

Aan het college van B&W van de gemeente Oude IJsselstreek

Staringstraat 25

7081 BN Gendringen

Datum: 24-3-2014

Geacht college,

Op 6 januari 2014 heeft de Vereniging Senioren Belang Uift samen met de Stichting FreeWheel i.o. U de plannen aangeboden voor de herbestemming van zwembad de Blenk. Deze behelzen het ombouwen van het overcomplete zwembad tot het Senioren Beweeg- en Trefcentrum Vitaal-85. Doel van dit centrum is om zoveel mogelijk senioren overhalen tot een gezonde leefstijl. In onze plannen hebben wij uitgebreid uitgelegd dat deze gezonde leefstijl er toe gaat leiden dat de naar schatting 600 deelnemende senioren veel langer gezond, gelukkig en vitaal blijven en daardoor ook veel langer zonder beperkingen of chronische aandoeningen. Deze senioren zijn daarom heel lang zelfredzaam en behoeven gedurende al die tijd geen beroep te doen op mantelzorgers of dure professionele zorg.

Pas op 13 maart hadden uw medewerkers Mario Roelvink en Michel Ligtenberg gelegenheid om hun opmerkingen over onze plannen met ons te bespreken. Deze betroffen met name het nog niet benoemen van welke fondsen we willen benaderen en het nog uitdrukkelijker moeten aangeven van de beperkte doelgroep om geen grote concurrent te vormen voor de 2 andere zwembaden. Helaas werd ons ook medegedeeld dat onze plannen niet meer aan het huidige college voorgelegd en dus ook niet meer door hun behandeld zullen worden.

We hebben er enig begrip voor dat door het moeten afhandelen van de overdracht van de zwembaden in Terborg en Varsseveld onze plannen zo lang zijn blijven liggen. Omdat het nieuwe college dit gaat behandelen zal dit helaas zeker tot een vertraging van 2 maand gaan leiden. Deze tijd mogen we echter niet verliezen omdat we verwachten dat de werving van fondsen en subsidies, het organiseren van crowd funding en het overleg met ziektekostenverzekeraars veel tijd gaat vergen. Daarvoor is er dringend behoefte aan een professionele prospectus over onze voor Nederland unieke plannen.

In onze oorspronkelijke aanvraag was o.a. opgenomen een ontwikkelingskrediet van €50.000. Om toch met onze plannen door te kunnen gaan vragen wij U nu om een voorschot op dit ontwikkelingskrediet van €20.000. Dit hebben we nodig om een realistisch ontwerp met plattegrond te laten maken, een aantal (3D) impressies en dat op te nemen in een professionele prospectus. Uiteraard zijn we bereid om de hiermee te verrichten uitgaven volledig te verantwoorden. De overige onderdelen van onze aanvraag kunnen dan verder door het nieuwe college worden afgehandeld.

In afwachting van een positief besluit

Hoogachtend,

Namens de Vereniging Senioren Belang Uift en de Stichting FreeWheel i.o.:

Herman Wielens	Uift	Toon Tangelder	Gendringen
Ger Kaptein	Etten	Dick Otten	Varsselder

Herinrichting van het zwembad de Blenk als een integraal preventief gezondheidscentrum, het Vitaal-85 Trefcentrum.

Doelstelling:

De doelgroep zolang mogelijk zelfredzaam, gezond, vitaal en gelukkig houden.

Doelgroep:

Dit zijn z.g. "freewheelers", mensen, die om welke reden dan ook, overdag tijd vrij kunnen maken. Dus gepensioneerden, 55-plussers tijdelijk zonder werk, WAO/WIA'ers, WAJONGers en mensen in de bijstand. *(De grootte bedraagt op dit moment meer dan 6000 personen, uitgaande van Ulft en naaste omgeving zoals Varsselder en Gendringen. Op verzoek van de gemeente is deze groep bewust beperkt gehouden om eventuele negatieve effecten op de bezoekersaantallen van de 2 zwembaden in de gemeente te beperken.)*

Initiatiefnemer en exploitant:

De Stichting FreeWheel, met als doelstelling middels het promoten, faciliteren en monitoren van een gezonde leefstijl voor de doelgroep teneinde deze zolang mogelijk zelfredzaam, gezond, vitaal en gelukkig te houden.

