

Wat betekent eucharistie vieren in het leven van gelovigen en in de gelovige gemeenschappen vandaag?

Actief ouder worden

Of hoe ouderen solidariteit tussen de generaties in de praktijk brengen

- Voor Vlaamse Ouderenraad is actief ouder worden een win-winsituatie
- Ouder worden is een dynamisch proces dat voor elkeen anders verloopt
- Actief ouder worden mag niet letterlijk worden begrepen

Ilse VAN HALST

Lachend wordt wel eens gezegd dat ouderen het na hun pensioen drukker hebben dan ooit: reizen, kleinkinderen opvangen, vrijwilligerswerk doen, enzovoorts. „Het is een goede zaak dat ouderdom niet langer wordt beschouwd als een toestand van niets meer doen, maar als een dynamisch proces dat voor ieder anders verloopt en waarin veel meer gedaan wordt dan enkel rusten. Dat creëert een positief beeld van ouder worden”, meent Jul Geeroms, voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad, het adviesorgaan van zestigplussers.

De ouderenraad presenteert zijn visie op actief ouder worden tijdens een studienamiddag naar aanleiding van de Europese Dag van Intergenerationale Solidariteit, dit jaar op 29 april. Geeroms legt uit: „De Europese Unie riep 2012 uit tot Jaar van Actief Ouder Worden en Solidariteit Tussen Generaties. Actief ouder worden is in de kern solidariteit.”

Wat betekent dat nu juist, actief ouder worden? „Vaak wordt actief blijven beschouwd als jong, snel en mobiel zijn. Dat is een verkeerde invulling”, waarschuwt Geeroms. „Actief ouder worden, mag niet absoluut worden begrepen. Het beduidt geenszins dat je op je tachtigste de honderd meter in tien seconden moet kunnen lopen. Het betekent wel competent ouder worden en op elk moment van je leven de kennis en vaardigheden die je hebt verworven, kunnen aanwenden. Dat zal een zestiger anders invullen dan een iemand van tachtig.”

Jul Geeroms vervolgt nadrukkelijk: „We willen voorkomen dat zieke, zorgbehoevende en minder



Sociaal bewegen in familie, vereniging, parochie, tussen generaties. Het maakt deel uit van het ouder worden. © Vlaamse Ouderenraad

mobile mensen zich uitgesloten voelen als het gaat over actief ouder worden. Ook zij hebben nog bepaalde mogelijkheden. Aan onze maatschappij om de zorg thuis en in woon- en zorgcentra zo te organiseren dat ouderen ook daar een zekere mate van autonomie hebben en actief kunnen zijn.”

Actief ouder worden, betekent geenszins dat je de honderd meter in tien seconden moet kunnen lopen op je tachtigste

Meteen wil hij een ander voorbeeld de wereld uit helpen. „Onze visie op iemands levensloop moet dringend worden aangepast. Het traditionele ritme van leren, werken en rusten is volstrekt achterhaald. We moeten levenslang leren. Dat opent heel wat perspec-

tieven. Sociale media vormen een uitgelezen kans voor zieke of minder mobiele mensen om nog sociaal actief te zijn. Het veronderstelt wel dat ze handig zijn met een computer.”

Geeroms: „Oud worden is niet langer een toestand die begint zodra je 65 kaarsen uitblaast, maar verloopt volgens individuele patronen. Sommige mensen zijn pas oud op hun tachtigste, anderen reeds op hun vijftigste.”

Dat de toenemende vergrijzing vaak wordt bestempeld als een probleem, vooral voor de arbeidsmarkt en de sociale zekerheid, besefte de voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad goed.

„Actief ouder worden gelijkstellen met langer moeten werken en dat aan iedereen opleggen, kan niet zomaar”, zegt hij. „Er dient rekening gehouden te worden met de mogelijkheden van de mensen in kwestie, maar ook met de zorgmogelijkheden. De politiek ver-

langt wel dat ouderen meer zorgtaken op zich nemen, maar als ze tegelijk langer moeten werken, wordt dat moeilijk.”

Terzelfder tijd verwondert Geeroms zich erover dat de samenleving enerzijds heel wat verwacht van ouderen, maar dat die groep anderzijds weinig zeggenschap heeft. „Ons parlement is geen weerspiegeling van onze bevolking, van wie bijna een kwart ouder is dan zestig. Ouderen moeten meer kansen krijgen om zelf aan politiek te doen. Er moeten kanalen komen via dewelke ze hun stem kunnen laten horen op politiek vlak. Daarom pleiten we voor de oprichting van lokale ouderenadviesraden.”

Actief ouder worden betekent niet enkel dat ouderen goed dienen te zorgen voor hun gezondheid, het houdt voor de enen ook in dat ze zorg geven en voor de anderen dat ze zorg dienen te krijgen. Tegelijk groeit er een nieuw fenomeen, stipt Geeroms aan. „Vandaag ontstaat er een heuse seniorenmarkt. Het bedrijfsleven lonkt naar jonge gepensioneerden met een behoorlijk inkomen en biedt hen allerlei vertier en technologische hulpmiddelen aan om zo lang mogelijk actief te kunnen zijn. Ik denk aan de elektrische fiets. Dat is een goede zaak, maar onderhuids leeft een negatief beeld van ouderdom als een levensfase die je best zo lang mogelijk uitstelt. Daarvoor moeten we ons hoeden.”

Tot slot speelt actief ouder worden ook op het sociaalculturele vlak. „Het betekent niet noodzakelijk dat je aan sport moet doen, wel dat je sociaal beweegt. In je familie, je omgeving, verenigingen, je parochie, enzovoorts. Godsdienst is een belangrijk sociaal gegeven”, weet Geeroms. „Gelovigen, net als mensen die ideologisch geëngageerd zijn, blijken doorgaans erg actief in het lokale verenigingsleven.”