



Nieuwsbrief februari 2021 voor partners, relaties en belangstellenden

Geachte lezer,

Als Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV) brengen we u graag op de hoogte van de onderwerpen waarmee we ons de afgelopen tijd hebben beziggehouden. U leest onder meer over nut en noodzaak van sporten, (val)preventie, de relatie met de gemeente en de plannen voor een symposium in het najaar. Als dit beknopte overzicht vragen of opmerkingen oproept, horen wij het graag. Ook uw suggesties zijn van harte welkom.

U kunt ons bereiken [door een e-mail te sturen](#) of ons te bellen op 0346-794049. Veel leesplezier!

Inhoud

2020-2021

Valpreventie

Fit en vitaal

Méér bewegen

Laat van u horen

SRSV en gemeente SV

Symposium wonen

Seniorenvereniging i.o.

Komen en gaan

Op zoek naar vitale senioren

Aan-en afmelden

2020-2021

2020 was een indringend jaar. Een jaar waarin nabijheid werd verhinderd door de 1,5-meterregel. Een jaar waarin mensen door covid-19 besmet konden raken, (ernstig) ziek konden worden en er zelfs aan konden overlijden. Aanvankelijk leek het coronavirus niet zo'n grote rol te spelen in onze gemeente omdat het aantal besmettingen laag bleef maar in de tweede helft van het jaar en begin 2021 moesten een aantal verpleegtehuizen hun deuren sluiten. Tot en met 25 januari 2021 zijn er 3.347 personen uit Stichtse Vecht (SV) positief getest, 149 patiënten in het ziekenhuis opgenomen en 54 overledenen geregistreerd met corona als oorzaak. [\(Klik hier voor actuele gegevens\)](#)

Ook wij als Seniorenraad zijn allang niet meer fysiek bij elkaar geweest. Elke dinsdag ontmoeten we elkaar een uurtje digitaal om bij te praten, en elke zes weken wat uitgebreider om te vergaderen. Dat digitale went best snel. Laten we hopen dat we het ergste achter de rug hebben en dat we na nog enkele maanden doorbijten, weer samen kunnen genieten van een heerlijke zomer.

Valpreventie

Jaarlijks hebben ongeveer 400 mensen in Stichtse Vecht medische hulp nodig na een accidentele val (onopzettelijk vallen, struikelen of uitglijden; verkeersongevallen vallen hier niet onder). Voor het overgrote deel senioren. Ongeveer 20 mensen sterven per jaar door vallen, bijna twee per maand. Deze aantallen zullen stijgen, alleen al door de toename van het aantal senioren. Vandaar dat we senioren willen stimuleren tot een leven lang sporten en houden we ons als SRSV bezig met valpreventie. Daarmee willen we voorkomen dat senioren onnodig vallen, en besteden we tevens aandacht aan de dimensie lichaamsfuncties zoals we die kennen binnen positieve gezondheid. Het concept dat dient als uitgangspunt voor de keuzes die wij als SRSV maken. [Meer info daarover vindt u hier.](#)

Duurzame aanpak

Valpreventie moet duurzaam zijn. We proberen daarom met alle stakeholders in SV te overleggen en af te stemmen om ons totaalplan voor een structurele en continue aanpak van valpreventie te realiseren.

Voor valpreventie kwamen we ook terecht bij de GGD-regio Utrecht (GGDrU). Op 17 december 2020 zaten we voor de tweede keer met 15 partijen rondom de digitale tafel op hun uitnodiging, in het kader van preventiepaden (uitvoeringsplannen om de gestelde doelen met alle betrokkenen samen structureel te bereiken en te waarborgen). GGDrU adviseert in het kader van hun programma [Langer gelukkig en gezond zelfstandig](#) het stimuleren van meer bewegen van senioren. Alle neuzen lijken dezelfde kant op te staan. Het goede nieuws is dat na het tweede overleg met de GGDrU is gekozen voor een preventiepad valpreventie dat we gezamenlijk in Stichtse Vecht gaan uitwerken.



Seniorenraad

Stichtse Vecht

Vallen voorkomen

Ons doel is niet alleen om het aantal valongelukken te verminderen maar vooral ook om de fysieke conditie van senioren te onderhouden of te verbeteren. Dat is immers een belangrijke voorwaarde voor senioren als het gaat om langer thuis te kunnen wonen (en past in het landelijke programma [Een nieuwe generatie ouderen langer thuis](#)).

