de drempel van de ouderen naar de Leuvense politie te verkleinen.

Sinds 2020 zijn er in Leuven twee senioreninspecteurs Patricia Van de Walle en haar collega Jean-Lou De Graef. Ze verzorgen beiden de spreekuren op het lokaal dienstencentrum en kiezen er voor om deze te koppelen aan een druk bezochte activiteit. De bedoeling hiervan is om hun dienst zo ruim mogelijk en bij diverse seniorengroepen bekend te maken.

Tijdens de coronacrisis wordt een alternatief concept bedacht. Ter vervanging van het fysieke contact tijdens het spreekuur kunnen mensen in verschillende Leuvense centra hun vraag posten in de seniorenpostbus. Er wordt dan telefonisch contact genomen.

1.4 Dienst wegwijs

De dienst 'wegwijs' verzamelt en verwerkt informatie over tegemoetkomingen en dienstverlening in de thuiszorg, sociale voorzieningen, activiteiten voor ouderen. Deze informatie wordt op verschillende manieren overgebracht aan geïnteresseerden, thuiszorggebruikers, mantelzorgers en diensten.

Bij het onthaal van Seniorama zijn **wegwijsfolders** ter beschikking voor geïnteresseerden met actuele informatie over onderwerpen waar rond regelmatig vragen worden gesteld. Het is de taak van de dienst wegwijs om deze folders actueel te houden en nieuwe onderwerpen uit te werken.

In **Senioramanieuws** verschijnt, bijna maandelijks, een informatief artikel verzorgd door een vrijwilliger van de dienst wegwijs.

Vrijwilligers: Gilbert Verlinden, Greta Thijs

Onderwerpen dienst wegwijs	
januari	De Vlaamse sociale bescherming – zorgbudget voor ouderen met een zorgnood
februari	Hospitalisatieverzekering bij ernstige ziekte
maart	Seniorenbiljet 65+ vanaf 1 februari 2020
april	Brandveilig wonen
mei-juni	Vlaamse sociale bescherming: mobiliteitshulpmiddelen

1.5 Senioramanieuws

Senioramanieuws is het maandelijks contactblad voor de belangstellenden, leden en de vrijwilligers van Seniorama. De maandelijkse oplage bedraagt 1400 exemplaren.

De redactieraad bekijkt tijdens de maandelijkse bijeenkomsten de inhoud en lay-out van de voorbije maand en doet voorstellen voor het tijdschrift dat in de maak is. Vooral de logische indeling, lengte van de artikels, illustraties en vormgeving van het tijdschrift, naast de inhoud van het voorwoord, is onderwerp van het gesprek tijdens deze vergaderingen.

Het jaarprogramma dat begin juli verschijnt, heeft het handig A5-formaat dat daardoor in het geheel ook opvalt als start van het nieuwe werkjaar. Van dit programma worden 2500 exemplaren gedrukt. Het wordt verstuurd naar alle leden en vrijwilligers van de afgelopen twee jaren en naar belangstellenden. Daarnaast wordt het onder andere verdeeld tijdens de open-deurdag en op infomarkten. Van het maandblad Senioramanieuws verschijnen 10 nummers om op die manier voldoende informatie te verspreiden over activiteiten van iedere maand.

Voor het tot stand komen van ieder nummer kunnen we rekenen op een brede groep vrijwilligers: om teksten te schrijven, deze teksten te lay-outen, ze na te lezen en te verbeteren, het intypen van teksten op de computer en verzendklaar maken van de tijdschriften. Ook het rondbrengen van een groot aantal nummers gebeurt door vrijwilligers.

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

Nalezen: Rita de Bock

Vormgeving en typwerk: Agnes Peetroons

Versturen: Adrienne Elsen, Gaby Mergits, Eddy Dhaene, Jet Peeters, Renilde Vancom, Lut De Cock, Jessica Vanthoor, Carla Vandenberg, Marcia Quintens, Chris Delfosse, Chris Neuhard, Marleen La Roy, Lucia Vandermeer, Antoinette Vanaverbeke

Rondbrengen: Mon Bakelants, Louis Beelen, Gaston Bruyninckx, Godelieve Cockx, Gustaaf Cornelis, Lut Debroey, Lut De Cock, Anita De Witte, Eddy Dhaene, Frans Dumont, Josee Holemans, Marleen Laroy, Viviane Le Beer, Gaby Mergits, Gilbert Meyers, Jet Peeters, Walter Rogge, Renilde Vancom, Germain Vanderbruggen, Jan Vanreusel, Francesca Verstraete

1.6 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 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 is gebouwd met Drupal. Sinds juli 2014 werken we met versie 7 van Drupal. Het uitzicht van de website wordt zo aantrekkelijk mogelijk gemaakt. Regelmatig worden de achtergrond, de kleurnuances van menu's, titels en de lay-out van de inhoud veranderd. Dit gebeurt met het programma Artisteer. Sinds een paar jaar gebruiken we bewegende headers die een collage zijn van foto's genomen tijdens allerlei activiteiten. Deze headers worden om de drie maand vernieuwd met andere panorama's. Op een testsite, seniorama.one, wordt versie 8 van Drupal gebouwd met een thema van Template Toaster 8.

