

# Welzijnsraad 8/02/2024

**Aanwezigen:** 9 leden waaronder Wim Moons

**Verontschuldigd:** 10 leden

## Agenda

1. Verslag vorige vergadering
2. Memorandum Welzijnsraad (deadline 29/02)
  - a. Oprichten werkgroep
3. Gezond leven
  - a. 10-daagse van de geestelijke gezondheid
    - i. Theatervoorstelling
    - ii. Standenmarkt
    - iii. Bibactie
  - b. 10.000 stappen
    - i. Stappenclash
    - ii. Wandeling
  - c. Tourné Minerale
4. Activiteiten
  - a. Plantjesweekend
5. Financiën Welzijnsraad
6. Datum volgende vergadering Welzijnsraad

## Toelichting werking Bewegen op verwijzing

Voorafgaand aan de vergadering licht beweegcoach de werking Bewegen op Verwijzing (BOV) toe. Dit aanbod is beschikbaar voor iedereen die omwille van gezondheidsredenen moet bewegen. Naast huisartsen kunnen nu ook andere zorgverleners (diëtisten, psychologen, kinesitherapeuten, apothekers, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, ergotherapeuten, podologen en vroedvrouwen) rechtstreeks doorverwijzen.

Het gaat niet over sporten maar over bewegen. Na een eerste kennismakingsgesprek in Berkenhof, brengen deelnemers gedurende een week hun mate van beweging in kaart. Nadien maakt de coach een bewegingsplan op en gaan ze zelf aan de slag. Doel is om zelfstandigheid te creëren en om deelnemers toe te leiden naar het bewegings- en sportaanbod binnen de gemeente.

De laatste maand startte 9 deelnemers op.

Aanvullend worden tijdens de Week van de Valpreventie 10 sessies in het Herstelhuis georganiseerd rond valpreventie en met beweegoefeningen. Ook hier is het doel om mensen die het vertrouwen missen om dit zelf te doen, te versterken.

Naar aanleiding van deze toelichting neemt de beweegcoach contact op met de vertegenwoordigers van Samana en 55 plus om bijkomend toelichting te komen geven.

### 1. Verslag vorige vergadering

Goedgekeurd

### 2. Memorandum Welzijnsraad (deadline 29/02)

In aanloop naar de verkiezingen is aan de adviesraden van gemeente gevraagd om een memorandum op te stellen. Dit is een korte tekst waarin de Welzijnsraad haar wensen en verzuchtingen voor het volgende bestuur neerschrijft. Deadline voor indienen is 29 februari.

Inspiratie kan gehaald worden uit het Charter van de gemeente, de bevraging en de inspiratienota die medewerker van LOGO leverde vanuit LOGO.

- Charter: <https://www.kortenbergh.be/chartertoets-2024>
- Enquête: <https://www.kortenbergh.be/grote-kortenbergh-enquete-2023-resultaten>
- Inspiratienota: als bijlage bij het verslag van deze vergadering

Op maandag 19/02, 10u, komt een werkgroep samen om vorm te geven aan het memorandum. Er zijn 3 geïnteresseerden om deel te nemen. Anderen mogen hier ook bij aansluiten.

Huiswerk: neem bovenstaande informatie goed door en formuleer drie speerpunten die voor jou onontbeerlijk zijn in de volgende beleidsperiode. Breng ze mee naar de werkgroep en we gaan er samen mee aan de slag.

Werkwijze de dag zelf: elke deelnemers schrijft drie speerpunten op een post-it, die verzamelen we per onderdeel van de inspiratienota. Nadien overlopen we de onderdelen en zoeken we naar een consensus, inhoudelijk en qua formulering.

### 3. Gezond leven

#### a. 10-daagse van de geestelijke gezondheid

- Theatervoorstelling: 'Geluk op grootmoederswijze' staat ingepland op 2 oktober om 14u in de grote zaal van GC Colomba. Het is een humoristische voorstelling met een kwinkslag rond mentale veerkracht voor en door senioren.
- Aanvullend bij de voorstelling - standenmarkt: werken met infotafels, mogelijke standhouders: Bewegen op Verwijzing, sportactiviteiten, gezonde voeding, Samana, 55 plus, UPC, coaches  
-> via nieuwsbrief oproep doen naar geïnteresseerden -> over nadenken tegen volgende bijeenkomst
- Eventueel samenwerken met seniorenraad: Jan Vrijens bezorgt info aan Samana en seniorenraad
- Bekijken of busje ingeschakeld kan worden voor vervoer
- Financieel: Er wordt nagekeken of er voldoende budget is, contactgegevens worden overgemaakt aan gezelschap om betaling te regelen

#### b. Bibactie

Medewerker LOGO is daarmee bezig en koppelt hierover terug wanneer ze klaar is.

#### c. 10.000 stappen

##### i. Stappenclash

1. Gemeente is ingeschreven voor de Stappenclash
2. In mei is het de bedoeling om zoveel mogelijk stappen te zetten
  - a. Deelnemers moeten zich online registreren zodat ze hun stappen kunnen registreren
  - b. Medewerker LOGO bezorgt een document met inschrijfprocedure zodat we dit kunnen meenemen naar andere raden en verenigingen
3. Gedurende het hele jaar kunnen we activiteiten registreren rond bewegen
4. Medewerker LOGO geeft het project vorm en zal er nog over communiceren

ii. Wandeling

1. In het kader van de 10.000 stappen organiseert de Welzijnsraad een wandeling van 6 à 7 kilometer, met de mogelijkheid om de wandeling in te korten voor mensen die minder ver wil stappen
  2. Waar: Everberg, afspraak op plein van Everberg, Wis stippelt route uit
  3. Wanneer: 5 mei, 14u
  4. Voor wie: niveau matig, hoogtemeters beperkt
  5. Wat: fietskar met soep als slotmoment voorzien (organisatie door Wim)
  6. Communicatie: in Infoblad, linken aan 10.000 stappen, inschrijven, informatie over hoe registreren -> Diensthoofd Welzijnsprojectwerk
- d. Tourn e Minerale: de campagne loopt momenteel via verschillende kanalen. Bij deze een warme oproep om het goede voorbeeld te geven. Dit wil niet zeggen dat je niet mag drinken, minder is ook goed, ook al zijn er al veel mooie alternatieven.

**4. Activiteiten**

Plantjesweekend: Vindt dit jaar plaats op 13, 14 en 15 september, het is de 30<sup>ste</sup> editie. Meer toelichting op de volgende vergadering door vrijwilliger Kom Op Tegen Kanker.

**5. Financiën Welzijnsraad**

Er is nog een onbetaalde rekening. Deze wordt betaald.

**6. Datum volgende vergadering Welzijnsraad**

16 mei 2024 om 19u in de ontmoetingsruimte 0.2 van het Berkenhof, Beekstraat 25 in 3070 Kortenberg.