



SAMEN OP WEG

Beleidsplan 2026 • 2030

Verantwoordelijke uitgever:

Corry Maes
S-Plus vzw
Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel

Contact

S-Plus vzw
Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel

T 02 515 02 06

E info@s-plusvzw.be

W www.s-plusvzw.be

Ondernemingsnummer 0409 572 206
RPR Brussel

Even vooraf

Beste vrijwilliger

Bij S-Plus staan onze plussers centraal. We streven ernaar dat zij het meeste uit hun leven halen. Samen werken we aan een gezond, goed en prettig leven door hen te verenigen, laten participeren, informeren, sensibiliseren en versterken.

Hoewel we niet alles zelf in de hand hebben, spelen we flexibel in op veranderingen in de samenleving. Ons uiteindelijke doel is een plek waar iedereen gelukkig ouder wordt en een gelijkwaardige rol heeft in de samenleving.

Dit boekje geeft je inzicht in de doelen die we de komende vijf jaar willen bereiken. We kunnen dit niet alleen; jouw hulp is onmisbaar. Samen zorgen we zo voor een maatschappij waar plussers zich thuis voelen.

Het S-Plusteam



Inhoud

Even vooraf	3
Over S-Plus	7
Vrijwilligers centraal	7
3 pijlers	7
Onze waarden	8
Solidair zijn	8
Open staan voor iedereen	8
Participatie	8
Empowerment	9
Onze rollen	9
De verbindende rol	9
De kritische rol	9
De laborol	12
Onze functies	12
Levenslang leren	13
Beleidsparticipatie	13
Gemeenschapsvorming	13
Cultuur beleven	14

Onze visie op groepen	15
Groepen 1.0	15
Groepen 2.0	15
Groepen 3.0	15
Publiekswerking	16
Onze inspiratie	16
Onze doelstellingen	17
1. Plussers zijn verbonden met elkaar en met hun buurt	17
2. Plussers doen aan laagdrempelige cultuurbeleving op maat	18
3. De stem van de plussers wordt gehoord (in het beleid)	18
4. Plussers hebben de kennis en vaardigheden om zelfstandig hun leven te sturen	19
5. Plussers investeren in hun gezondheid en voelen zich goed in hun vel	20



Over S-Plus

S-Plus is een seniorenvereniging voor plussers uit Vlaanderen en Brussel. We willen ervoor zorgen dat plussers zich goed voelen in de samenleving en er ook volwaardig aan deelnemen. Daarom volgen we evoluties in de samenleving van nabij op en bekijken deze kritisch. We komen op voor de rechten van plussers wanneer die verschillen van onze idealen. We stimuleren ouderen om samen met ons actie te ondernemen en niet van de zijlijn toe te kijken.

S-Plus wil verbinding creëren tussen plussers onderling, maar ook tussen plussers en andere generaties. We zorgen ervoor dat ze nieuwe mensen ontmoeten, samen een fijne tijd beleven en zich verbonden voelen met elkaar. Niet enkel ontspanning, maar ook iets bijleren en blijven groeien zijn belangrijk.

Zo zorgt S-Plus ervoor dat plussers gezond en gelukkig ouder worden in een samenleving waar rekening wordt gehouden met de stem van ouderen.

Vrijwilligers centraal

De groepen vormen de basis van onze vereniging. Zij worden gedragen door enthousiaste vrijwilligers en gemotiveerde medewerkers. Onze vrijwilligers zorgen voor verbinding tussen de plussers.

3 pijlers

De werking van S-Plus steunt op **3 pijlers**, die onderling verbonden zijn en elkaar versterken.

Binnen de **sociaal-culturele pijler** hebben plussers keuze uit een uitgebreid en divers activiteitsaanbod. Bij de samenstelling werd rekening gehouden met de interesses van onze plussers. Ook de groepen en vrijwilligers vallen onder deze pijler. Niet-leden kunnen louter op basis van interesse deelnemen aan activiteiten.

De beleidsvrijwilligers vormen de basis van de **pijler belangenbehartiging**. In beleidswerkgroepen werken ze standpunten en adviezen uit rond actuele thema's binnen het ouderenbeleid. Samen met professionele medewerkers organiseren en nemen ze deel aan sociale acties en vertegenwoordigen ze S-Plus in officiële adviesraden.

Dankzij haar brede werking kan S-Plus beroep doen op een **uitgebreid netwerk**. Dat zorgt dan weer voor een groot bereik en voor nieuwe partners. We delen kennis en werken samen met andere verenigingen en gemeenschappen, en leren van elkaar. De netwerkpijler helpt ons bij het vinden van duurzame creatieve antwoorden op maatschappelijke uitdagingen. Voorbeeld: met het project 'S-Plus fleurt je buurt op' zorgen we niet alleen voor kleurrijke hoekjes aan scholen en woonzorgcentra, maar bevorderen we ook de samenwerking en betrokkenheid van buurtbewoners en bewoners van het woonzorgcentrum.