De tekstgedeelten worden, waar mogelijk, geïllustreerd met eigen fotomateriaal of internetafbeeldingen. Van heel wat activiteiten van het lopende werkjaar worden fotoreportages op de site gezet. Fotoreportages van de vorige jaren zijn eveneens te bekijken onder het menu 'In Beeld' – 'Uit de oude doos'.

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.

Naast de voor iedereen zichtbare menu's heeft onze website ook een vrijwilligersmenu. De informatie daarop is enkel zichtbaar voor vrijwilligers bij Seniorama. Om daar toegang toe te hebben, krijgen de vrijwilligers een gebruikersnaam en bijhorend wachtwoord.

Dit menu geeft informatie die alleen vrijwilligers aanbelangt namelijk 'De Klepel', het informatieblad voor de vrijwilligers van Seniorama, kan daar gelezen worden, niet alleen die van de lopende maand maar ook die van de vorige jaren.

Webmaster: Patrick Ruytings

Actueel houden: Rita De Bock en de webmaster

1.7 Digitaal infoscherm in de cafetaria en lokaal straat

In de ontmoetingsruimte worden de diensten en activiteiten van Seniorama, alsook een weekkalender digitaal in beeld gebracht op een groot televisiescherm. De presentatie wordt ondersteund met foto's van voorbij activiteiten en met achtergrondmuziek. In het lokaal aan de straatkant is er een infoscherm om de aandacht van voorbijgangers te trekken.

Vrijwilligers: Gerwin Reymen, Rita De Bock

Daarnaast is er een Digipunt van de stad Leuven waarop interessante informatie wordt weergegeven over activiteiten en nieuwtjes in het Leuvense verenigingsleven.

1.8 Interne communicatie

In 2020 wordt er met de vrijwilligers vooral via e-mail gecommuniceerd. Op verschillende momenten worden ze op de hoogte gehouden van de stand van zaken van de werking, soms wordt er een bemoedigende tekst of gedicht bezorgd. Vrijwilligers zonder e-mail adres worden telefonisch gecontacteerd.

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, verjaardagen van vrijwilligers en jaarlijkse feesten.

Om kosten te sparen wordt de nieuwsbrief zoveel mogelijk via e-mail aan de vrijwilligers bezorgd. 10% van de nieuwsbrieven wordt nog via print bezorgd.

De teksten voor 'De Klepel' worden door de personeelsleden van Seniorama in onderling overleg geschreven. De voorzitter van de vzw bezorgt een samenvatting betreffende genomen beslissingen door de raad van bestuur en het dagelijks bestuur. De lay-out en het versturen gebeurt door Chris Van de Vyver.

1.9 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. In 2020 kwam de werkgroep éénmaal samen op 7 februari. De besproken agendapunten zijn de functie van het onthaal, opvolgen van de folders, betekenis van public relations en de evaluatie van de opendeurdag van de diensten in november 2019.

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.

1.10 Informatieve opdrachten voor de stad Leuven

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

Praatcafé voor mantelzorgers		
Datum	Bestemming	Thema
25 januari	LDC Ter Putkapelle	fixatiearme thuiszorg
15 februari	LDC Seniorama	ervaringsuitwisseling

In 2020 vindt het praatcafé tweemaal plaats, in januari en februari. In maart en april wordt er een praatcafé gepland maar telkens krijgen we enkele dagen vooraf de mededeling dat zulke groepsactiviteiten niet meer kunnen omwille van hoge besmettingscijfers. Er wordt vooral via e-mail contact gehouden met de reeds gekende deelnemers aan het praatcafé. Voor de dag van de mantelzorger ontvangt elke deelnemer een gepersonaliseerde mail. De reacties zijn verwarmend. Met sommige mantelzorgers is er af en toe telefonisch contact of contact op het lokaal dienstencentrum indien dat mogelijk is. Dit is weliswaar een één op één contact, nooit in groepsverband.

Tijdens elk praatcafé, met of zonder thema, is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met elkaar. Er wordt steeds gezorgd voor een stukje taart en een drankje.

Daarnaast is er in 2020 een online overleg met de stadsdiensten en sociaal innovatiebedrijf iDrops betreffende de toekomst van het plan voor mantelzorgers in Leuven. De bedoeling is om meer mantelzorgers te bereiken en ondersteunen. Dit op verschillende manieren waaronder een uitgewerkte website waarop mantelzorgers met allerlei vragen terecht komen, ondersteuning voor professionelen en een meer uitgewerkt praatcafé voor mantelzorgers.

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, omgaan met pen, papier, potlood, kleur, verf, groenmateriaal, bloemen, wol enzovoort om tot verrassende creaties te komen.

2.1.1 Bloemschikken

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 lesgeefster. De cursus wordt acht maal ingericht.