Organisatie:

De Stichting is een burgerinitiatief ondersteund door de vereniging Senioren Belang Ulft en er is overleg met de 5 andere ouderenbonden in de gemeente Oude IJsselstreek over hun steun in deze. Het is een laagdrempelige, non-profit, zelfhulp club van burgers, die elkaar willen ondersteunen om gezond, vitaal en gelukkig oud te worden. Daarmee willen ze ook een einde maken aan het als maar stijgen van de zorgkosten en de daaruit voortvloeiende ingrijpende bezuinigingen in de (welzijns)zorg aan senioren en andere freewheelers.

Voor de organisatievorm is gekeken naar die van de succesvolle non-profit Y-centra in bijna elke stad(je) in de USA. Dit zijn uitgebreide sportcentra met fitness, zwembad, sporthallen, sportvelden enz. Het is een onderdeel van de YMCA met als taakstelling : Youth development, healthy living and social responsibility. Doelgroep zijn mensen van elk ras, leeftijd en sociale status. Deze centra hebben een klein professioneel management aangevuld met vaak meer dan 100 vrijwilligers. De trainers onder deze vrijwilligers moeten wel de nodige cursussen gevolgd hebben, vanwege de claim cultuur aldaar. De centra zijn op werkdagen open van 's morgens 5.00 tot 's avonds 10.00 uur en in de weekenden iets korter.

Waarom de Blenk:

1. De Blenk ligt heel centraal in Ulft in de onmiddellijke omgeving van veel seniorenwoningen en sluit aan op het winkelcentrum.
2. Het overblijvende 25m zwembassin is ideaal voor lichamelijke oefeningen van deelnemers met gewrichts- en andere bewegingsproblemen.
3. De oppervlakte van de rest van de binnen accommodatie is ruim en heeft weinig bouwkundige belemmeringen voor het kunnen inrichten voor al de andere activiteiten.
4. De buitenaccommodatie is groot genoeg voor de gewenste buitenactiviteiten.
5. De accommodatie heeft een aantrekkelijke, moderne vormgeving en is betrekkelijk eenvoudig energiezuinig te maken. Wel is er veel achterstallig onderhoud.

Geplande activiteiten:

1. Indoor/outdoor beweegcentrum, vooral voor deelnemers met lichte tot redelijk zware gezondheidsproblemen.
2. Bestrijding in groepsverband van obesitas, diabetes en allerlei vormen van verslaving.

3. Voorkoming van sociaal isolement en het weer zin geven aan het leven.
4. Bevordering sociale cohesie.
5. Bieden van mogelijkheden voor sociaal ondernemen.
6. Armoedebestrijding middels advies en hulp bij financiële problemen.
7. Begeleiding en/of aanpak van andere maatschappelijke problemen.
8. Consultatiebureau annex testlaboratorium voor meting van en advisering over de gezondheid/vitaliteit.
9. Ontmoetingscentrum met een dagelijks aanbod van recreatie en educatie.
10. Soort restaurant met verstrekking gezonde en/of dieet maaltijden.
11. Activiteitencentrum van Senioren Belang Ulft en andere ouderenverenigingen.

Uitwerking:

1. Zwembad de Blenk wordt omgebouwd tot een integraal preventief gezondheidscentrum, **het Vitaal-85 Trefcentrum**. Het is integraal omdat het unieke hier is dat er aan alle aspecten die nodig zijn voor behoud zelfredzaamheid en een gezonde leefstijl kan worden gewerkt. Dus men kan er goed en voldoende bewegen, gezond eten en drinken, sociale contacten leggen, ontspannen, talenten benutten en vrijwilligerswerk verrichten. Gebruikelijk is dat deze onderdelen versnipperd worden aangeboden door verschillende organisaties. Uniek is ook dat het een zelfhulp club is van mensen die elkaar helpen om zelfredzaam te blijven en daarbij gezond, vitaal en gelukkig oud hopen te worden. Eventuele noodzakelijke expertise proberen we te vinden in de groep gepensioneerden. Immers ook alle deskundigen gaan ooit met pensioen.
2. **Het Vitaal-85 Trefcentrum** is overdag bestemd voor z.g. freewheelers. Deze kunnen lid worden tegen een maandelijkse contributie en dan het centrum onbeperkt bezoeken. Niet-leden uit de doelgroep moeten per dag een toegangkaartje kopen. De hoogte van de contributie hangt onder andere af van de mate van ondersteuning door de gemeente en het binnenhalen van ondersteuning door fondsen, andere overheden en sponsors.
3. Van het zwembad blijft alleen het 25m bassin behouden. Het wordt een licht therapeutisch bad met een diepte van max. 1m40, zodat er geen verplicht toezicht nodig is. Het bassin kan snel worden afgedekt middels een vloer die geschikt is als multifunctionele oefenvloer. Tevens vormt deze vloer de isolerende afdekking waarmee fors op de energiekosten kan worden bespaard. De watertemperatuur van het bad kan dan permanent op 31 graden worden gehouden. Dit natte deel van de accommodatie wordt beperkt tot zo'n 1000m² en thermisch en akoestisch gescheiden van de rest.
4. De kleedruimtes zullen worden aangepast aan de doelgroep en verplaatst worden naar de rand van het natte deel. Verder zullen de huidige sauna's worden vervangen door een grote infrarood sauna, waar vooral bezoekers met reuma, artrose en fibromyalgie baat bij hebben. Anders dan in een gewone sauna kan dit gewoon in badkleding.
5. De overige bassins worden gesloten, opgevuld en afgedekt door een vlakke vloer. De zo vrijgekomen ruimte wordt opnieuw ingedeeld.
6. Ideeën voor de resterende 850m² binnenruimte zijn o.a.:
 - a. Een kleine oefen/spel ruimte geschikt voor het doen van oefeningen of spelen.
 - b. Een consultatiebureau annex test ruimte voor het meten van gezondheid en vitaliteit. Door het meten van de effecten kan de effectiviteit van allerlei oefeningen en voedingspatronen worden geregistreerd. Er kan eventueel worden bijgestuurd en hierdoor wordt ook de motivatie van de deelnemers vergroot. Ook kunnen hier allerlei periodieke gezondheidstesten worden gedaan. Deze ruimte is tevens de EHBO-ruimte.
 - c. Een kindercrèche, zodat grootouders die op kleinkinderen passen toch aan evenementen of oefeningen kunnen meedoen.
 - d. Een vergaderzaaltje annex cursusruimte.
 - e. Een kantoorruimte met 2 spreekkamers.
 - f. Een stilteruimte, ook geschikt voor meditatie en yoga.

- g. Een werkplaats voor het beoefenen van hobby's zoals schilderen, boetseren, houtsnijden, breien, haken, enz.
 - h. Een groot gezellig "grand café" met grote serre en met diverse zitjes en een (alcoholvrije) bar.
 - i. Daarin een spelhoek om te kunnen kaarten, schaken, bridgen enz.
 - j. Verder een leestafel met kranten en tijdschriften, wat leesboekjes en een tv/video/computer hoek.
 - k. Aangrenzend een grote keuken, waar gezonde of dieet maaltijden kunnen worden bereid.
 - l. Een aantal biljarts. (blijkt bij andere centra vooral bij mannen heel populair)
7. In de buitenruimte rondom het **Vitaal-85 Trefcentrum** de volgende voorzieningen opnemen:
- a. Een beweegtuin voor de wat minder vitale freewheelers.
 - b. Een trimbaan voor de nog fitte freewheelers.
 - c. Een loopcircuit rondom het hele complex met daarin een verhoogde brug over de voorzijde/ingang van het **Vitaal-85 Trefcentrum**.
 - d. Een oefenveldje voorzien van kunstgras voor het doen van oefeningen.
 - e. Een buitenterras met zitjes aansluitend aan de grote serre van het "grand café".