Onze waarden

Centraal in onze werking staan vier kernwaarden.

Solidair zijn

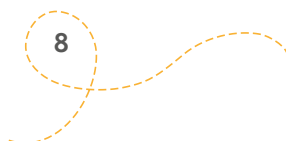
We zetten ons in voor toegankelijke en betaalbare gezondheidszorg en verdedigen een sterke sociale zekerheid. We ijveren voor volwaardige pensioenen die levenskwaliteit en onafhankelijkheid garanderen.

Open staan voor iedereen

Iedereen is welkom op onze activiteiten en in onze groepen. We gaan respectvol en zorgzaam met elkaar om. Dat is onze kracht.

Participatie

S-Plus wil dat plussers vlot kunnen deelnemen aan de samenleving en het beleid. We moedigen hen aan actief mee te bouwen. Wanneer we drempels ervaren, gaan we in gesprek met het beleid. Als onze stem onvoldoende wordt gehoord, voeren we sociale actie samen met onze plussers.



Empowerment

Met vormingen en activiteiten helpen we onze plussers om sterker in hun schoenen te staan. We geven hun duidelijke informatie en moedigen hen aan om zelf na te denken over wat belangrijk is in hun leven, zodat ze bewuste en eigen keuzes kunnen maken.

Onze rollen

S-Plus brengt mensen samen en durft ook kritisch te kijken naar wat er in de samenleving gebeurt. Daarnaast proberen we via proefprojecten nieuwe ideeën uit om te zien wat werkt.

De verbindende rol

Het creëren van warme verbindingen tussen mensen en groepen is een kerntaak van S-Plus. We zetten sterk in op verbinding in de eigen buurt, onder andere via buurtprojecten met onze lokale groepen. Daarnaast brengen we themagroepen samen rond specifieke onderwerpen zoals digitalisering of pensioen. Ook niet-leden kunnen deelnemen op basis van hun interesses.



De kritische rol

In de huidige maatschappij wordt er te weinig rekening gehouden met de rechten en de noden van plussers. S-Plus komt op voor die rechten, via standpunten, persartikels, sociale acties, memoranda en mandaten in adviesorganen. Daarnaast stimuleren we plussers om zelf standpunten in te nemen en hun stem te laten horen en zo mee het beleid en de beeldvorming van ouderen op een positieve manier te veranderen. Want plussers zijn mensen met rechten, niet alleen met behoeften!





De laborol

De laboratoriumrol daagt S-Plus uit om activiteiten of projecten uit te werken die tonen hoe de maatschappij er zou kunnen uitzien met nieuwe en verbeterde spelregels.

Het is belangrijk dat de samenleving de bijdragen van plussers waardeert, zodat zij zich geapprecieerd voelen. Plussers worden gezien als volwaardige leden van de samenleving en komen op voor hun rechten. Door deze rechten te erkennen en te waarderen, werken we aan een inclusieve samenleving voor iedereen.

S-Plus ontwikkelt binnen haar laborol projecten die plussers een positieve rol toekennen. We richten ons op themagerichte buurtprojecten en lokale gemeenschappen en verbeteren zo de leefbaarheid van de lokale buurt. Door de talenten, kennis en ervaring van plussers te benutten, laten we zien dat zij een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij.

Onze functies

Om onze doelstellingen te verwezenlijken maken we gebruik van 3 socio-culturele functies: de leerfunctie, de gemeenschapsvormende functie en de maatschappelijke activeringsfunctie. De cultuurfunctie behoort niet tot de gekozen functiemix, maar wordt toch beperkt ingevuld.

Aan de hand van deze socioculturele functies beschrijft S-Plus wat ze wil bereiken met haar activiteiten voor mensen en de samenleving.



Levenslang leren

De plussers van vandaag zijn vragende partij om permanent bij te leren, en zo mee te zijn met een maatschappij die snel verandert. Door onze plussers goed te informeren en hen de tools te geven om ook digitaal mee te zijn, vergroten we hun autonomie en vrijheid.



Hoe?

S-Plus organiseert activiteiten waar plussers kunnen leren van elkaar. Door met elkaar in gesprek te gaan en kritische vragen te stellen, komen ze tot nieuwe inzichten. Tijdens onder meer swipecafés en regionale participatieraden wordt kennis op een laagdrempelige en herkenbare manier gedeeld. Via webinars en infosessies rond pensioenen en gezondheidsthema's stimuleren we hen om preventief actie te ondernemen voor hun rechten en gezondheid.

