

**Aanwezig:**

Adriaensen Sumati	Schepen Kasterlee bevoegd voor senioren voorzitter Bijzonder Comité voor de Sociale Dienst
Crosenski Hélène	Okra Lichtaart (voorzitter)
Smets Jef	Okra Kasterlee (ondervoorzitter -clubverantwoordelijk -dansleider)
Smolderen Nieke	Okra Tielen, onafhankelijke
Verboven Ria	Lid Neos, onafhankelijke
Vercauteren Bart	Seniorenconsulent

Verontschuldigd:

Heylen Jos	Okra en Neos Kasterlee, radio Lichtaart, onafhankelijke
Janssen Greet	Okra Tielen (sportverantwoordelijke)
Vissers Gerard	Radio Lichtaart, onafhankelijke

DAGORDE

- 1) Gele Dozen
- 2) Gemeentewerken Kasterlee, Lichtaart, Tielen
- 3) Toolkit spierkracht voor Senioren
- 4) Welzijnsdienst
- 5) Seniorenweek
- 6) Volgende Vergadering (Datum)

De onlinevergadering start om 9.30 uur met een kleine vertraging

1. Gele Dozen

- Onze gemeente is niet ingestapt in de aanbesteding van de 'Gele Doos' Waarom niet? Ze willen na een jaar, de gemeenten die de gele dozen hebben gelanceerd, evalueren. Zijn alle dozen vlot opgehaald en worden de gele dozen effectief gebruikt en up to date gehouden? Na deze evaluatie zal de gemeente besluiten of ze wel of niet mee instapt in het project 'Gele Doos'. ook Lille is niet ingestapt en wachten af.
- We kunnen in de RPO vergadering al eens horen hoe het verliep in de gemeentes die de 'Gele Doos' lanceerden. Hoe hebben ze de verdeling en reclame er rond aangepakt? Wat was de taak van de seniorenraadsleden? Etc..

2. Gemeentewerken Kasterlee, Lichtaart, Tielen

- Er is een bezorgdheid dat in Tielen en Lichtaart verschillende handels zaken zoals Banken, de Post, Techno, restaurants, cafés, etc. het dorp verlaten of verhuizen naar Kasterlee. Dat maakt dat vele Tielense en Lichtaartse senioren nu daar het slachtoffer van zijn als ze geen hulp krijgen van burens, familie of vrienden. Een nadeel is ook dat er in beide dorpen slechts één warenhuis is: een dure SPAR, ze kunnen hun prijzen hoog houden omdat ze toch geen concurrentie hebben. Kasterlee heeft meerdere warenhuizen en binnenkort komt er ook nog een winkelcentrum Albert Heijn bij, concurrentie genoeg.
- De vraag wordt gesteld aan Sumati of dat het gemeentebestuur van Kasterlee hun partnerdorpjes niet kunnen promoten zodat handelaars terug in Tielen en Lichtaart komen. Sumati zal dit melden aan het gemeentebestuur.
- In Lichtaart zijn er handelspanden onder nieuwe appartementen voorzien, maar deze zijn nog steeds leegstaand.

- Er zullen postpunten in de deelgemeenten komen volgens Sumati.
- In het Masterplan van Tielen zal er samengewerkt worden met een private partner die hopelijk aandacht zal geven aan handelszaken in de deelgemeenten.
- **Buurtzorg**
Kasterlee zet ook mee in op buurtzorg en is bezig met een officieel erkend lokaal dienstencentrum uit te bouwen. Voor deze erkenning moet er een buurtanalyse gemaakt worden voor de verschillende antennepunten (momenteel Harten 3 in Tielen, Lichtaart en Kasterlee). Voor deze buurtanalyses goed op te maken, heeft Kasterlee extra begeleiding onder de arm genomen. VONK3 (Thomas More Hogeschool) zal de gemeente begeleiden in de opmaak van die analyses. Dit alles valt mooi samen in zowel het kader van buurtzorg als in het kader van een erkend lokaal dienstencentrum. Hoe dit verder zal verlopen, wordt door de dienst welzijn verder opgevolgd.
- **Thuiszorg Kempen**
Thuiszorg Kempen (vroegere Gezinszorg Kempen) biedt gezinsondersteuning aan. Maar sinds kort is daar ook een beperkte ruimte om poetshulp te installeren bij iemand thuis. De vroegere poetsdienst van het OCMW is uitgedoofd en de laatste poetshulpen zijn overgedragen aan 't Gerief. Toch wil de gemeente oog hebben en houden voor kwetsbare senioren. Daarom is het een uitstekende aanvulling om vanuit Thuiszorg Kempen poetshulp te kunnen installeren bij kwetsbare senioren om hen op korte termijn te kunnen ondersteunen in het thuis blijven wonen.
- **Minder Mobielen Centrale**
In het verleden is al enkele keren de vraag gesteld waarom niet iedereen lid kan worden van de minder mobiele centrale (MMC). Dit heeft voornamelijk te maken met het inkomen dat niet boven een bepaalde grens mag komen. Deze grens is door Taxistop bepaald in overleg met de commerciële taxibedrijven om oneerlijke concurrentie te voorkomen.
Deze inkomensgrens ligt vrij hoog (zelfs hoog). Voor een alleenstaande persoon ligt de grens op 1.969 euro per maand. Wetende dat een gemiddeld pensioen 1.300 euro is, betekent dat dat al heel veel senioren lid kunnen worden. Voor een koppel ligt de grens op ongeveer 2.626 euro. Daarnaast kan iedereen die een verhoogde tegemoetkoming heeft, of recht heeft op een zorgbudget voor ouderen met een zorgnood, of recht heeft op een sociaal telefoontarief ook lid worden van de MMC.