Aantal deelnemers: 18

Lesgever: Arlette Diricks

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: 7

Aantal activiteiten: 1

Lesgever: Frie Kaerts

Vrijwilliger: Marleen Tits

2.1.3 Kalligrafie

Je eigen handschrift een mooie uitdrukingsvorm geven, met kalligrafie als uitgelezen techniek, eeuwenoud en toch zeer hedendaags. We leren het via het humanistisch cursief. Zowel de theoretische als de praktische aanpak krijgt aandacht. Met enige ervaring ga je oefenen om een hoger niveau in weergave te bereiken. Nadien ga je creatief werken met woorden en teksten, kleuren en vormen toe te passen op verschillende dragers.

Aantal deelnemers: 17

Aantal activiteiten: 2

Lesgever: Jeanine Kellens

Vrijwilliger: Marleen Tits

2.1.4 Teken

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: 8

Aantal activiteiten: 3

Lesgever: Dominique Legrand

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, Celeste Verbiest, Mieke Gaul, Thea Schreurs, Guido Paeps

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

2.2.1 Aquagym

Waterturnen op het ritme van muziek

We organiseren 2 groepen met in totaal 73 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 14 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

1 groep met 30 deelnemers

Lesgever: Karin Dermaut

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 63 deelnemers

Lesgever: Sofie Cornille

De deelname aan preventieoefeningen blijft een succes.

2.2.5 Tai-ji

Zachte trage bewegingen die vloeiend zonder onderbreking in elkaar overlopen

2 groepen met in totaal 21 deelnemers

Lesgever: Lo Kai-Han,

Nieuwkomers beginnen in groep 1 en kunnen het jaar nadien verder gaan bij de gevorderden.

2.2.6 Gym

Conditie op peil houden

2 groepen met in totaal 57 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 37 deelnemers

Lesgevers: Vicky Van Loock en Joni Asselbergs

Stoelyoga dat bestemd is voor mensen die moeilijk op de grond kunnen liggen of rechtkomen.

1 groep met 8 deelnemers

Lesgevers: Vicky Van Loock

2.2.8 Nordic walking

Tot midden maart worden er wandelingen van ongeveer 6 km georganiseerd aan het arboretum van Heverleebos. Gemiddeld zijn er 20 stappers. Om de veertien dagen is er ook een groep van gemiddeld 9 rustige walkers. Er wordt gekozen om de wandelgroep opnieuw op te starten in het volgende werkjaar 2021-2022.

Begeleider: Lutgarde Michiels

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, Luc Maes en Ann Verbiest.

De leiding van de dagtochten berust bij Jan Borremans, Maria Dequeker, Frans Dumont, Marc Herckens, Luc Maes, Maurice Page, Rob Van Essche, Ann Verbiest, Leo Vervoort en Lutgarde Michiels.

Dagtochten wandelen van $\pm$ 16 km		
Datum	Bestemming	Deelnemers
22 januari	Korbeek-Lo	21
20 februari	Wezemaal – Werchter – Rotselaar	21
20 augustus	Lijnwandeling grens Waals- en Vlaams-Brabant	11
23 september	Diest – Gerhagen – Diest	12
15 oktober	Leuven – Lubbeek	13

2.2.10 Fietsen

Dagtochten fietsen		
Datum	Bestemming	Deelnemers
03 juli	Scherpenheuvel	17
17 juli	Hulshout	16
21 juli	Marcinelle route	15
07 augustus	Heist-op-den-Berg	11
11 augustus	Jodoigne	9
21 augustus	Zoutleeuw	13
25 augustus	Mechelen	17
04 september	Louvain-la-Neuve	15
08 september	Grimbergen	21
18 september	Waver	19
22 september	Wezembeek-Oppeem	21

De fietstochten zijn één van de activiteiten die Seniorama in 2020 nog zonder al te veel beperkingen kan organiseren. De halve dagtochten op dinsdagen en donderdagen kunnen in de maanden januari, februari, maart, juni, juli, augustus, september en oktober gefietst worden. Gemiddeld worden er een 4-tal tochten per maand ingericht en nemen er zo'n 13 mensen deel.

In 2020 worden er 11 dagfietstochten georganiseerd, dit is minder dan de helft van het voorgaande jaar. Desondanks zijn we tevreden dat we deze tochten mogelijk hebben gemaakt.

De fietsactiviteiten worden gepland en begeleid door Louis Beelen, François Celerier, Maurits Claeys, Tine Coenen, Mieke Decaluwe, Leen Goedhuys, Johan Kumps, Elly Leys, Josee Luyten, Walter Rogge, Anne Marie Rose, Jan Vandebon, Luc Van Mulders, Pol Van Nieuwenhuyse.

