

Welzijnsraad  
Vergadering woensdag 7 maart 2018  
Verslag

Aanwezig: W. Lambrechts, E. Liebens, M. Bartelet, T. Wypychowska, F. Dolmans, J. Thijs, H. Slegers, L. Monsieur, M. Cnockaert, R. Ghijsen, I. Stulens, A. Vandebrouck, H. Thijs, G. Nijs

Verontschuldigd: F. Kelchtermans, R. Thijs, W. Smeets, W. Maurissen, J.M. Stulens, M. Coninx

## 1 Welkom

De aanwezigen worden welkom geheten. De leden die verontschuldigd zijn worden meegedeeld.

Welkom ook aan Ivo Stulens, die als afgevaardigde namens NEOS Zutendaal, zal zetelen in de welzijnsraad. NEOS Zutendaal is een actieve vereniging waarin zowel medioren als senioren van deel uitmaken. Ze tellen momenteel een 106- tal leden. Veelal culturele activiteiten, maar ook insteek naar gezondheid, welzijn en preventie door middel van lezingen, ea...

## 2 Verslag

Het verslag van de vorige vergadering wordt goedgekeurd.

- 10 000 stappen clash.

Woordje uitleg:

10 000 stappen per dag is optimaal voor de gezondheid. Is men 65-plus, dan volstaat het om 8000 stappen per dag te doen. Van 1 tot 31 mei loopt deze actie georganiseerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's. Tijdens die periode nemen Vlaamse steden en gemeenten het tegen elkaar op. Wie na een maand met zijn inwoners de meeste stappen heeft gezet, mag zichzelf een jaar lang 'de actiefste stad of gemeente van Vlaanderen' noemen. Zutendaal tekende ook in op het initiatief om haar inwoners aan te zetten tot meer bewegen. Stappen, en bij uitbreiding wandelen, is de ideale laagdrempelige en matig intensieve vorm van bewegen. Graag verwijzen we ook naar de Gezondheidswandelingen in Zutendaal, een ideale manier om dagelijks in een groep mee te stappen.

Hoe deelnemen?

Omdat Zutendaal intekende, krijgen we een plaats in de 10 000 stappen app of website. Als inwoner van onze gemeente kan je je dan met een eenvoudige klik registreren als deelnemers in een groep. Je kan dan dagelijks je aantal stappen ingeven via die app of site om bij te dragen aan de overwinning.

Meer info over het downloaden van de app, stappentellers en het registreren van je stappen vind je op deze site, [10000stappen.gezondleven.be](http://10000stappen.gezondleven.be), voor de link naar de groepspagina, [10000stappen.gezondleven.be/groep/zutendaal](http://10000stappen.gezondleven.be/groep/zutendaal)

## 3 Seniorenfeest 2018

De werkgroep 'seniorenfeest' zal nog samenzitten op een nader te bepalen datum. Volgende leden van de welzijnsraad steken graag een handje toe op de dag zelf en/of de dag ervoor om de zaal klaar te zetten.

- Leon
- Henriette
- Jenny
- Thérèse
- Marion
- Roger (afwas)
- Heidi
- Marthe

Aantal maximum zittende aanwezigen voor Posthalt? We kunnen ook extra mensen laten zitten op het podium – artiest loopt tussen de aanwezigen. We kunnen ook gebruik maken van de ronde tafels in combinatie met de gewone rechte tafels.

Brandveiligheid? Martin & Daniëlle (Posthalt) worden bevroegd. Volgende vergadering verder bekijken.

#### 4 CAD

Er was recent een samenkomst met het CAD (Centrum voor Alcohol en andere Drugproblemen Limburg). Er werden een aantal voorstellen besproken om verslavingen verder bespreekbaar te maken en een preventieve, informatieve boodschap uit te dragen ism met (jeugd/sport-) verenigingen en diensten. De organisatie van een infoavond kan hierbij ook een middel zijn, maar niet de bedoeling om met het vingertje te wijzen!

#### 5 Later begint vandaag – terugkommoment

Op vraag van deelnemers en wegens grote respons op het project in 2015 is er het voorstel om een beperkt vervolg op het project aan te bieden. Dit zou dan kunnen met dezelfde begeleidster, Lieve Jordens (Vormingplus). Zij stelt voor om te vertrekken vanuit drie thema's:

1. verdriet/rouwverwerking, algemeen
2. afscheid vroeger en nu
3. herinneringen als krachtbronnen.