Begroting herinrichtingskosten:

Verbouwing van het 25m bassin:

1. De diepte van het bassin wordt beperkt tot max. 1,4m zodat er wettelijk geen toezicht nodig is. De eenvoudigste manier is om het diepere deel op te vullen met zand en daarop een isolatielaag met betonvloer. Belangrijk hierbij is dat de doorspoeling van het zwemwater goed blijft, want al het water moet voortdurend circuleren om het ontstaan van legionella bacteriën te voorkomen. Om het oppervlak van het bassin ook nog voor andere doeleinden te kunnen gebruiken lijkt het plaatsen van een hefdak boven het bassin de beste oplossing. In de laagste stand dekt dit dak het bassin af als een beloopbare annex isolatievloer. Het voordeel van deze oplossing is dat de vloer onmiddellijk gebruikt kan worden en niet eerst hoeft op te drogen. Het tweede voordeel is dat de constructie eenvoudiger is dan die van een beweegbare vloer die in het bassin kan zinken. Dit hefdak is uitgerust met poten die in de laagste stand op de bodem van het bassin rusten. De toelaatbare belasting moet zo'n 150kg per m2 bedragen. Het eigen gewicht van het dak moet zo laag mogelijk blijven maar zal toch wel zo'n 25kg per m2 gaan bedragen. Het dak gaat dan 8.750kg wegen. Dit gewicht is met een combinatie van 2 elektrische lieren te tillen.
2. Kostenraming van deze oplossing:

Vloer/hefdak uitgaande van 350m2 à €200 per m2	€ 70.000
Isolatie uitgaande van 350m2 à €20 per m2	€ 7.000
Poten onder de vloer, 1m40 lang, bij 15 poten à €130	€ 2.000
Hefinstallatie met 2 lieren	€ 15.000
Lucht- en geluidsdichte wanden 240m2 à €200	€ 48.000
Aanpassing diepte bassin op max. 1,4m	€ 28.000
Sloopkosten	€ 10.000
Aanpassing luchtverwarming en ontvochtiging	€ 16.000
Aanpassing verlichting	€ 20.000
Vervanging tegelwerk rond bassin ca 350m2 à €100	€ 35.000
Vervanging tegelwerk zijwanden in het bassin (14+14+25+25)x1,4=110m2 à €100	€ 11.000
Tegelwerk vloer bassin kost 350m2 à €100	€ 35.000

De totale kosten verbouwing bassin:	€297.000

Nieuwe kleedhokjes en lockers:

De kleedhokjes moeten worden verplaatst naar het natte deel van het centrum, bv in de scheidingswand tussen het 25m bassin en de rest van het gebouw. De huidige hokjes voldoen niet meer en zijn verder ook aan de krappe kant voor senioren. Omdat dezelfde hokjes gebruikt gaan worden voor andere sporters lijkt het beter om elk hokje van een eigen anti-legionella douche te voorzien en de afmeting 1m60 bij 1m20 te maken. Er is dan plaats voor 20 van deze kleedhokjes. Voor het opbergen van de kleding moeten er voldoende lockers komen.

Kostenraming:

Kleedhokjes met eigen douche plus locker 20x€2.500	€ 50.000
Installatiekosten watervoorziening en afvoer	€ 10.000
Aanpassing verwarming en luchtverversing	€ 10.000
Aanpassing verlichting	€ 10.000

De totale kosten van de nieuwe kleedhokjes en lockers	€ 80.000

Verbouwing recreatieve deel van het voormalige zwembad:

In dit deel bevinden zich de diverse recreatieve baden e.d. . Het goedkoopst lijkt het om de bassins op te vullen met zand met daarop een isolatielaag en dan een betonnen vloer, die op gelijk hoogte ligt als de bestaande vloer. Hierover komt dan een sportvloer o.i.d.. Ook een nieuwe vloer aanleggen in de voormalige kleedkamers, douches, horeca en kantoren. Het oppervlak van deze (sport)vloer is ca 1850-700-50=1.100m².

Kostenraming:

Aanleg (sport)vloer 1100m ² à €100 is	€110.000
Opvulkosten van de voormalige bassins 185m ² à €200	€ 37.000
Sloopkosten	€ 20.000
Nieuwe wanden (verplaatsbaar) 100m à €200	€ 20.000
Aanpassing plafonds en verlichting lage deel 400m ² à €50 is	€ 20.000

De totale kosten van de verbouw recreatieve deel	€207.000

Dakisolatie en zonnepanelen:

Het dakvlak is bijna 2000m² groot en biedt weinig isolatie. Omdat de dakbedekking zelf wel goed is en het aanbrengen van extra isolatie aan de binnenzijde vanwege de hoge luchtvochtigheid niet wenselijk is lijkt het aanbrengen van een extra isolatielaag van 20cm aan de bovenzijde wenselijk. Een alternatief is het aanleggen van een groen dak maar daar hebben we op dit moment geen kostenplaatje van. Op het oostelijke en de 2 meest zuidelijke dakvlakken worden zonnepanelen geplaatst voor de opwekking van elektrische energie. Het totale beschikbare netto oppervlak zal ca 500m² groot zijn. De opbrengst is per jaar ca 70.000kWh. Geschatte besparing per jaar bij €0,15 per kWh is dan €10.500.