2.3 Buurt- en zomeractiviteiten

2.3.1 Zomeractiviteiten

Zomeractiviteiten		
Datum	Activiteit	Deelnemers
02 juni	Spoelberchmuseum	afgelast
09 juni	Doode Bemde	afgelast
16 juni	Bezoek Leuvens kerkhof	afgelast
23 juni	Langs de oevers van Dijle	afgelast
30 juni	Afrikamuseum Tervuren	afgelast
7 juli	Provinciehuis Vlaams-Brabant	afgelast
28 juli	Fruittelers Pypen Herent	afgelast
04 augustus	Rondleiding Kruidtuin	afgelast
11 augustus	Sint-Pieterskerk	afgelast
18 augustus	De Mollekesberg en Godelinde	9
25 augustus	Moedermeule	afgelast
1 september	Kunstenaar Gal	afgelast
8 september	Sint-Pieterskerk	afgelast
15 september	In het spoor Zwarte Jean	4
17 september	Park Bethlehem	5
22 september	Kunstenares Anne Brems	afgelast
29 september	Europese geschiedenis	afgelast

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 2020 worden iedere dinsdagnamiddag van juni tot september zomeractiviteiten gepland door de centrumraad. Het merendeel van de activiteiten moeten door verstrenging van de veiligheidsmaatregelen afgelast worden. Over de drie activiteiten die toch kunnen plaatsvinden horen we enkel positieve reacties van de deelnemers.

2.3.2 Buurtactiviteiten



Ons ondertussen aan bekendheid winnende kerstfeest op 24 december kunnen we in 2020 niet organiseren. We bieden een alternatief aan in de vorm van het bezorgen van maaltijden aan huis. 2 mensen doen hier beroep op. Andere deelnemers van voorgaande jaren worden telefonisch gecontacteerd en vinden het een mooi initiatief maar wensen niet op het aanbod in te gaan. De meesten onder hen worden voor de kerstdagen bij familieleden uitgenodigd.

2.4 Vakantiecursussen

In 2020 organiseren we enkele vakantiecursussen. Er is enerzijds de cursus over natuurgeneeskunde, anderzijds wordt er een cursus Mindfulness georganiseerd.

Beiden worden gegeven door Cecilia Mariën. De cursus Mindfulness wordt eerst in juni gepland maar moet verzet worden naar augustus. Er nemen dan 8 personen deel aan de 4 sessies. De cursus over natuurgeneeskunde kan rekenen op 9 enthousiaste deelnemers die 5 sessies meevolgen.

2.5 Daguitstap

Datum	Bestemming	Deelnemers
18 februari	Tongeren: Teseum en Gallo-Romeïnmuseum	48

Verantwoordelijke: Mark Van den Bosch

2.6 Weekeindekriebels

In 2020 worden er 4 activiteiten georganiseerd die bijna altijd op een maximum bezetting kunnen rekenen. We kunnen stellen dat de weekeindekriebels een volwaardige en sterk gewaardeerde plek krijgen binnen ons aanbod.

Weekeindekriebels		
Datum	Bestemming	Deelnemers
18 januari	Tienen: 100 jaar zuur uit zoet	19
25 januari	Brussel: museum voor kunst en geschiedenis Crossroads	12
22 februari	Antwerpen: Stephan Vanfleteren FOMU	18
9 maart	Gent: Van Eyck	22

Vrijwilliger: Miet Deckers

2.7 Gezelschapsspelen

Op woensdagnamiddag komt een trouwe groep van een 20-tal personen op Seniorama een gezelschapsspel spelen. In 2020 zijn er gemiddeld 15 personen per namiddag die het woordspel Scrabble spelen of een spelletje Rummikub spelen. Anderen wagen zich aan het schaakspel, in de eerste maanden van 2020 zijn er gemiddeld 8 spelers. In de zomermaanden kunnen

de spelers in kleine groepjes en op voldoende afstand komen spelen. Sommigen gaan op dit aanbod in. Sinds oktober is dit niet meer mogelijk.

Vrijwilliger: Gust Carpentier

2.8 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 steeds meer en meer rekenen op een vaste kern van kijkers. Gemiddeld zijn er in 2020 18 deelnemers, dit is vergelijkbaar met 2019. Ongeveer de helft van de kijkers neemt deel aan de nabespreking. Een zeer leerzame en verrijkende ervaring waar verschillende meningen aan mekaar getoetst worden.

Datum	Film	Deelnemers
17 januari	Becoming Astrid	29
21 februari	An inconvenient Sequel	18
16 oktober	Beautiful Boy	7

Werkgroep: Anne De Coninck, Rita Custers, Erik Slaghmeulen, Joris Raeymaekers, Pino Cantoro

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, voortgezette en gevorderde conversatie. Er zijn ongeveer 28 lessen per jaar. De groep is beperkt tot 16 deelnemers; deze blijft meestal constant gedurende meerdere jaren. Er zijn geen examens.

Een aparte groep vormen de vakantiecursussen. Ze beperken zich tot een viertal lessen waar er kan geoefend worden in courante uitdrukkingen en vragen in verband met restaurant-bezoek, culturele bezienswaardigheden, eenvoudige gesprekken en gewoonten van de mensen in het land. In 2020 worden deze niet ingericht. Vaak schrijven de deelnemers van de vakantiecursussen zich vervolgens in voor een taalcursus op jaarbasis.

De werkgroep talen bestaat uit vijf cursusorganisatoren. 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.

De taalgroepen worden in 2020 uitgedaagd. Sommige experimenteren met online lessen en continueren dit op momenten dat fysieke lessen niet mogelijk zijn.

