

## **“Vitaal, gezond en veilig leven en wonen”**

Zo luidde het thema van de Themamiddag van woensdag 19 april.

Een aantal samenwerkende organisaties uit Oude IJsselstreek heeft onder deze titel een interactief en informatief programma opgesteld en ons op deze middag aangeboden. De samenwerkende organisaties zijn “Mijn Thuis in Oude IJsselstreek”, “BUUV”, “Brandweer”, “Helpgewoon Buurtsportcoaches”, “Kruiswerk Achterhoek” en “Gemeente Oude IJsselstreek”.

Voor de pauze verzorgden vertegenwoordigers van deze organisatie een inleiding voor de goed gevulde zaal (45 aanwezigen).



De rode draad in het programma was lekker thuis blijven wonen en leven; plezierig, comfortabel en veilig. Het richt zich op de senioren van nu en slimme vooruitdenkers. De insteek was praktisch en gaf een indruk van de vele mogelijkheden voor aanpassingen in en rondom het huis, die gericht zijn op preventie, vitaliteit en de verantwoordelijkheid die de inwoner van de gemeente Oude IJsselstreek daar zelf in heeft. Naast actuele oplossingen, werden ook sociale aspecten belicht.

Als eerste gaf Paulien Verhey, **buurtsportcoach, een toelichting op het programma van “Helpgewoon Buurtsport”**. Helpgewoon Buurtsport zet zich in voor een actieve, gezonde en veilige leefomgeving, waarin eenieder op een laagdrempelige wijze gestimuleerd wordt om meer te gaan bewegen. Middels de kracht en de waarden van sport zorg dragen voor de bevordering van de algehele gezondheid; Niet alleen op lichamelijk vlak maar ook op het gebied van mentale en sociale gezondheid.



Door een bijdrage te leveren aan het realiseren van lokale initiatieven, willen zij werken aan een veilig, sportief en gezond leefklimaat. Zorgen voor een passend sport- en beweegaanbod voor alle leeftijden binnen de gemeente Oude-IJsselstreek. Twee lopende projecten zijn Bewegen voor ouderen in de beweegtuin Terborg en in de beweegtuin Debbeshoek Ulft

In de beweegtuin bij Antonia in Terborg zijn 2 beweeguren voor mensen van 70+. Op dinsdagochtend is van 10.30-11.30 uur een beweegles en op vrijdagochtend van 10.00-11.00 uur. Wij bewegen 45 minuten en daarna drinken wij samen een kopje koffie. In de beweegtuin Debbeshoek te Ulft is de beweegles voor ouderen op de maandagochtend van 10.00-10.45 uur.

Vragen of inschrijven voor deelname kunt u contact opnemen met Paulien Verheij, tel.: 0621215392 of per email: P.verheij@helpgewoon.nl



Vervolgens presenteerde Anja van Marem van **Kruiswerk Achterhoek** het dienstenpakket en de mogelijkheden die Kruiswerk Achterhoek biedt. Kruiswerk is een onafhankelijke ledenvereniging in de Achterhoek, waarbij ruim 65.000 huishoudens zijn aangesloten als lid. Lang, gelukkig, plezierig en gezond leven is iets dat wij allemaal willen, ook als je ouder wordt en daar wil Kruiswerk u in ondersteunen en tijdig voorbereiden op het ouder worden. Daarvoor biedt Kruiswerk vele diensten aan op het gebied van zelfredzaamheid en gezondheid. Denk aan het ZlimThuis Beleefhuis, zorgservice, activiteiten,

diensten enz. enz.



De derde inleider was Frank ter Beek van de Veiligheidsregio Noord- en Oost Gelderland. Hij sprak over **brandveiligheid**. Hoe ontstaat brand en hoe kun je brand voorkomen? Brand ontstaat altijd door menselijk handelen of door defecte apparatuur.

