

Welzijnsraad  
Woensdag 7 februari 2018  
Verslag

Aanwezig: Kim Abrams (bewegen op verwijzing coach – As, Opglabbeek & Zutendaal), F. Kelchtermans, M. Bartelet, T. Wypychowska, F. Dolmans, J. Thijs, R.Thijs, W. Smeets, W. Maurissen, M. Cnockaert, E. Dolmans, R. Ghijsen, M. Coninx, A. Vandebrouck, W. Lambrechts, J. M. Stulens, G. Nijs

Verontschuldigd: E. Liebens, H. Thijs, R. Reyskens, L. Monsieur, H. Slegers

1. Welkom

Welkom aan iedereen. De verontschuldigungen worden overlopen.

2. Verslag vorige vergadering

Het verslag van 10/1 wordt goedgekeurd.

3. Project 'Bewegen Op Verwijzing' (BOV)

Kim Abrams, BOV- coach voor As, Opglabbeek en Zutendaal stelt zich voor aan de aanwezigen. Zij is van opleiding kinesiste/osteopaat.

Doel van het project en als coach voor de drie gemeenten: mensen begeleiden en toeleiden naar een gezonder leven, aanzetten om meer te bewegen.

Samen met de patiënt – die doorverwezen wordt door de huisarts naar de BOV-coach – zal zij een soort stappenplan opmaken, op maat van de patiënt. Zij zal ook rekening houden hierbij met de beweeginteresses, en een haalbaar, laagdrempelig plan opstellen. Telkens wordt er een verslag opgemaakt en bijgehouden.

Maar ook:

- Het project is bedoeld voor 18- plussers, niet kinderen
- Belangrijke rol ligt bij de huisarts, die altijd moet doorverwijzen via verwijsbrief, vervolgens neemt de patiënt het initiatief
- Drempelverlagend aspect belangrijk.

Belangrijk: ook Diabetesliga organiseert beweegsessies, op 6/3 start 'bewegen voor diabetes'. Op zaterdag 17/2 is er een lezing in het Cultuurcentrum van Zutendaal met getuigenissen dat topsport ook mogelijk is voor personen met diabetes.

1. *Vraag*: is men beperkt in het aantal contacten? Neen, helemaal niet.
2. *Tarieven*: € 1/kwartier (bij verhoogde tegemoetkoming)  
€ 4/kwartier (andere)

4. Logo Limburg nieuws

**A. 10 000 stappen clash**: van 1 tot 31 mei '18.

Wat is het? Stappen is een gezonde en goedkope vorm van bewegen. Stappen kan je altijd en overal: thuis, op het werk, in je vrije tijd, in het verkeer...

Bedoeling bij de clash is dat een stad/gemeente zich inschrijft, groepen, mensen laat wedijveren,... men kan ook tal van activiteiten opzetten zodat ook de betrokkenheid van de inwoners wordt verhoogd. Maar een gemeente die zich inschrijft kan ook wedijveren met een soortgelijke gemeente. Hoe stappen tellen? Via App op je Smartphone, gebruik maken van een stappenteller, je stappen kan je online registreren.

Meer info vind je op de mooie, duidelijke site: [www.10000stappen.gezondleven.be](http://www.10000stappen.gezondleven.be)

## **B. Bevolkingsonderzoeken**

- Maart: focus op maand van de dikke darm kanker: gratis onderzoek voor mannen en vrouwen van 55 tot 74 jaar – recente uitbreiding binnen leeftijdscategorie van 56 naar 55. Stoelgangtest elke twee jaar
- Mei: focus op maand van baarmoederhalskanker: onderzoek voor vrouwen van 25 tot en met 64 jaar – uitstrijkje elke drie jaar
- Oktober: focus op maand van borstkanker: gratis onderzoek voor vrouwen van 50 tot en met 69 jaar. Screeningsmammografie elke twee jaar.

Belangrijk: oproepingsbrief. Cijfergegevens 2016 Zutendaal – Bevolkingsonderzoeken, aparte bijlage.

## 5. mededelingen OCMW/Sociaal Huis

### **A. Project gratis huisvuilzakken voor incontinenten personen en stomapatiënten.**

Anke geeft een overzicht aan de hand van cijfermateriaal voor het jaar 2017.

Totaal aantal aanvragers: 108 (104 in 2016)

Aantal doorverwijzingen via huisartsen Zutendaal: 84, buiten Zutendaal: 24.

Volgens het goedgekeurde reglement ontvangt men vóór 1 juli: 11 rollen – vanaf deze datum: 5 rollen. De behandelende huisarts moet hiervoor een attest opmaken voor de rechthebbende. De bedeling gebeurt via het OCMW.

Nota: de gemeentelijke welzijnsraad neemt de evaluatie ter kennis, project wordt goedgekeurd en geagendeerd op het volgende schepencollege van maandag 19 februari.

### **B. Bezoekteam**

Momenteel nog niet terug opgestart. Leeftijdscategorie: 75+. Minimum 20 huisbezoeken/jaar.

### **C. Zitdag invullen belastingbrieven**

Wanneer: **woensdag 23 & 30 mei** van **9 tot 12 uur**

Waar: OCMW/Sociaal Huis, Daalstraat 2 (aanbod voor iedereen toegankelijk)

Meer info via het gemeentelijk infoblad 'de Oosterzon'.

**D. Seniorenfeest 2018:** woensdag 16 mei – vanaf 14 uur – zaal Posthalt Wiemesmeer.

## 6. Varia & rondvraag

- Workshops 'Kom op voor jezelf' voor kinderen, jongeren en volwassenen – organisatie: Bouncetime Coaching. Flyer wordt doorgestuurd via mail aan leden welzijnsraad.  
Meer info & inschrijven: [www.bouncetimecoaching.be](http://www.bouncetimecoaching.be)
- Diabetesliga: lezing op 17/2 door Dr. K. Verboven – 14 uur – Cultuurcentrum Zutendaal.
- Vraag om spreker/lezing mbt de invloed van spierversterkende middelen, gameverslaving,... voorstel om dit algemeen aan te bieden in het kader van samenwerking van Zutendaal met het CAD Limburg (Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen). Gudrun neemt contact op met CAD.

- Vraag: kunnen vrijwilligers ingezet worden om te helpen in woningen? Ligt gevoelig niet altijd eenvoudig. Best doorverwijzen naar het OCMW/Sociaal Huis
- Vraag: kan stoeprand aangepast worden voor veilige opstap aan appartement Gemeenteplein (met rollator, ea...) – cfr. toegang stoeprand WZC Oosterzonne
- Vincentius Genk-Zutendaal. Cijfers voor 2017:
  - o Minder gezinnen en minder alleenstaanden
  - o 1044 kinderen
  - o Website 'Extra kansen op school': 831 bezoekers
- Mobiele telefonie bereik: geen bereik in de buurt van Heiwijkerweg

**Volgende vergadering**

Woensdag 7 maart '18 om 20 uur

Cultuurcafé