“Praatgroep” sluit hierbij aan.

Verder: mogelijkheid om te koppelen aan een theaterstuk rond vroegtijdige zorgplanning en nabespreking. Voorstel wordt verder uitgewerkt door welzijnsraad ism OCMW

#### 6 Stoma Vlaanderen

Kom op tegen Kanker en Stoma Vlaanderen stuurde een schrijven mbt het stomavriendelijker maken van de toiletten in gebouwen van gemeente & OCMW. Onze gemeente zal hieraan meewerken via het plaatsen van extra vuilnisbakjes in de individuele herentoiletten van alle openbare gebouwen. Men zal deze toiletten herkennen via een sticker met icoontje. Artikel in de Oosterzon van april '18.

#### 7 Een hart voor Limburg

Het Streekfonds 'Een Hart voor Limburg', opgericht in 2003 en erkend en beheerd door de Koning Boudewijnstichting, geeft financiële steun aan projecten die de maatschappelijk kwetsbare kinderen in Limburg extra kansen geven. Het gaat hierbij om kinderen met een fysieke of mentale beperking of kinderen die omwille van welke reden dan ook de aansluiting met de maatschappij mislopen.

Een Hart voor Limburg dankt zijn werking aan structurele partners, acties georganiseerd door derden, giften en legaten en eigen fondsenwervende acties, zoals de Limburgse Eendjesrace.

Een Hart voor Limburg organiseert op zondag 27 mei 2018 de Limburgse Eendjesrace. Het principe is als volgt, een badeendje kost 5 euro (eendje en kraslotje). Met dat kraslotje kan men zich online registreren op [www.limburgse-eendjesrace.be](http://www.limburgse-eendjesrace.be).

Op zondag 27 mei 2018 zet de organisatie voor elk geregistreerd eendje een tweede wedstrijdende op de Demer. De eigenaar van het eendje dat als eerste over de streep komt, na een race van 750 meter, rijdt naar huis met de hoofdprijs, zijnde een Mercedes-Benz A-Klasse, geschonken door Groep JAM.

Meer info? 011 87 83 12 of mail naar [info@ehvl.be](mailto:info@ehvl.be). Alle uitleg betreffende de eendjesrace kan je ook vinden op de website [www.limburgse-eendjesrace.be](http://www.limburgse-eendjesrace.be).

## 8      Varia & rondvraag

\* vorige vraag rond hulp aan gezin is opgenomen via OCMW

\* lezing 'Zorg voor je hart, zorg voor je darm, zorg voor jezelf' door dr. Valère Goossens op 22/3 – CC Zutendaal. Organisatie: Hartpatiënten Zutendaal

\* Vincentius Genk-Zutendaal: terugblik op zeer succesvolle soepbedeling. Speciale dank aan de vrijwilligers!

- kookworkshop: ook hier mogelijkheden, maar men krijgt de mensen moeilijk ernaartoe geleid. Veel mensen die niet dadelijk weten hoe gerechten/ingrediënten verwerken. Hier eventueel via wachtzaal werken?

- Vincentius wil uitbreiden

\* Mindervaliden en langdurige zieken: aanbod rond poetsdienst, mantelzorg, rechten/voordelen, ea... soms is dit aanbod/middelen niet of te weinig gekend, alsook voor verwarmingstoelage.

Anke: veel vragen en doorverwijzingen gebeurt via (huis)arts. Bezoekteam (Seniorenloket) brengt de mensen op de hoogte van de rechten/voordelen (bij 75-plussers beslaat dit ongeveer een 20-tal huisbezoeken/jaar). Misschien nog meer werken met folders via het Seniorenloket, in de Oosterzon op regelmatige basis melding maken.

Men heeft het gevoel dat ook het Seniorenloket nog te weinig gekend is in onze gemeente, maar de drempel kan er ook zijn om de stap naar het OCMW te zetten. Bij voordrachten ook de familieleden betrekken of aantrekken.

Positief: huisartsen werken hierin goed samen!

Volgende vergadering: **woensdag 4 april '18**

19 uur: uitnodigingen seniorenfeest - raadzaal

20 uur: vergadering welzijnsraad - cultuurcafé