Beleidsparticipatie

S-Plus zet zich in voor de belangen van plussers door hen te versterken, te betrekken en maatschappelijke verandering te stimuleren.

Hoe?

We organiseren regionale participatieraden, beleidswerkgroepen en lokale acties om plussers te betrekken bij belangrijke thema's. We streven naar een rechtvaardige, duurzame en solidaire maatschappij en blijven onze standpunten verdedigen op verschillende beleidsniveaus. Door samen te werken, vergroten we onze impact.

Gemeenschapsvorming

Sociale verbondenheid helpt eenzaamheid te voorkomen en draagt bij aan zowel fysieke als mentale gezondheid. Het is belangrijk om sterke relaties en gemeenschappen te hebben waar mensen zich ondersteund en verbonden voelen.

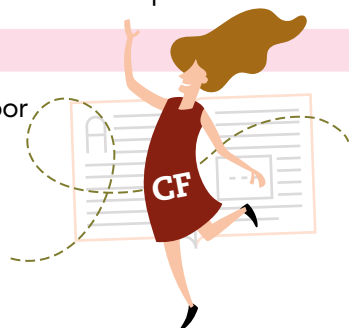


Hoe?

Bij S-Plus vormen we een hechte gemeenschap waar elke plusser welkom is. Onze groepen zijn het hart van deze gemeenschap. Ze bieden een plaats waar plussers zich gehoord en gewaardeerd voelen. Plussers ontmoeten elkaar en komen er samen rond gedeelde interesses. Beweegactiviteiten op maat, cultuurbeleving in groep of samen iets bijleren, het zorgt voor verbondenheid. Door lokale samenwerkingen op te zetten met o.m. scholen en andere verenigingen verbinden we ook andere generaties. We stimuleren intergenerationele solidariteit en interculturele samenwerking om uitsluiting en negatieve beeldvorming tegen te gaan. Onze ontmoetingsplekken, zowel fysiek als online, bevorderen sociale verbondenheid. We blijven inspelen op maatschappelijke evoluties en de veranderende behoeften van plussers.

Cultuur beleven

We versterken het sociale netwerk van plussers door cultuurbeleving aan te bieden. In het decreet wordt de cultuurfunctie ruimer omschreven, en is ook het creëren van cultuur een onderdeel. Dat behoort niet tot onze kerntaken, daarom wordt de cultuurfunctie niet opgenomen door S-Plus.



Hoe?

Culturele daguitstappen, musicals of tentoonstellingen of ledenkortingen op culturele evenementen vormen een vast onderdeel van ons aanbod. We zorgen voor vervoer en begeleiding en onderhandelen over prijzen. Zo maken we cultuur toegankelijk voor een breder publiek.



Onze visie op groepen

Onze samenleving verandert in een snel tempo, en dit heeft een grote invloed op het verenigingsleven en het samenbrengen van mensen. Bij S-Plus geloven we sterk in het belang van verbinding tussen mensen. Daarom zetten we ons in om nieuwe vormen van verenigen te ontdekken en te omarmen.

Binnen de nieuwe groepsvisie onderscheiden we 4 types van groepen.

Groepen 1.0

Dit zijn groepen met een mooie werking en sterk gemotiveerde vrijwillige bestuursleden. Elke vrijwilliger heeft een specifieke taak of rol, zoals voorzitter, penningmeester, bediening, uitstippelen van wandelingen ... De vrijwilligers kiezen voor een vaste werking en zijn hier tevreden mee. De leden vormen een hechte groep en er is weinig nood aan verbinding of samenwerking met andere groepen of organisaties. S-Plus waardeert deze groepen en hun vrijwilligers, maar ziet minder noodzaak voor begeleiding op het gebied van vernieuwing.

Groepen 2.0

Dit zijn groepen met een breed scala aan activiteiten of groepen die werken rond een specifiek thema. Leden en vrijwilligers bepalen samen de werking en iedereen neemt taken op zich op basis van hun interesses en passies. Er is ruimte voor vernieuwing en samenwerking met andere groepen of verenigingen. De groepen krijgen bijkomende begeleiding in kader van vernieuwing op maat van de groep.

