

## PRESENTATIE VENRAY BEWEEGT



Tijdens de vergadering van 16 september van de Centrale van Ouderenverenigingen heeft Yvonne Willems, programmacoördinator van Venray Beweegt, een toelichting gegeven op de projecten die haar organisatie ontwikkelt. Venray Beweegt heeft als een van de doelstellingen "Venray de gezondste gemeente van Limburg te maken." De Centrale-leden waren nogal sceptisch over dit doel. Tijd om hen bij te praten.

Venray Beweegt wil senioren motiveren iets aan hun leefstijl te doen. Ze vroeg wat de seniorenverenigingen kunnen doen op dit gebied en welke rol voor Venray Beweegt is weggelegd?

Yvonne Willems legde de projecten uit en vroeg de seniorenverenigingen om de acties voor kwetsbare ouderen mee te ondersteunen.

De voorzitter en secretaris gaan met Venray Beweegt een plan van aanpak opstellen, dat aan de centrale wordt aangeboden.

### **Valpreventie**

Venray Beweegt wil in 2022 alle 70+ers uitnodigen voor een van de gratis vitaliteitsbijeenkomsten, met aansluitend een persoonlijk gesprek met een fysiotherapeut. Die kan hen doorverwijzen naar een valpreventie cursus, medicatieanalyse, ergotherapie of beweegaanbod. Voor huisartsen, thuiszorgmedewerkers en wijkverpleegkundigen wil Venray Beweegt meldpunten realiseren om mensen met een verhoogd valrisico op te geven.

Ook wil Venray Beweegt bijeenkomsten organiseren om eenzaam en mensen met beginnende dementie te bereiken. Op zo'n samenkomst kunnen bijvoorbeeld foto's of materialen van vroeger worden getoond, aan de hand waarvan senioren herinneringen kunnen ophalen. Dit in combinatie met een wandeling, beweegoefeningen of lunch. Ouderen die fietsen blijven langer gezond, maar zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen wil die veiligheid vergroten door ouderen te motiveren zelf voorzorgsmaatregelen te nemen. Venray Beweegt sluit aan bij bestaande projecten of evenementen.

Willems gaf ook aan dat haar organisatie wil kijken waar verder behoefte aan is. Door het aanbieden van de Beweegpas kunnen senioren laagdrempelig kennismaken met een sportvereniging. Tenslotte stelt Venray Beweegt zich ten doel om met de ouderenverenigingen na te gaan hoe senioren die veel thuis zitten, zich eenzaam voelen en niet deelnemen aan activiteiten, te bereiken zijn.

De eerste stap is om deze mensen in beeld te krijgen om ze vervolgens te gaan bezoeken. Goedkeuring hiervoor is wel vereist, omdat sommige mensen het leven zo wel prima vinden.

### **Centrale**

De Centrale-leden denken, wat dit laatste betreft, dat het moeilijk wordt te bepalen wie hiervoor in aanmerking komt. Bovendien vinden ze dat de startleeftijd van zeventig jaar omlaag moet. Bijeenkomsten en testen dienen in eigen dorp of wijk plaats te vinden in combinatie met thema's als gezonde voeding.

Wat veiligheid betreft kreeg Venray Beweegt het advies ook contact op te nemen met zorgboerderijen. Daar komen veel minder-mobiele ouderen.

Ook is aandacht nodig voor het in- en uitstappen van auto's en vastmaken met de gordel.