



Adviesverlening door adviesraden

Dit document dient voor de afgesproken datum bezorgd te worden aan het secretariaat.

secretariaat@kasterlee.be

Advies van: Seniorenadviesraad

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ○ cultuurraad | ○ mobiliteitsraad |
| ○ gecoro | ○ seniorenraad |
| ○ jeugdraad | ○ solidariteitsraad |
| ○ landbouwrade | ○ sportraad |
| ○ lokale economie- en toeris메라ad | ○ welzijnsraad |
| ○ milieuraad | |

Adviesvraag van het gemeentebestuur over '(thema)'

op .. / .. / via

- mail
- mondelinge vraag
- andere: ...

spontaan eerste advies op 20 /01 / 2023 over *Beweegtoestellen*

behandeld door

- de seniorenadviesraad op .. / .. / ..
- **het dagelijks bestuur op 26 / 01 / 2023**

Aantal aanwezige leden:

7 leden

Beschrijving van de wijze waarop het advies tot stand kwam:

Besproken tijdens de seniorenadviesraad vergaderingen naar aanleiding van de noodzaak van het ontbreken van beweegtoestellen in 2460 Kasterlee

Standpunt van de adviesraad:

- **unaniem advies**
- advies bij meerderheid (.../...)
- geen advies

Advies 2023/01 van de seniorenraad Kasterlee inzake 'beweegtoestellen'

Beknopte samenvatting

Beweegtoestellen in de openbare ruimte kunnen meerdere doeleinden tegelijkertijd dienen: door het plaatsen van buiten fitness toestellen in het openbaar houdt de gemeente of overheid haar inwoners gezond en vitaal, en worden op deze manier de zorgkosten vooral voor onze senioren beperkt.

Daarnaast wordt sporten voordeliger en ook voor een economisch zwakkere groep betaalbaar. Door de outdoor beweegtoestellen in de openbare ruimte te plaatsen, kunnen de sportplekken ook als ontmoetingsplek voor de gebruikers dienen en de sociale cohesie positief beïnvloeden.

Veel ouderen hebben door hun leeftijd, en door lichamelijke en psychische beperkingen, begrenzungen in hun beweegmogelijkheden. Vaak is het zo dat er nog (veel) dingen zijn die wel kunnen. De kracht van beweegtoestellen is de ongedwongen manier van bewegen. Ook is iedere oefening direct te vertalen naar het beter functioneren in het dagelijks leven.

Plaatsen zoals het OC Kasterlee, kabouterberg, OC Lichtaart, rolstoel pad domein de 'Witte Bergen', Oude stadshuis Tielen, sportvelden Tielenhei zijn leuke en veilige openbare ruimtes om enkele beweegtoestellen te plaatsen. Ook mensen die minder mobiel zijn en bijvoorbeeld gebruik moeten, maken van een rollator of stok moeten, kunnen meedoen.

De juiste beweegtoestellen kiezen voor jong en vooral oud is dus een uitdaging. Ook het verspreiden over meerdere jaren kan voor de gemeente een budgettair beleid/evenwicht zijn om deze in alle dorpen te plaatsen.

Wij ijveren ervoor om een beweegtoestel in 2023 te zien aan de sporthal Tielenhei te Tielen omdat daar alle leeftijden komen die er zeker gebruik van zullen maken: Tjak (sportgroep), Okra petanquebaan, Okra badminton, Okra turngroep, lage schoolkinderen komen er sporten, enzovoort ...! En er is ook voldoende toezicht. (zie verslag seniorenraad)

We zouden het fijn vinden dat er op meerdere plaatsen in onze gemeente een beweegtoestel zou te vinden zijn in 2024.

Aanleiding en context

De meeste ouderen bewegen véél te weinig, wat hen kwetsbaar maakt. Als gemeente heb je veel invloed op het beweeggedrag van senioren. Genoeg beweging heeft een welbekende, positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid. Maar ook het recent onderzoek laat zien dat dementie minder voortschrijdt als ze meer gaan bewegen. En bewegen heeft een bewezen positief effect op de gemoedstoestand.

In de buitenlucht zijn doet mensen goed. Buiten zijn bevordert het dag- en nachtritme, vergroot de eetlust en vermindert agitatie en agressie. Uiteraard hebben veel bewoners door hun leeftijd, alsmede door lichamelijke en psychische gebreken een begrenzing in hun beweegmogelijkheden. Vaak is het echter zo dat er nog veel winst te behalen valt.

Het toverwoord bij **beweegtoestellen** voor ouderen is **zelfredzaamheid**. Je geeft ze een stukje regie over hun leven terug. De **(bewegings-) oefeningen** zullen niet alleen bijdragen aan de **fysieke gesteldheid**, maar geeft ook een positieve stimulans voor het **zelfvertrouwen**. Het ene heeft immers een positief effect op het andere.

Een andere mooie bijkomstigheid van de **beweegtoestellen** is dat het aanzet tot **sociale interactie**. Door **beweegtoestellen** voor jongeren en ouderen in **openbare ruimtes** te plaatsen, creëren we **ontmoetingsplekken**.

Argumentatie

Uit onderzoek blijkt dat bewegen en groen een positief effect hebben op de gezondheid en het welzijn van de mens. Uit onderzoek blijkt dat het voor iedereen, maar zeker voor senioren, uitermate belangrijk is dat men in beweging blijft. Bewegen stimuleert de hersenen, waardoor de verstandelijk achteruitgang wordt geremd.

Wanneer bewegen lastiger wordt voor ouderen leidt dit vaak tot passiviteit. Actieve handelingen worden al snel als te zwaar gezien en worden hierom vermeden. Maar juist in deze fase is beweging enorm cruciaal! De kwaliteit van leven wordt grotendeels bepaald door hoe iemand in zijn vel zit. In het dagelijks functioneren kan het doen van oefeningen net dat beetje verschil maken tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid.

Met het uitgangspunt dat ouderen en mensen met beperkingen langer thuis blijven wonen stijgt de noodzaak om ook de woonomgeving hier geschikt voor te maken en houden. Een beweegvriendelijke (woon)omgeving draagt bij aan de zelfredzaamheid, mobiliteit, leefbaarheid en participatie, zodat langer thuis wonen beter mogelijk wordt.

Het is dus zaak om de drempel tot beweging zo laag mogelijk te houden en uiteraard het plezier om te bewegen te stimuleren bij ouderen. Met beweegtoestellen voor ouderen willen we hier verandering in brengen.

Afwijkende meningen of minderheidsstandpunten (bij expliciete vraag van een lid):

...