Groepen 3.0

Deze groepen verenigen mensen rond bepaalde thema's of uitdagingen. De thema's worden aangereikt door S-Plus, door een vrijwilliger of groep of komen vanuit de omgeving. Met deze groepen starten we experimenten en proeftuinen. We werken vanuit de buurt om meer lokale verbinding te creëren en in te spelen op de behoeften die aangegeven worden door de buurt zelf. Daarnaast gaan we door met bestaande thematische groepen, zoals

leesplussers@school, apero solo of gezellige foodies, actiegroepen, swipecafés, creagroepen, S-Plus Beweegt. De educatieve medewerker coacht en begeleidt de vrijwilligers individueel of in groep met verschillende methodieken.

Publiekswerking

Onze publiekswerking is een open en toegankelijke manier van verenigen. Ze verbindt alle plussers die deelnemen aan ons aanbod door hun interesse in een thema, activiteit, programma, evenement of voordeel. Dit omvat iedereen die aan de activiteiten, infosessies, evenementen en acties buiten de groepen deelneemt. Dit is onze meest vernieuwende manier van verenigen. Steeds meer mensen kiezen voor deze gemakkelijke instap.

Onze inspiratie

Bij het schrijven van het beleidsplan liet S-Plus zich inspireren door de kenmerken van de ‘blauwe zones’. Dit zijn afgebakende gebieden waar de bevolking een hoge leeftijd bereikt en dit in goede fysieke en mentale gezondheid. Dit wordt grotendeels toegeschreven aan hun specifieke levensstijl en leefomgeving.

Deze levensstijl kent 5 gewoontes:

- Mensen worden in hun omgeving voortdurend gestimuleerd om te bewegen, ook op hoge leeftijd.
- Mensen eten er lokaal, vers en seizoensgebonden voeding die onbewerkt en vooral van plantaardige oorsprong is. Ze stoppen met eten wanneer ze verzadigd zijn, en niet wanneer er echt niets meer bij kan.
- Een regelmatig slaappatroon en dagelijkse gewoontes helpen bij het vermijden van stress.
- Omdat ze tot een gemeenschap behoren ervaren ze een gevoel van zekerheid. Er is altijd iemand bij wie ze terecht kunnen. Ook met familie en vrienden brengen ze veel tijd door. Eenzaamheid komt bijna niet voor.

- Zingeving: mensen ervaren hun leven en bezigheden als zinvol en blijven tot op hoge leeftijd actief.

Onze doelstellingen

Onze plussers willen zich goed voelen, gehoord worden en zich verbonden voelen. S-Plus wil dit samen met haar vrijwilligers en groepen realiseren aan de hand van deze 5 doelstellingen:

1. Plussers zijn verbonden met elkaar en met hun buurt
2. Plussers doen aan laagdrempelige cultuurbeleving op maat
3. De stem van de plussers wordt gehoord (in het beleid)
4. Plussers hebben de kennis en vaardigheden om zelfstandig hun leven te sturen
5. Plussers investeren in hun gezondheid en voelen zich goed in hun vel

1. Plussers zijn verbonden met elkaar en met hun buurt

S-Plus is sterk in het verbinden van mensen met elkaar. We zorgen ervoor dat mensen samen een fijne tijd beleven, met ruimte om bij te leren.

Vrijwilligers vormen de basis van onze groepswerking

Vrijwilligers zorgen voor een sterke verbinding tussen plussers en de lokale buurt. Zij worden hierbij ondersteund door educatieve medewerkers en leren ook van elkaar.

Dankzij onze groepen is de werking van S-Plus verspreid over Vlaanderen

Door nieuwe lokale of thematische groepen op te richten, zorgen we voor meer wederzijds begrip tussen plussers. We maken de meerwaarde van plussers zichtbaar in de samenleving, waardoor de eigenwaarde van plussers positief beïnvloed wordt.

2. Plussers doen aan laagdrempelige cultuurbeleving op maat

Met de ideeën van de plussers in ons achterhoofd, werken we een aanbod aan culturele activiteiten uit. We letten er hierbij op dat de activiteiten en evenementen fysiek en financieel toegankelijk zijn. Verbinding met andere plussers en een losse gezellige sfeer zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt.

We zorgen voor een divers aanbod met voor ieder wat wils.

Via reizen, daguitstappen, themawandelingen, concerten, theater ... brengen we plussers samen om op een laagdrempelige manier cultuur te beleven. We zorgen voor een budgetvriendelijk aanbod door bv. sommige activiteiten gratis aan te bieden of te onderhandelen over reizen zonder meerprijs voor alleenstaanden.

Vrijwilligers worden opgeleid voor het begeleiden van culturele activiteiten

De activiteiten van S-Plus worden begeleid door enthousiaste, gepassioneerde vrijwilligers, ook buiten de traditionele groepswerking. Activiteiten richten zich naar specifieke doelgroepen waardoor begeleiders over de juiste kennis en vaardigheden moeten beschikken. Zo voorzien we een aangepaste opleiding voor de begeleiding van het vernieuwde cultuuraanbod.