In de ideale situatie zou valpreventie in Stichtse Vecht er naar ons idee als volgt uitzien:

Er komt een preventiepad valpreventie. Daarbij kunnen mensen met een verhoogd valrisico zich melden bij [Blijf Gaan en Staan](#) dat als regionaal informatie- en aanmeldpunt dient. En mensen die (nog) geen valrisico hebben, maar gezien hun leeftijd en/of conditie tot die categorie kunnen gaan behoren, worden gestimuleerd om zo lang mogelijk stevig op hun benen te staan, middels een training Fit & Vitaal van het Lokale Sportakkoord.

Wordt weer vervolgd ...

Fit en vitaal

Veel inwoners in Stichtse Vecht zijn lid van een sportvereniging of sporten op een andere manier. Toch haalt bijna de helft van de senioren de beweegrichtlijn – minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen – niet. Daardoor ligt fysieke achteruitgang op de loer en dat zal op den duur de zelfredzaamheid verminderen.

Lokaal Sportakkoord

Sinds september 2020 heeft Stichtse Vecht een [Sportakkoord](#). Met als doel (meer) mensen – jong en oud – te bewegen om meer te sporten, met meer plezier en hun leven lang. Als SRSV waren we betrokken bij de totstandkoming van dit akkoord, en zijn we actief in het kernteam en team 1 van de vijf themateams die de uitvoering ervan begeleiden.

Om ouderen die nog niet (voldoende) sporten, te bereiken en te stimuleren heeft team 1 subsidie voor de zelfontworpen training Fit & Vitaal aangevraagd. De startdatum van de eerste pilot is nog onbekend, omdat corona ook hier roet in het eten gooit.

Wordt weer vervolgd ...

Méér bewegen

De [Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024](#) heeft méér bewegen als speerpunt, de nota [Positief Gezondheidsbeleid SV 2020-2023](#) echter niet.

De gemeente draagt wél zorg voor een omgeving waarin bewegen voor jong en oud steeds iets vanzelfsprekender wordt. In dat kader is de [omgevingsvisie](#) die door de gemeente Stichtse Vecht wordt ontwikkeld, van groot belang. Als SRSV volgen we dit nauwgezet en onderhouden we contact met de sleutelpersonen zodat we onze aandachtspunten op tijd onder de aandacht kunnen brengen.

Voor senioren is het belangrijk dat ze veilig kunnen bewegen, dat er – ook voor rollators – struikelvrije routes zijn. Bij voorkeur routes met een gezellige ontmoetingsplek waar mensen kunnen uitrusten, elkaar kunnen ontmoeten en/of iets kunnen eten en drinken. Een goede route nodigt uit tot meer en vaker. Plezier en genieten moet centraal kunnen staan bij bewegen. Dus niet alleen valincidenten voorkomen, ook eenzaamheid verminderen.

Praktijk

[In de Reizende man](#) biedt dagbesteding aan mensen met een (lichte) vorm van dementie. Er is veel aandacht voor bewegen. Maar als er een rondje wordt gelopen moet er onderweg ook een bankje staan om te rusten. Wij kregen daarover een telefoontje van de vrijwillige fysiotherapeut, die het wandelen begeleidt. Zij meldde dat het voormalige bankje was verdwenen. Na telefonisch contact van SRSV met de gemeente werd er binnen een paar weken een bankje geplaatst op de gewenste plek. Goede samenwerking!

Laat van u horen

Graag brengen we ons nieuwe telefoonnummer **0346 - 79 4049** nog een keer onder de aandacht.

Senioren uit Stichtse Vecht kunnen ons bellen met suggesties, knelpunten, vragen of andere zaken die hen bezighouden. Als in de toekomst dit nummer meer bekendheid krijgt en veelvuldig wordt gebruikt, geeft ons dat de mogelijkheid om een beter zicht te krijgen op wat er leeft bij senioren in Stichtse Vecht. Dus hoort, zegt het voort en bel ons gerust!

SRSV en gemeente SV

Doelgroepenbeleid

Inmiddels beoordelen wij als Seniorenraad ruim 20 jaar gemeentelijke beleidsdocumenten. Daarmee vertegenwoordigen wij de belangen van senioren in Stichtse Vecht. Maar omdat tussen 2004 en 2010 veel gemeenten het zogenoemde doelgroepenbeleid hebben afgeschaft, is het ouderenbeleid in de knel



Seniorenraad

Stichtse Vecht

geraakt, ook in Stichtse Vecht.

Doelgroepenbeleid was volgens veel gemeenten te veel gericht op slechts één kenmerk van een groep. Daardoor werd er onvoldoende rekening gehouden met de diversiteit binnen deze groepen. Ieder mens is immers uniek en behoort ook altijd tot meerdere groepen. Denk bijvoorbeeld maar eens aan de meerdere groepen waartoe een oudere, allochtone, religieuze, lesbische vrouw met medische beperkingen behoort ...

