

# Leeftijdsvriendelijke gemeente 2019

Verslag prioriteitendag 6 juni

## Volle bak in gasterij de Afspanning voor de prioriteitendag Leeftijdsvriendelijke gemeente

Onze regionale bijeenkomst in Heerle op 6 juni j.l. is druk bezocht door senioren en professionals. Vooral uit Bergen op Zoom was de opkomst hoog. De partners binnen Leeftijdsvriendelijke gemeente, te weten de beide gemeenten en ouderenbonden Roosendaal en Bergen op Zoom, het Bravis Ziekenhuis en Avans Hogeschool, verzorgden de aftrap. Vervolgens konden we met acht tafels van 10 a 12 mensen o.l.v. Annemieke van Vitale Zones aan de slag met de prioriteiten voor dit jaar, onder het genot van een kopje koffie of thee met gevulde koek. Thema's als eenzaamheid, gezondheid en verlies van zelfstandigheid wisselden zich aan de tafels af met onderwerpen als wonen, mobiliteit en zorg.



## Wat is de top 3 van prioriteiten?

Met stip op één staat de **sociale cohesie** (en de afkalving daarvan). Een fijne (groene) leefomgeving, goede contacten in de buurt. Elkaar helpen. Senioren moeten daarbij zorgen voor een netwerk om zich heen zodat zij mensen hebben om op terug te kunnen vallen. Creëer laagdrempelige



ontmoetingsplaatsen en inloopactiviteiten; een stamtafel bijvoorbeeld

(buiten of binnen), straatfeesten, samen bewegen, samen een moestuin. En versterk de wijken. Herman van Brussel heeft een groep actieve zwerfafvalruimers om zich heen verzameld. "Het mooie is dat we niet alleen de buurt op die manier schoon houden, maar als ouderen ook zelf actief in beweging zijn daardoor en fit blijven. En je hebt meteen contacten. Dus eigenlijk drie vliegen in één klap!" Het vinden van sleutelfiguren die zaken in de wijk of straat in gang willen zetten is belangrijk, geven de deelnemers aan. Zorg daarbij dat je activiteiten niet labelt als 'eenzaamheidsactiviteit', want niemand wil met dat etiket lopen. En goed voorbeeld doet goed volgen. Kon er maar eens wat positievere beeldvorming hierover komen in de media!

---

*Herman van Brussel van Schoon Langdonk: "Gewoon bewegen en afvallen met afvalrapen, dan sla je twee vliegen in één klap!"*

---

Op nummer 2 in de top 3 staat **zelfstandig en gezond oud worden**. En dat betekent voor de deelnemers vitaal & actief blijven, zinvolle bezigheden hebben en je van betekenis kunnen voelen. Zorg dat de vrijwilligersorganisaties behouden blijven met hun stimulerende inzet. Zorg voor vrije laagdrempelige natuur- en cultuurbeleving en beweegactiviteiten. Voor ouderen zelf betekent het dat ze eerder moeten nadenken over 'later' en actief in moeten spelen op de toekomst. De nummer 3 lag dicht tegen nummer 2 aan. Zo lang mogelijk **zelfstandig kunnen blijven wonen**. Maar dit doet ook een extra beroep op mantelzorgers die vaak al overbelast zijn. Creëer daarom diversere woonvormen (wonen op maat) en meer leefgemeenschappen voor ouderen. Kijk ook eens naar België op dat gebied.



WAT WILLEN WE NIET (MEER)	WAT WILLEN WE
Eenzaamheid (te ver gaande eigen regie) en doorgeschoten individualisme	Sociale cohesie, lokale leefgemeenschappen, contacten met mensen, actief zijn samen in de wijk. We moeten elkaar stimuleren om mee te doen. Sleutelfiguren in wijk opzoeken en faciliteren
Zeuren en klagen maar niets doen	Vrijheid en onafhankelijkheid. Zo lang mogelijk zelfstandig
Engelse woorden! Houd het op Nederlands	Gezondheid. Zo lang mogelijk vitaal en actief. Meer bewegen en positief denken stimuleren
Dat alles zo groot gemaakt wordt in de media (zorgt voor onveiligheidsgevoel)	Meer mogelijkheden om alleenstaande ouderen samen te laten wonen. Met bijv. gezamenlijke keuken/tuin/logeerkamer. Wonen op maat zoals men zelf wil
Bureaucratische rompslomp, versnippering, teveel loketten.	Ruimte (letterlijk en figuurlijk), mobiliteit, een netwerk, gezondheid, beweeg/sportmogelijkheden
Uitsluiting, ouderen als oud en afgedaan beschouwen	Ook na pensioen een zinvolle 'taak'
	Zorg op maat. Regio gezondheidsplan. Leeftijdsvriendelijke informatie waar je terecht kunt. Goed OV naar ziekenhuis
In hokjes denken/etiketten plakken	Toegankelijke informatie. Senioren digitaal vaardig maken en houden
Oorlog	Meer bekendheid aan bestaande initiatieven, behoud van vrijwilligersorganisaties die van alles organiseren
	Bewust maken dat men over de toekomst (vitaliteit, netwerk, wonen) na moet denken



**Wij willen u hartelijk danken voor uw aanwezigheid en bijdragen namens alle partners!**

**Via onze nieuwsbrief houden wij u op de hoogte over het vervolg.**

**E.vandHaterd@BergenopZoom.nl / I.Stuurman@Roosendaal.nl**