3. De stem van de plussers wordt gehoord (in het beleid)

S-Plus verdedigt de belangen van de groeiende groep plussers. We zijn vertegenwoordigd in verschillende ouderenadviesorganen, organiseren sociale acties, schrijven memoranda en werken standpunten uit. We moedigen plussers aan om ook zelf op te komen voor hun rechten. Het doel is om de noden en rechten van plussers hoger op de politieke agenda te plaatsen.

Beleidsvrijwilligers vertegenwoordigen S-Plus op verschillende beleidsniveaus

Beleidsvrijwilligers komen samen in werkgroepen en vergaderingen waar ze in een open sfeer ideeën en alternatieven voorstellen als antwoord op maatschappelijke problemen. Zij spelen zo een sleutelrol in het verdedigen van de belangen van de plussers.

Plussers worden gesterkt om op te komen voor hun rechten en belangen

S-Plus ondersteunt plussers om zelf keuzes te maken en grip te houden op hun leven. We zorgen ervoor dat plussers actief deelnemen aan de samenleving en ook op politiek vlak hun stem laten horen, zodat beleidsmakers rekening houden met hun bezorgdheden.

S-Plus verdedigt de belangen van plussers op verschillende beleidsniveaus

S-Plus werkt actief samen met andere ouderenverenigingen en is op Vlaams, federaal en Europees niveau vertegenwoordigd in verschillende adviesorganen. Zo werken we mee aan een inclusieve, duurzame, democratische en solidaire samenleving.

4. Plussers hebben de kennis en vaardigheden om zelfstandig hun leven te sturen

S-Plus geeft plussers kennis en vaardigheden om hun leven zelfstandig te beheren. We moedigen mensen aan om zelf keuzes te maken en sterker in het leven te staan. Zo dragen we bij aan een gezonde samenleving waarin iedereen zich goed voelt, ook toekomstige generaties.

Actieve plussers kennen de uitdagingen in hun levensfase en gaan ermee aan de slag.

S-Plus zorgt ervoor dat plussers de nodige informatie krijgen om veranderingen als het pensioen aan te gaan. We organiseren 'Bijna op pensioen' - sessies en volgen de wetgeving rond pensioenen op. Ook informeren en sensibiliseren we rond thema's over gezondheid, zoals de menopauze en betaalbare zorg.

Plussers zijn geïnformeerd en versterkt om zelf te bepalen wat ze willen in hun laatste levensfase

S-Plus sensibiliseert en informeert i.s.m. Leif, Huis van de Mens, Coponcho en Solidaris over wat de rechten van plussers zijn inzake levenseinde, erfenisrecht, mantelzorg en zorgvolmachten. Zo versterken we plussers bij het maken van deze belangrijke keuzes en maken we ethische kwesties bespreekbaar.

Plussers worden gestimuleerd om digitaal sterker te worden

Omdat digitale technologie steeds belangrijker wordt in onze maatschappij moedigen we onze plussers aan om hun digitale vaardigheden te versterken. We organiseren swipecafés waar digivrijwilligers hun kennis delen en zetten interessante apps in de kijker via artikels in het ledenmagazine of de digitale nieuwsbrief.

5. Plussers investeren in hun gezondheid en voelen zich goed in hun vel

We willen allemaal gezond ouder worden. Om dit te realiseren, zet S-Plus volop in op preventie. Ook de maatschappij wordt beter met actieve plussers. We focussen hierbij zowel op fysieke als op mentale gezondheid.

Plussers werken preventief aan hun fysieke gezondheid en blijven gezond

Met een laagdrempelig aanbod aan beweegactiviteiten die toegankelijk zijn voor alle plussers zet S-Plus in op preventie in kader van gezondheid. We zorgen voor een kwalitatief aanbod op maat van onze plussers begeleid door S-Plusvrijwilligers. Zo dragen we bij aan een hogere levenskwaliteit en een grotere zelfstandigheid van de plussers.

Plussers werken op een positieve manier aan hun mentale gezondheid

S-Plus zet in op mentaal welzijn door het aanbieden van vormingen, gespreksgroepen en workshops. Onze tentoonstelling 'Te oud? Niks van!' gaat in tegen het stereotiepe beeld van ouderen en toont hen hoe ze echt zijn: leergierig, sportief, geïnteresseerd in de wereld, actief, gedreven vrijwilligers, vol levenslust. Zo helpen we onze plussers om beter om te gaan met de uitdagingen die gepaard gaan met ouder worden.









Voor plussers met pit



Vlaanderen
verbeelding werkt