Nadelen

De omslag in het gemeentebestuur heeft als negatief effect, dat de behoeften die behoren bij het kenmerk 'ouder worden' niet meer structureel en integraal worden benaderd. Wij vinden het zorgelijk en ook een beetje gek, want er is wel jeugdbeleid in Stichtse Vecht. Waarom geen ouderenbeleid?

Het is nota bene een wettelijke, gemeentelijke taak om zulk beleid te voeren in het kader van de Wet publieke gezondheid (Wpg). De gemeente moet onder meer de gezondheidstoestand van ouderen vervolgen en factoren die gezondheid bevorderen en/of bedreigende op een systematische wijze signaleren, inclusief een schatting van de (toekomstige) behoeften aan zorg. (Wpg art. 5a).

Maar als deze en andere wettelijke taken in de afgelopen 10 jaar werden uitgevoerd, dan heeft de gemeente de SRSV daar geen inzage in gegeven.

Enerzijds staan de behoeften die voortkomen uit het kenmerk 'ouder worden' niet meer in één document, anderzijds komt de term 'senior' niet meer voor in de diverse beleidsdocumenten. Dit is schadelijk voor de zichtbaarheid van en het zicht op het ouderenbeleid.

Integraal

Daarom blijven we hameren op een integraal ouderenbeleid, bijvoorbeeld in de vorm van een actualisering van de nota Zilver aan de Vecht 2016-2018. Tot nu toe wijst de gemeente dat af, ondanks de beloftes in het College Werkprogramma. De gemeente Stichtse Vecht wil het 'ouder worden' geheel vangen in het Sociaal Domein. De SRSV heeft daar echter moeite mee, omdat er dan geen rekening wordt gehouden met de diversiteit binnen de groep ouderen. Er ontbreekt op die manier onder meer aandacht voor vitale ondernemende en excellerende ouderen, specifieke woonbehoeften en noodzakelijke aanpassingen in de fysieke ruimte. In feite doet de gemeente met haar keuze precies het tegenovergestelde van wat er met het afschaffen van het doelgroepenbeleid werd beoogd...

In het zwartboek over triage bij een pandemie wordt overigens onderbouwd dat het beleidsmatig hanteren van leeftijdsdoelgroepen niet hetzelfde is als indelen in doelgroepen op sekse, etniciteit, en dergelijke. Wij voorspellen dat een gebrek aan structureel beleid nu, zal leiden tot grote problemen in de toekomst, omdat in de komende 20 jaar het aantal ouderen zal verdubbelen en het aantal kwetsbare ouderen kan verdrievoudigen, met alle consequenties van dien ...

Huidige werkwijze

Ondanks bovengenoemde problemen blijven we meedenken over lopende, losse gemeentelijke aandachts- en agendapunten die van belang zijn voor senioren. Zoals de uitvoering van het Integraal Beleidskader Sociaal Domein, de Woonzorgvisie, de Sportnota, het Zorgplatform, Ontmoetingsplekken & Zingeving, Preventie, de Omgevingsvisie. Op die manier pogen wij de belangen van senioren zo goed mogelijk te behartigen.

Wij stellen het op prijs als u contact met ons opneemt, als u over deze zaken uw mening of ideeën wil delen!

Symposium wonen

Wij zijn van plan om in het najaar een symposium te organiseren en zijn daarover in gesprek met de gemeente en het Zorgplatform. Vaststaat dat het aantal senioren in Stichtse Vecht in de loop van de komende jaren duidelijk stijgt, met alle gevolgen van dien voor de woningmarkt en de zorg. Het landelijke [Programma Langer Thuis](#) wil senioren stimuleren om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Daarmee wordt niet bedoeld zo lang mogelijk in je eigen huis maar zo lang mogelijk zelfstandig. Hoe krijgen we dat voor elkaar? Of hoe kunnen we dat stimuleren? Wat houdt een senior langer thuis? Te denken valt aan gezamenlijk wonen van ouderen in vrijgekomen boerderijen of vormen van geclusterd wonen zoals hofjeswoningen en appartementencomplexen voor ouderen of geclusterde aanleunwoningen bij verpleegzorgcentra met als doel zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Immers initiatieven dóór senioren voor senioren zijn kansrijker als ze bij elkaar in de buurt wonen. Je kunt denken aan: naar elkaar omkijken, samen dingen ondernemen, elkaar beïnvloeden om mentaal en fysiek fit te blijven, aandacht hebben voor goede voeding en het in de praktijk brengen van [Samen tegen Eenzaamheid](#).



Seniorenraad

Stichtse Vecht

Als SRSV willen wij een beweging op gang brengen waardoor senioren gaan nadenken over toekomst en wonen. Senioren zouden zelf ook het initiatief kunnen nemen en als groep zaken kunnen aanpakken. Met het symposium willen we hieraan een actieve bijdrage leveren.