Twee op de drie woningbranden ontstaan door menselijk handelen. Daarom kunt u zelf veel doen om het **risico op brand te minimaliseren**. Hij gaf een aantal belangrijke aanwijzingen, zoals:

1. Onderhoud de huishoudelijke apparatuur goed en houd deze schoon en stofvrij. De wasdroger is een van de belangrijkste veroorzakers van brand. Regelmatig schoon en stofvrij maken en 1 x per jaar ook de achterkant openmaken en schoonmaken is noodzakelijk.
2. Elektriciteit; stekkerblokjes stofvrij houden en regelmatig schoonmaken. Elektrische apparatuur uitzetten. Wasmachine en vaatwasser niet laten draaien als u niet thuis bent. Opladers uit het stopcontact halen als ze niet gebruikt worden.
3. Niet roken in de slaapkamer.
4. Kabelhaspels volledig afrollen.
5. Kinderen, houd lucifers en aanstekers buiten het bereik van kinderen.
6. Geen open vuur in de nabijheid van brandbare stoffen. Denk aan kaarsen in de nabijheid van gordijnen.
7. Geen brandbare materialen in de omgeving van de CV-ketel of CV-ruimte. Laat de CV-ketel regelmatig controleren en onderhouden.

#### **Wat te doen als er toch brand uitbreekt:**

1. Blijf kalm
2. Waarschuw huisgenoten
3. Houd deuren en ramen dicht
4. Verlaat via de kortste weg de woning

5. Bel de brandweer (112) als u buiten bent en geef een duidelijke melding van naam en adres en wacht op de komst van de brandweer.

Een kleine, beginnende brand kunt u zelf in vele gevallen nog wel blussen met een blusdeken of blusmiddel. Zorg dat u een blusdeken in huis hebt.

Rook bevat giftige stoffen; voorkom dat u in de rook staat en rook in ademt. Blus daarom zelf zolang u weet dat u zonder moeite en gevaar de ruimte waarin de brand heerst kunt verlaten.

### **Rookmelders redden levens.**

Als u slaapt ruikt u niets, dus ook geen rook. Uw gehoor werkt nog wel als u slaapt. Daarom is de rookmelder zo belangrijk. Het scherpe geluid maakt u wakker en geeft u de kans om te vluchten en dat kan uw redding zijn. Ook de brandmelders moeten schoon gehouden worden. Regelmatig met de stofzuiger het stof uit de melders verwijderen.

Zorg voor voldoende rookmelders in huis en controleer deze regelmatig op goede werking. Zo gaf de heer ter Beek vele nuttige tips en aanwijzingen. Wilt u zeker weten dat u qua brandveiligheid alles op orde hebt, laat dan de brandweer uw woning controleren.

Tot slot gaf **BUUV** vertegenwoordiger Jasper Nickman een uiteenzetting over BUUV. Bij BUUV gaat het om diensten die je als bewoners voor elkaar kunt doen. Dit kan van alles zijn: koken, gezelschap, boodschappen doen, begeleiding naar de dokter, een klus in huis of tuin. Iedereen heeft wel eens een vraag en ook iets te bieden. Bij BUUV is het niet "voor wat hoort wat". Als BUUV hoef je echt niet altijd klaar te staan. Je kunt ook af en toe een handje helpen; gewoon wanneer het je uitkomt. Beter een goede BUUV dan een verre vriend.



Hulp vragen en bieden aan je buren was vroeger veel vanzelfsprekender. Het was normaal om een boodschapje te doen voor een ander of even iets extra's koken als iemand ziek was. Tegenwoordig kennen mensen buren soms niet eens of weten niet wat er speelt achter de voordeur van de buren. Daarnaast heeft de verzorgingsstaat veel zorg- en hulptaken overgenomen waarvan het vroeger heel normaal was dat de buren of familieleden uit de buurt dat deden. Veel van deze voorzieningen zijn nu niet meer te financieren omdat er bezuinigd moet worden.

Het is belangrijk dat mensen zo lang mogelijk mee kunnen doen in de samenleving en op een prettige manier in hun buurt kunnen blijven wonen. BUUV biedt een platform waarop bewoners zelf hulp kunnen bieden of vragen en in contact komen met buurtgenoten. Dat is goed voor de kernen in Oude IJsselstreek en daarnaast: het kan 'gewoon' leuk en prettig zijn om iets voor een ander te doen.



Na de pauze konden de aanwezigen met de inleiders in gesprek en in hun standje meer informatie verzamelen. Daar werd goed gebruik van gemaakt. Een interessante, leerzame middag