3.1.1 Duits

Duitse conversatie voor gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever
Groep 2	13	J. Heuts
Totaal	13	

3.1.2 Frans

Franse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
F2/1	11	M. Scoyer	F3/1	10	M. Scoyer
Totaal	11			10	
Algemeen totaal Frans: 21 cursisten					

3.1.3 Engels

Engelse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
E2/1	11	R. Miller	E3/1	7	R. Miller
E2/3	8	R. Miller	E3/2	9	J. Dick
E2/4	12	R. Miller	E3/Cult	8	J. Dick
E2/5	8	M. Coolens			
Totaal	39			24	
Algemeen totaal Engels: 63 cursisten					

3.1.4 Italiaans

Italiaans basis			+ online		
Groep	Cursisten	Lesgever			
IT1/2	10	I. Verschoren			
IT1/4	13	F. Canneloni			
Totaal	23				
Italiaanse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
IT2/1	10	E. Francia	IT3/1	14	V. Fiorino+ online
IT2/2	12	E. Baldessari			
IT2/3	13	D. Van Gompel			
Totaal	35			14	
Algemeen totaal Italiaans: 49 cursisten					

3.1.5 Spaans

Spaans basis					
Groep	Cursisten	Lesgever			
S1/2	13	M. Cocle			
Totaal	13				
Spaanse conversatie					
Beginners			Gevorderden		
Groep	Cursisten	Lesgever	Groep	Cursisten	Lesgever
S2/2	16	M. Cocle	S3/2	11	M. Rodriguez
Totaal	16			11	
Algemeen totaal Spaans: 26 cursisten					

3.2 Computergestuurde technologie

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.

Het aantal cursisten is in normale tijden beperkt tot 8, door Corona zijn we verplicht het aantal deelnemers terug te schroeven tot maximum 4. Bijgevolg zijn de meeste cursussen zeer snel volgeboekt. Omdat er een substantiële wachtlijst is ontstaan voor de basis- en opfris- cursussen Windows hebben we van deze een tweede en zelfs een derde cursus georganiseerd.

In 2020 wordt er les gegeven in het besturingssysteem Windows 10. Tevens wordt er ook les gegeven voor iPad en tablet met het Android of het IOS-besturingssysteem. Dit jaar worden de cursussen gesplitst per besturingssysteem en de cursisten leren eveneens het synchroniseren van hun tablet/smartphone met de computer aan.

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 hebben Antoinette of Lucia een kort gesprek met de kandidaat-cursist 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 cursist krijgt de cursus ook digitaal op een cd-rom of/en op zijn/haar eigen USB-stick of hij wordt per e-mail doorgestuurd. In sommige cursussen krijgt de cursist een cd-rom met oefeningen om thuis bepaalde vaardigheden in te oefenen. De 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.

Dit werkjaar wordt er geen tevredenheidstest gegeven aan de cursisten daar zo goed als geen enkele cursus volledig is gegeven dit jaar. Voor het volgend werkjaar wordt er aan een nieuwe tevredenheidstest gewerkt.

Op regelmatige basis vergaderen de centrumleidster, 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 volgende werkjaar wordt in deze vergaderingen vastgelegd. De technische uitrusting van het computerleslokaal komt hier eveneens aan bod. Wegens corona is de frequentie van deze vergaderingen aangepast en wordt de vergadering via teleconferentie gedaan.

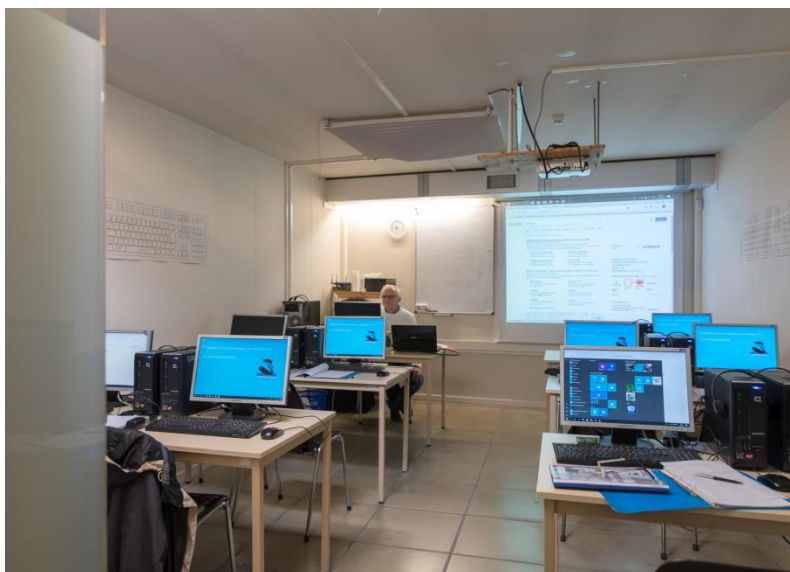
Als het programma van het nieuwe werkjaar klaar is (mei-juni), krijgen de cursisten van het voorbije werkjaar en de mensen die zich gedurende dat jaar op een wachtlijst hebben laten schrijven, per e-mail een overzicht van het volledige aanbod aan computercursussen en een uitnodiging om in te schrijven. Deze mails worden zo persoonlijk mogelijk gehouden.