Seniorenvereniging i.o.

Ingezonden bericht

Wij zijn een viertal enthousiaste senioren die sinds kort bezig zijn om een algemene seniorenorganisatie op te zetten. Eén vereniging die 50-plussers in Stichtse Vecht van alle geleidingen met elkaar verbindt en hen wil stimuleren om zo lang mogelijk deel te nemen aan de samenleving. Bijvoorbeeld door actief te zijn op het gebied van bewegen, cultuur, ontmoeten, spiritualiteit en samen op pad.

We streven naar een vereniging waarin leden actief meedenken en -doen. Een goede website en een Facebook-pagina zijn daarbij essentieel.

Hebt u belangstelling om mee te denken of hebt u vragen, neem dan contact met ons op.

Bernadette Paardekooper - 06 12 96 50 92

bernadettepaardekooper@hotmail.com

Christa van Lienden - 06 1520 1526

chrvanlienden@yahoo.com

Komen en gaan

Sinds 1 december 2020 is Gisela Pel-Wouters actief als bestuurslid van SRSV. Gisela werkte als docent bij het Zuivelbureau en Culinair Instituut Nederland (CIN), een particulier opleidingsinstituut voor koks, bij het CIN als beleidsmedewerker en later als mede-eigenaar en beleidsmedewerker bij Wim Pel Productions, een bedrijf dat is gespecialiseerd in nasynchronisatie. Gisela zegt zelf: 'Mijn insteek bij de Seniorenraad SV is dan ook een zakelijk ondernemende. Wat ik erg leuk vind is de positieve samenwerking binnen de Seniorenraad en het leertraject wat ik op deze manier mag doorlopen.' Wij zien in Gisela een waardevol bestuurslid en zijn blij met haar toetreding.

Afscheid

Eind 2020 hebben twee SRSV-leden afscheid genomen. Marie-Madeleine Claassen is verhuisd naar een andere gemeente. Zij was vanaf april 2017 actief. In het bijzonder op het terrein van werk en inkomen inclusief armoede van 55-plussers. Zij bleef ons erop wijzen dat het niet ophield bij beleid maar dat wij ook oog moeten hebben voor de uitvoering,

en dus voor de praktijk. "Want ook al is het beleid goed, laat die uitvoering nogal eens te wensen over, en daar zijn de mensen de dupe van ..." Daarnaast besteedde zij veel aandacht aan de positie van kleine kernen, eenzaamheid en zingeving.

Fer Poncia was vanaf september 2015 SRSV-lid. Zijn belangrijkste aandachtspunten waren wonen, gebiedsgericht werken en ontmoetingsruimtes. Hij was een man van onderbouwing, ook met cijfers. Hij onderhield allerlei contacten, met mensen uit de lokale politiek en het maatschappelijke middenveld en was goed op de hoogte van wat er speelde. Hij bleef erop hameren dat we vooruit moeten kijken, om goed voorbereid te zijn op wat komen gaat: "De driedubbele vergrijzing in SV heeft grote impact op onze samenleving qua zorg, wonen, sociale en andere voorzieningen en infrastructuur ..." SRSV dankt hen beiden voor hartverwarmende, energieke en kritische bijdrage aan de belangen van senioren in Stichtse Vecht. Wij zullen de plezierige samenwerking met Fer en Marie-Madeleine missen.

Op zoek naar vitale senioren

De huidige Seniorenraad bestaat uit een enthousiast en dynamisch team van drie mannen en vier vrouwen. Nog twee erbij en we zijn weer op volle sterkte. Wij zoeken senioren uit de gemeente Stichtse Vecht die compassie hebben met oudere mensen, en de meest kwetsbare in het bijzonder.

Mensen die zich met hart en ziel in willen zetten voor het welzijn van hun medesenoren. Interesse?

Van harte welkom voor een oriënterend gesprek! Neem contact op met Irmgard Michielsen, voorzitter van Seniorenraad Stichtse Vecht:

info@seniorenraadsv.nl

Aan- en afmelden

Wij stellen het op prijs als u deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen van wie u verwacht dat ze geïnteresseerd zijn. De nieuwsbrief van SRSV verschijnt twee keer per jaar.

- Wilt u onze nieuwsbrief ontvangen?
[Meldt u AAN voor de SRSV-nieuwsbrief](#)
- Wilt u onze nieuwsbrief **niet** meer ontvangen?
[Meldt u AF voor de SRSV-nieuwsbrief](#)

*Fred Berghout, Wilbert Linnemans,
Gerda Mensink, Irmgard Michielsen,
Aldert Nooitgedagt, Gisela Pel en Joke van Schoot*