Kostenraming verbetering dakisolatie en aanleg zonnepanelen:

Extra dakisolatie 2000m ² à €40 is	€ 80.000
Zonnepanelen 500m ² à €200 is	€100.000

Kosten dakisolatie en zonnepanelen	€180.000

Aanleg serre:

Voor het naar binnen halen van voldoende freewheelers, die dringend behoefte hebben aan meer sociale contacten, is een serre heel geschikt. Vooral het vele invallende licht is voor deze groep en uiteraard ook voor de andere bezoekers heel aantrekkelijk.

Kostenraming:	
Een complete horeca serre van 50m2 à €1.000	€ 50.000
Aanleg verlichting en vloer	€ 10.000

Kosten serre	€ 60.000

Aanleg infrarood sauna:

Voor de verlichting van klachten door reuma, artrose en fibromyalgie is het geregeld bezoek aan een infrarood sauna een geschikt middel. Ook voor anderen is zo'n bezoek weldadig. Wel moet de infrarood verwarming per zitplaats in- en uitgeschakeld kunnen worden om het energieverbruik niet nodeloos hoog te maken.

Kosten aanleg van grote infrarood sauna	€ 40.000
--	-----------------

Schilderwerk binnen en buiten:

Het schilderwerk aan de buitenzijde is in heel slechte staat. Hier moet snel wat aan gebeuren.

Kosten schilderwerk binnen en buiten	€ 40.000
---	-----------------

Kosten aanpassing installaties zover nog niet opgenomen:

De aanpassing van de installaties voor verwarming, luchtverversing, installatiewerk nieuwe toiletten, zwemwater behandeling, nieuwe boilerkasten voor de zonnewarmte collectoren enz.

Kosten aanpassing overig installatiewerk	€ 80.000
---	-----------------

Kosten aanpassing interieur zover nog niet opgenomen:

De aanleg van nieuwe toiletten, nieuwe keuken met bar, biljart liften, slopen van wat muurtjes, enz.

Kosten aanpassing overig interieur	€ 80.000
---	-----------------

Kosten inventaris:

Aanschaf stoelen en tafels, biljarts, fitness apparatuur, inrichting kinderopvang, enz.

Kosten inventaris	€ 80.000
--------------------------	-----------------

Kosten inrichting consultatiebureau annex test- en EHBO-ruimte:

Apparatuur voor meten bloeddruk, bloedsuiker, cholesterol, gewicht, vetgehalte, conditie, kracht, hartritme, vitamine D3-niveau, aanwezigheid groeihormoon, zuurstofopnamevermogen, onderzoektafel, brancard, hart defibrillator, datalog systeem, enz. Deze testruimte moet geschikt zijn om in een hoog tempo veel mensen te testen.

Kosten inrichting consultatiebureau annex test- en EHBO-ruimte	€ 50.000
---	-----------------

De totale kosten van de herinrichting bedragen:

Verbouwing en aanpassing 25m bassin	€ 297.000
Nieuwe kleedhokjes en lockers	€ 80.000
Verbouwing en aanpassing recreatieve deel zwembad	€ 207.000
Dakisolatie en zonnepanelen	€ 180.000
Aanleg serre van 50m2	€ 60.000
Aanleg infrarood sauna	€ 40.000
Schilderwerk binnen en buiten	€ 40.000
Aanpassing overig installatie werk	€ 80.000
Aanpassing overig interieur	€ 80.000
Aanschaf inventaris	€ 80.000
Inrichting test- annex EHBO-ruimte	€ 50.000

Totale kosten transformatie binnenruimte	€1.194.000

Kosten aanpassing buitenruimte:	
Aanleg kunstgrasveld 60x30m=1800m ² à €50	€ 90.000
Aanleg beweegtuin	€ 40.000
Aanleg buiten trimtoestellen	€ 40.000
Aanleg buitenterras 50m ² à €20	€ 10.000
Aanleg loopcircuit rondom gebouw met verhoogde loopbrug	€ 40.000