Computercursussen			
Cursus	Groepen	Deelnemers	Aantal lessen gegeven/totaal
Basiccursus windows 10	2	7	4/30
Opfriscursus windows 10	3	12	4/10
Efficient werken met de Verkenner	1	4	0/5
Tips, trucs en sneltoetscombinaties	1	4	0/5
Veilig en bewust internetten	1	3	0/3
Beveiligen Windows 10	1	4	5/5
De opruimcursus van de computer	1	5	2/5
Werken in de Cloud & Wettransfer	1	3	0/4
Powerpoint Basiccursus	1	3	5/5
Creatieve cursus Powerpoint	1	4	3/10
Film, TV, Youtube en Streaming	1	4	0/3
Libreoffice Writer	1	5	0/5
Libreoffice Calc	1	1	0/5
Foto's beheren in Windows10	1	6	0/5
Artificiële Intelligentie	1	3	0/3
Whatsapp	2	10	2/4
Totaal	20	78	

Lesgevers: Danny De Wulf, Willy Pulinckx, Frans Struyven, Patrick Ruytings, Harry Mariën, Edgard Margiela

Administratieve ondersteuning: Gilbert Verlinden, Antoinette Vanaverbeke, Lucia Vandermeer

Technische ondersteuning: Hugo Van Meerbeek, Freddy Vanhaelewyn



3.2.2 Tablet- en smartphonecursussen

Tablet- en smartphonecursussen			
Cursus	Groepen	Deelnemers	Aantal lessen gegeven/totaal
Foto's beheren met Android Smartphone	1	5	0/5
Android smartphone basis	2	15	8/20
Android smartphone vervolg	2	8	0/10
iPad basis	1	4	0/10
iPad meer	1	2	0/6
Totaal	7	34	

Lesgevers: Chris Cockx, Danny De Wulf, Frans Struyven

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke, Lucia Vandermeer

Technische ondersteuning: Hugo Van Meerbeek, Freddy Vanhaelewyn

Resultaat

Corona heeft duidelijk een zware impact gehad op het aantal deelnemers voor de computer-cursussen. In vergelijking met het vorige werkjaar hebben we maar 78 deelnemers ingeschreven tegenover 116 in 2019. Dit komt overeen met 67% .

Van de 20 aangeboden cursussen zijn er 10% volledig afgewerkt, 25% zijn gestart maar niet afgewerkt en 65% zijn niet eens gestart.

Ook bij de tablet- en smartphonecursussen heeft corona een zware impact gehad op het aantal deelnemers. In 2020 hebben we 34 deelnemers ingeschreven tegenover 64 in 2019. Dit komt overeen met 53%

Van de 7 aangeboden cursussen zijn er geen enkele volledig afgewerkt, 29% zijn gestart maar niet afgewerkt en 71% zijn niet eens gestart.

3.2.3 Hulp bij GSM, smartphone, tablet Android, iPhone en iPad

Van januari tot december hebben mensen die niet vlot met hun gsm, smartphone en tablet Android of met een iPhone en iPad kunnen werken, de mogelijkheid om individueel met de lesgever een afspraak te maken om hun vragen en problemen te bespreken. 20 mensen maken hiervan gebruik.

Lesgevers: Hilaire De Turck en Ludo Kerkhofs

3.2.4 Hulp bij digitaal fototoestel

Elke woensdag kunnen mensen die niet wijs raken uit de functies van hun digitaal fototoestel en ook met de handleiding niet overweg kunnen, een beroep doen op een fotograaf die hen daarbij individueel begeleidt. 1 persoon maakt hiervan gebruik.

Lesgever: Aimé Feys

3.2.5 Hulp bij laptop

Tweemaal per maand kan er een beroep gedaan worden op een computerspecialist voor individuele hulp. De mensen brengen hun eigen laptop mee en kunnen zo concreet tonen waar ze problemen mee hebben en een oplossing op maat krijgen. 10 personen maken hiervan gebruik.

Lesgevers: Danny De Wulf, Patrick Ruytings

3.2.6 PC hulp aan huis

In 2019 werd het proefproject 'PC hulp aan huis' gestart. Door het grote succes in 2019 wordt dit in 2020 verder gezet als een volwaardige dienstverlening van Seniorama om bij de mensen thuis de PC een onderhoudsbeurt te geven. Dit kan zijn van Windows updaten en opschonen, veiligheidssoftware of een printer/scanner installeren, eventuele infecties, 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. De aanvrager kan 1x per werkjaar gebruik maken van deze dienst. Deze dienst is enkel voor Windows laptops of desktops in Groot Leuven en de randgemeenten. Deze dienst wordt coronaproof uitgevoerd.

In 2020 wordt er door 30 personen een aanvraag ingediend.

