

| Neem actief mee aan het verenigingsleven

Neem deel aan seniorenmiddagen of activiteiten op uw gemeente.

Er zijn tal van activiteiten in uw buurt:

Klassiek: kaartmiddag, uitstap, bibliotheek, ...

Sportactiviteiten: wandelen, fietsen, aquagym, nordic-walking, ...

Cultureel: daguitstappen, musea, binnenlandse- en buitenlandse reizen, ...

Educatief: voordrachten mbt gezondheidszorg, leren omgaan met de computer, talen leren, ...

Informatie hierover vindt u in uw stad of gemeente via het sociaal huis of op www.deverenigdeverenigingen.be



Neem actief mee aan het verenigingsleven

Seniorenverenigingen (OKRA, KAV, sportverenigingen, ...) bieden hun leden de kans om aan hun pensionering een actieve invulling te geven.

U kan er terecht voor:

- een ontmoeting met leeftijdsgenoten;
- een zinvolle besteding van de tijd die vrijkomt na het arbeidsleven;
- een deelname aan het sociale en culturele leven.

U krijgt er de kans om:

- iets te blijven betekenen voor anderen en zich voor anderen te engageren;
- de vaardigheden die u in uw leven hebt verworven verder te blijven benutten;
- bij te blijven door samen met anderen iets te ondernemen en iets en iets te leren.

Info vindt u in uw stad of gemeente via het sociaal huis.

| Vrijwilligerswerk

U kunt zelf vrijwilligerswerk gaan doen bij één of andere organisatie.

Vrijwilligerswerk is een nuttige en aangename bezigheid. Het kan uw zelfbeeld versterken door nieuwe sociale contacten te leggen, het onderhouden of ontwikkelen van nieuwe netwerken en door het uitwisselen van ervaringen.

Iedereen kan vrijwilliger worden. U moet niet over een bijzondere gave beschikken, elk engagement is waardevol. U bepaalt zelf het tijdstip en de duur van uw verbintenis.

Vrijwilligerswerk is mogelijk in vele sectoren en de keuze is groot. Hieronder vindt u steunpunten. Zij ondersteunen en stimuleren u in het vrijwilligerswerk.

Dat doen ze door informatie aan te bieden, vormingen te organiseren, juridische dienstverlening, ...

- www.vrijwilligerswerk.be
- **Steunpunt vrijwilligerswerk Oost-Vlaanderen**
PAC 'Het Zuid' Woodrow
Wilsonplein 2—9000 Gent
Tel: 09 267 75 44
E-mail: jwilliger@oost-vlaanderen.be
Internet: www.oost-vlaanderen.be/vrijwilligerswerk

- **Vlaams steunpunt vrijwilligerswerk**
Amerikalei 164—2000 Antwerpen
Tel: 03 218 59 01 - E-mail: info@vsvw.be
Internet: www.vrijwilligersweb.be



| U bent nooit te oud om te leren



U bent nooit te oud om te leren

Studeren draagt bij tot:

- Het vergroten van persoonlijke interesses;
- het zelfvertrouwen stimuleren;
- het geeft uw leven meer vorm;
- het leven een nieuwe zinvolle wending geven;
- het geheugen stimuleren.

Informatie vindt u terug:

- Via internet
- In het sociaal huis in uw gemeente of stad

Verstop u niet achter het feit dat u nooit eerder iets alleen heeft gedaan.

Er zijn heel wat mensen die alleen zijn en op zoek gaan naar sociale contacten. Deze mensen kan men opzoeken door alleen de eerste stap te zetten. Begin hierbij kort en klein. Stap een taverne of tea room binnen met een krant en een tas koffie. Komt er geen gezelschap dan kan u de tijd doorbrengen met je krant.

In een vereniging vindt u vast en zeker mensen die alleen zijn en waar u eens goed mee kan praten over alleen zijn, verlies van dierbare, dagdagelijkse bezigheden,...

Wenst u geen contacten te leggen hou dan rekening met uw sociaal netwerk dat kwetsbaar en klein is. Wanneer een aantal personen wegvallen staat u al snel helemaal alleen.



| Zorg er vooral voor de u niet sociaal geïsoleerd geraakt

Het gevaar van in een sociaal isolement te leven is:

- Niet (meer) op plaatsen komen waar nieuwe contacten worden gelegd;
- Steeds verder uit de samenleving te raken;
- De drempel om aansluiting te zoeken bij instanties / andere personen steeds hoger wordt;
- Een moeilijk op te lossen problematiek omdat het relatief onzichtbaar en een proces van jaren is.

Oorzaken van sociaal isolement bij ouderen is:

- Het wegvallen van familie en vrienden;
- Gezondheidsproblemen;
- Door bang te zijn van (negatieve) reacties, contacten vermijden



Gevolgen:

- Gevoelens van eenzaamheid en schaamte komen in veel gevallen tot uitdrukking in lichamelijke en psychische gezondheidsklachten;
- Het ontkennen van de ontevredenheid en de eenzaamheidsgevoelens;
- Het aanpassen van de sociale behoeften en zich verzoenen met de bestaande situatie;
- Zich door de onzekerheid terugtrekken zodat ze niet met hun onvermogen geconfronteerd worden;
- Dit alles leidt tot een vicieuze cirkel waar ze nauwelijks nog uitkomen.

Begeleiden en steun:

Probeer het vertrouwen te winnen van de persoon zodat er adequate voorstellen naar voren kunnen komen. Hiervoor is er wederzijds vertrouwen nodig

Ik ben Ik

Ik ben Ik...

Ik ben Ik,
niet altijd sociaal, geen allemansvriend.
Ik ben Ik,
krijg je mijn vriendschap,
dan is die gemeend en verdiend.

Ik ben Ik,
wil niet iedereen aan me binden.
Ik ben Ik,
niet iedereen hoeft mij aardig te vinden.

Ik ben Ik,
je hoeft het niet eens te zijn met
hoe ik mijn leven leef.
Ik ben Ik,
de enige, échte versie van mezelf die ik
geef

ASZ

CAMPUS AALST INTERNE LIAISON

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 40 03
F +32 (0)53 76 67 37

CAMPUS GERAARDSBERGEN INTERNE LIAISON

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 24 50
F +32 (0)54 43 21 12

CAMPUS WETTEREN INTERNE LIAISON

Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
T +32 (0)9 368 84 00
F +32 (0)9 368 84 95

V.U.: Sabine Siau, alg. dir wnd., p/a ASZ, Merestraat 80, 9300 Aalst

© november 2015 ASZ

Informatiebrochure

Sociaal actief