

Inhoudstafel

Voorwoord	7
Inleiding	10
Een oude boom verplant je zomaar niet ...	12
“Verhuizen is als een vogel die zijn nest moet verlaten”	12
“Soms geraak ik een beetje in paniek”	14
“In 8 op de 10 appartementen mag Bicky niet binnen”	16
“Ik droom er nog altijd van om terug te keren”	18
Hoe stimuleer je ouderen om hun woning aan te passen?	20
Veel ouderen zien niet meteen het probleem	21
Enkele cijfers	24
“Als vrijwilliger breken wij het ijs”	27
Kleine ingrepen maken een groot verschil	29
Een wijk is wat je ervan maakt	30
De Brabantwijk in beeld	30
Buurtzorg doe je met zijn allen samen	31
De Jacht/La Chasse in beeld	34
Met de hulp van burens, familie en vrijwilligers sta je er minder alleen voor	38
Het BuurtPensioen brengt burens samen	39
“Door elkaar te helpen, helpen we ook onszelf”	
Voor hun ouders zorgen, hoort bij het leven	46
“Het doet veel deugd om andere mantelzorgers te ontmoeten”	
Vrijwilligers zien vaak meer dan professionelen	54
“Hoe meer ik kan doen, hoe beter ik me voel”	56
“Bij mij gaat het vooral om het gezelschap”	58
“Ik wil gaan kijken of alles in orde is”	59

Niet iedereen kan zich beredderen	60
Een dag op stap met Thao	60
“Een betere opvolging voorkomt heel veel problemen”	64
De restoronde in het sociaal restaurant	68
Het restaurant draait op vrijwilligers	73
Het gaat om vertrouwen	74
Nieuwe woonvormen voor nieuwe generatie ouderen	80
Wonen is de eerste zorg	81
Bijna een derde van de Brusselse ouderen is van vreemde origine	83
Het eerste wat je moet doen is luisteren	86
Co-constructie is meer dan participatie	89
Drie voorbeelden van nieuwe woonvormen	90
Maison BILOBA Huis	90
Intergenerationeel wonen in de Liedtstraat	92
Lumière Du Nord	94
Samenwonen in Maison BILOBA Huis	96
“Het is hier als een familie”	96
“Iedereen heeft zijn eigen plek, maar er is wel samenhang”	98
“Er zouden meer zo'n projecten moeten komen”	100
Bewegen is gezond, zeker voor ouderen	102
“Onze senioren genieten ervan”	103
Vernieuwing in de ouderenzorg	108
“We willen de zelfredzaamheid van senioren verhogen”	108
Voor kwetsbare mensen telt vooral het persoonlijk contact	113
Losse eindjes: zorguitgaven van kwetsbare, thuiswonende ouderen	118
Buurtgerichte Zorg	122
De Actief Zorgzame Buurt	122
16 tips voor de uitbouw van een Actief Zorgzame Buurt	124
Visietekst	126
Colofon	130