Dit onderdeel wordt uitgevoerd door Hugo Van Meerbeek

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke

3.2.7 Les aan huis

In 2019 wordt dit proefproject 'computerles aan huis' gestart enkel voor de Windows-computergebruikers. Deze dienst wordt verder gezet als een volwaardige dienstverlening. 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. Deze personen zijn woonachtig in Groot Leuven. Er wordt 1 les van 2 uur per week voorzien. Een les duurt twee uur. Deze dienst wordt coronaproof uitgevoerd.

5 personen maken hiervan gebruik met in totaal 25 lessen.

Lesgever: Hugo Van Meerbeek

Administratieve ondersteuning: Antoinette Vanaverbeke

3.3 Lezingen

Elke maandagnamiddag vindt er een lezing plaats in de cafetaria van Seniorama. Het programma wordt samengesteld door vier werkgroepen: psychisch en fysisch welzijn, cultuur, levensbeschouwingen, open venster op de wereld. Elke werkgroep komt maandelijks samen. Binnen elke werkgroep wordt er per jaar 1 lezing geëvalueerd. Daarbij wordt aan de deelnemende cursisten hun mening gevraagd over een bepaalde lezing (van deze namiddag). Tevens wordt naar hun suggesties voor nieuwe lezingen gepeild. Door enkele persoonlijke gegevens te vragen, krijgen we een zicht op onze doelgroepen voor lezingen.

Na de lezing van anderhalf uur is er tijd voor een vragenronde.

Door geldende veiligheidsmaatregelen worden de lezingen vanaf oktober in de Sint-Jozefskerk te Leuven-Centrum georganiseerd. Deelnemers zitten er op 1,5 m van elkaar in een goed doorluchte en grote ruimte.

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. Soms moeten we een bordje met 'volzet' klaar houden! Zoals je kan zien, gaan de onderwerpen over een grote waaier van thema's: schilderkunst, muziek, fotografie, zelfs reizen.

Cultuur		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
13 januari	Waarom Beethoven een genie is	75
10 februari	Frans Schubert: een man van vlees en bloed Yves Knockaert, musicoloog	74
9 maart	Restauratie en revelatie van het Lam Gods Hélène Dubois, Koninklijk Instituut van het Kunstpatrimonium	70
12 oktober	Frederico Garcia Lorca. De dichter als 'geweten' van zijn land Jos Stroobants, dichter, voormalig cultureel medewerker KU Leuven	39

Leden van de werkgroep: Lea Van Hoeymissen, Jos Stroobants, Roger Creyf

3.3.2 Open venster op de wereld

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.

Open venster op de wereld		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
20 januari	De mens als schepper Gerd Matthijs, hoogleraar KU Leuven	78
17 februari	De toekomst van de sociaal-democratie Louis Tobback, ereburgemeester van Leuven	69
19 oktober	Hoe Engels zijn de Engelsen? Filip Feyten	38

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

3.3.3 Levensbeschouwingen

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

Levensbeschouwingen		
Datum	Onderwerp en spreker	Deelnemers
6 januari	Een maatschappij op zoek naar zichzelf. Staat de zoektocht naar identiteit verbinding in de weg? Dick Houtman, prof. sociologie, theologie KU Leuven	75
3 februari	Dienstmeisjes in India. Weerloosheid wordt kracht. Julie Hendrickx, lerares en auteur 'Alsof de weg ons zoekt'	95
2 maart	Spirituele groei in de laatste levensfasen Alfons Marcoen, prof. em. Ontwikkelingspsychologie KU Leuven	82
5 oktober	In de ban van Boeddha en Brahman. Begrijpen we het Oosten wel? Jan Van Eycken, priester werkzaam voor de interreligieuze dialoog in Brussel	42

Leden van de werkgroep: Leo Vanden Schoor, Caroline Ballegeer, Jos Bombart, Guido Dumon, Roos Maes, Dirk Claeys

3.4 Themacursussen

In 2020 richt Seniorama 5 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 die Seniorama ook aanbiedt en die soms gelijkaardige thema's behandelen, is dat er in deze themacursussen mogelijkheid is tot een meer interactief contact met de deelnemers.

Bovendien willen we met de themacursussen ook de kans bieden 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 358 cursisten uit een ruim rekruteringsgebied dat zich vanuit Leuven uitstrekt tot Aarschot, Tienen, Zoutleeuw, Boutersem, Mechelen en Tervuren.

Leden van de werkgroep: Jos Bombart, Paula Dudal, Marc Coolens, Ria Van Boxmeer, Roger Creyf, Josee Holemans

3.4.1 Leesclub

Vanuit het lezen van eerder lange kortverhalen tracht de lesgever elke deelnemer een scherpe 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: 9 januari, 13 februari, 12 maart, 8 oktober

Lesgever: Marc Coolens, lic. Germaanse filologie

Aantal deelnemers: 11

3.4.2 Afrikaanse kunst en haar betekenis in de levenscyclus

Vanuit de Afrikaanse kunst en haar betekenis in het leven van de Afrikanen maken we op een zeer specifieke manier kennis met het Afrikaanse continent.

Een zekere periodisering van een mensenleven is van alle tijden en van alle culturen. Maar waar de grenzen tussen de levensfasen (geboorte, inwijding van de wereld van de volwassenen, huwelijk en dood) worden gelegd, verschilt van samenleving tot samenleving. Dat geldt ook voor de mate waarin die grenzen worden beklemtoond en de manier waarop met de overgang van de ene fase naar de andere wordt omgegaan.