3. Toolkit spierkracht voor Senioren

- Belang van krachttraining
Krachttraining is belangrijk. Zeker op latere leeftijd. Wetenschappelijke studies tonen aan hoe belangrijk spierkracht voor senioren is om goed te kunnen blijven functioneren. Veel oefenprogramma's voor senioren focussen echter op conditietraining. Toch is het belangrijk dat er bij senioren voldoende aandacht gaat naar functionaliteit en spierkracht.
Dit is een sterke aanbeveling van de bewegingsdriehoek als onderdeel van een actief leven met een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.
Vlaams Instituut Gezond Leven raadt bovendien aan om minstens 2 keer per week aan de versterking van de (grote) spieren en botten te werken: 3 maal per week activiteiten om spieren, evenwicht en lenigheid te trainen
In opdracht van Sport Vlaanderen en met de steun van de Vlaamse overheid werkte de universiteit van Leuven het project 'Sport en gezondheid bij senioren in Vlaanderen' uit. Het resultaat hiervan is een laagdrempelig krachttrainingsprogramma voor senioren.

➤ Toolkit spierkracht voor Senioren

Iedereen kan op elke leeftijd nog aan spierkracht winnen, of je nu in het verleden aan krachttraining hebt gedaan of niet. Sportfederaties, -clubs en sportdiensten spelen een belangrijke rol in het verbeteren van de fysieke fitheid van 55-plussers.

Sport Vlaanderen liet speciaal daarom het kant en klare bewegingsprogramma 'Spierkracht voor senioren' ontwikkelen.

Dit programma bestaat uit een lessenreeks van 12 weken en is opgebouwd rond 9 krachtoefeningen en verschillende spel- en evenwichtsvormen.

De deelnemers box bestaat uit een brochure waarin we aan de 55-plusser uitleggen waarom het zo belangrijk is om aan krachttraining te doen en te bewegen in het algemeen. De 55-plusser krijgt info over hoe het programma is opgebouwd en waarom het zo belangrijk is dat hij thuis op eigen houtje verder oefent. De deelnemers box bevat ook een logboek waarin de senior zijn vragen of vorderingen kan bijhouden. De overzichtelijke oefenfiches leggen elke oefening duidelijk uit en benadrukken de aandachtspunten.

'Spierkracht voor senioren' bestaat uit twee delen: 1 deel richt zich specifiek naar de deelnemers (deelnemer box), het tweede deel is bedoeld als ondersteuning voor de lesgever.

- De Toolkit werd door de sportraad aangevraagd, ook voor senioren. Okra en Neos hebben beiden een sportverantwoordelijke die de actieve senioren ondersteuning kan geven. Voor de zorgbehoefte senioren zijn deze oefeningen minder geschikt.

4. Welzijnsdienst

- Welzijnsdienst vraagt aan de sportraad om deze toolkit spierkracht voor senioren uit te rollen.
- De beweegtoestellen zullen binnenkort, als alle senioren voldoende gevaccineerd zijn, kunnen getest worden door de seniorenraad.
- Bart Sas van Groen stelde de vraag om alle adviesraden eens samen te laten vergaderen om de overlappende onderwerpen te ontdekken en te bespreken. Er is op de vergadering van Sociaal Beleid door Jef, onze voorzitter, gezegd dat daar geen draagvlak voor is. Sumati zei ook dat dit niet gaat en dat iedere Adviesraad zelfstandig moet werken. Eenmalig kan wel, de welzijnsraad heeft 7 juni 2021 een vergadering waar ze dat ter sprake zullen brengen.
- We denken om in oktober deze adviezenvergadering te kunnen laten doorgaan. Niet alle leden van de adviesraden moeten aanwezig zijn.
- Welzijnsdienst heeft als thema 'Kopzorgen is zorg'. Wat kan nog, wat mag nog ?

5. Seniorenweek

- Bart V. stelt voor om dit jaar zeker een seniorenweek in november te organiseren door de seniorenraad. Naargelang de corona reglementen, zal deze fysiek, digitaal, of ... doorgaan, maar altijd coronaveilig.
Deze Vlaamse ouderen/seniorenweek is gevoelig op het welzijn van ouderen/senioren en daardoor zo belangrijk om hiervoor onze inzet te tonen. We zullen onze volgende vergaderingen 'de seniorenweek' als belangrijkste te bespreken punt op onze agenda zetten.
- Ideeën kunnen we sprokkelen door naar senioren te luisteren wat ze belangrijk vinden. Of via de RPO-vergadering die Jef, Jos en Ria volgen, zodat ze kunnen horen bij de anderen wat zij doen tijdens de Vlaamse ouderenweek.

Volgende vergadering: Dinsdag 15 juni 2021 om 9.30 uur

De secretaris
Ria Verboven

De voorzitter
Jef Smets