In Afrika wordt een overgang gezien als een (sociale) wedergeboorte; bijvoorbeeld het kind sterft en er wordt een volwassene geboren. Dit denkbeeld van sterven en geboren worden,

wordt in een overgangsrte gedramatiseerd. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van maskers en beelden maar ook van juwelen en lichaamsornamentiek

Data: 9, 16, 23 januari

Lesgever: Min Dewachter, Master in oudheidkunde en kunstgeschiedenis (KU Leuven)
Master in 'Anthropologie sociale et culturelle (UCL)

Aantal deelnemers: 30

3.4.3 Jan Van Eyck, ijkpunt in de schilderkunst

Jan Van Eyck is een ijkpunt in de geschiedenis van de westerse schilderkunst. Hij speelt niet alleen de hoofdrol bij de ontwikkeling van de olieverftechniek. Hij is ook een van de eerste schilders die meer wil zijn dan een ambachtsman. Daar slaagt hij ook in gezien zijn positie en reputatie bij het Bourgondische hof. Met zijn realisme zet hij in de Nederlanden ook de toon voor een manier van schilderen en kunst te waarderen die gedurende enkele eeuwen van grote betekenis zouden blijven.

We bekijken zijn werk vanuit biografisch en kunsthistorisch perspectief en we belichten het tijds kader. Dat brengt ons ook bij de complexe relatie met de Italiaanse Renaissance.

Maar een schilderij is ook een *schilderij*. We proberen ook inzicht te krijgen in de creatie: de tekening, de onderschildering, de gelaagdheid, de middelen, de werking van een schildersatelier.

Datum: 5, 12 februari

Lesgever: Roeland Kotsch, schilder en graficus

Aantal deelnemers: 55

3.4.4 Op zoek naar de essentie van de muziek

Heb je al altijd willen weten waarom je eigenlijk deze of gene muziek, het weze Bach of the Beatles, zo graag hoort? Kom het te weten in deze themacursus over de grondbegrippen van de muziek.

Je leert op een aangename manier hoe vier basiselementen: melodie en harmonie, ritme en klankkleur, bepalend zijn voor de aantrekkingskracht die uitgaat van de muziek die we mooi vinden en hoe componisten daarmee omgaan.

De cursus wordt geïllustreerd met veel klankfragmenten en muziekvoorbeelden.

Data: 19 februari, 4 maart

Lesgever: Jos Stroobants, muziekveelvraat en cultuurkenner

Aantal deelnemers: 98

3.4.5 Boeddhisme / mindfulness en levenskunst

Het boeddhisme is een van de grote wijsheidsstelsels van de mensheid, naast bijv. het christendom en het jodisme.

Ontstaan uit het hindoeïsme en bevrucht door het Chinese en het Japanse denken, heeft het zich geleidelijk over vrijwel de gehele oosterse wereld verspreid.

Er zijn echter ook duidelijke gelijkenissen met de westerse filosofie, niet alleen met de antieke Griekse filosofie en het stoïcisme maar ook met meer moderne denkers als Shopenhauer en Heidegger.

In het westen neemt de belangstelling voor het boeddhisme als filosofische mindset voor *mindfulness* als praktijk toe. Het boeddhisme is namelijk helemaal geen wollige, 'spirituele' vlucht-heuvel voor softies maar is het radicale en 'krachtwekkende' ('empowerende') inzicht dat alle welzijn en onwelzijn zijn oorsprong heeft in de eigen geest. Alleen op grond van dat radicale, ongemakkelijke maar empowerende en bevrijdende 'wakker worden uit de droom' kan een volwassen levenskunst worden ontwikkeld.

Data: 7, 14 en 21 oktober

Lesgever: Gerbert Bakx, arts, psychotherapeut en filosoof

Aantal deelnemers: 23



Overige activiteiten

1 Seniorama is lid en werkt actief mee

- 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 het project 'Vergeten naar buiten te komen'.
- De coördinator van de thuisdiensten en de centrumleider hebben 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 met stad Leuven en een medewerker van iDrops, een sociaal innovatiekantoor, in voorbereiding van opstart van hun initiatief de Mantelzorghub voor Leuven.
- Deelname aan stuurgroep Eerstelijnspsychologische functie ouderen Leuven op 5 juni, 11 juni, 9 oktober en 4 november
- Deelname aan stuurgroep Eerstelijnspsychologische functie ouderen Leuven, deze wordt online georganiseerd.
- Deelname aan de werkgroep Zorgzame buurten
- Overleg met Buurtcentrum Sint-Maartensdal, online en telefonisch

2 Stagebegeleiding

Sien Van de Velde, 2^e jaarstudente maatschappelijk werk bij het UCLL graduaats- en volwassenonderwijs te Heverlee. Van 11/02/2020 tem 29/05/2020.

*Eén kaars kan andere kaarsen aansteken
zonder zijn eigen levensduur te verkorten.*