Totale kosten transformatie buitenruimte	€ 220.000
---	------------------

Opleidingskosten van zo'n 10 personen in beheer bad	€ 20.000
---	----------

Conclusie:

De totale herinrichting van zwembad de Blenk als een experimenteel gezondheidscentrum, het Vitaal-85 Trefcentrum kost (excl. BTW)	€ 1.434.000
--	--------------------

De exploitatie begroting:

Uitgangspunt is dat de verbouwings- en overnamekosten worden gedekt door subsidies van diverse overheden, bijdragen uit fondsen en met name van ziektekostenverzekeraars, sponsoring en crowd funding door deelnemers.

Uitgaven:

Energie/Water	€ 30.000
Onderhoudskosten	€ 22.000
Onderhoudscontracten	€ 10.000
Schoonmaakmiddelen	€ 4.000
Personeelskosten (opening dagelijks van 8.00 tot 18.00 uur) bij inzet van gemiddeld 10 vrijwilligers per uur à €1 per uur	€ 36.000
Manager(s) parttime	€ 40.000
Administratie/Verzekeringen/Belastingen	€ 9.000
Overige lasten	€ 15.000
Marketing/PR	€ 10.000
Onvoorzien	€ 9.000
Aflossing crowd funding (€100.000 tegen 3,5% 20 jarige annuïteit)	€ 7.000

(1) Exploitatie uitgaven per jaar zonder hypotheek(excl. BTW)	€ 192.000
--	------------------

Als er geen (volledige) dekking kan worden gevonden voor de verbouwingskosten, dan zal er een hypotheek of een lening moeten worden opgenomen. Bij €500.000 tegen 5% op basis 20 jarige annuïteit lopen de exploitatie uitgaven jaarlijks op met €39.600.

(2) Exploitatie uitgaven per jaar met hypotheek(excl. BTW)	€ 231.600
---	------------------

In het onwaarschijnlijke geval dat er geen dekking komt uit fondsen en subsidies is enige mogelijkheid een lening van de gemeente. Een lening van €1.700.000 op basis van 3% rente en 20 jarige annuïteit gaat jaarlijks €113.150 kosten.

(3) Exploitatie uitgaven per jaar met lening gemeente	€ 298.150
--	------------------

Inkomsten:

Voor het dekken van de exploitatiekosten wordt uitgegaan van het heffen van een maandelijkse contributie. Het aantal deelnemers zal in het eerste jaar nog laag zijn en naarmate het nut en de faam van het Vitaal-85 Trefcentrum meer wordt bewezen en gaat rondzingen, zal het ledental toenemen.

	1 ^{ste} jaar	2 ^{de} jaar	3 ^{de} jaar
Leden met abonnement van €15(excl. BTW) p.mnd	€ 54.000	85.000	108.000
Entree voor niet-leden a €4(excl. BTW) per keer	€ 16.000	20.000	24.000
Opbrengst horeca	€ 23.000	32.000	43.000
Verhuur Vitaal-85 in de avonduren	€ 20.000	26.000	30.000
	-----	-----	-----
Totale exploitatie baten per jaar (ex. BTW)	€113.000	163.000	205.000

Toelichting:

Het ledental is mede gebaseerd op de aantallen senioren die nu al gebruik maken van het zwembad en meestal al een abonnement hebben. Volgens cijfers van de gemeente wordt de Blenk op dit moment jaarlijks door zo'n 7800 65plussers bezocht. Dat is 9% van het totaal aan bezoekers. Volgens landelijke cijfers zwemt 11% van de senioren 10 keer of meer per jaar en bij meer dan 4000 65plussers gaat dit voor de Blenk om 440 personen. Hiervan is zeker de helft ouder dan 75 jaar en uit peilingen lijkt dat er van deze 440 zeker 300 niet meegaan naar de Paasberg. Het Vitaal-85 Trefcentrum biedt veel meer dan alleen zwemmen en de "freewheel" doelgroep is groter en zal boven de 6000 liggen. Het eerste jaar wordt er gerekend op 300 deelnemers en dit is 5% van de doelgroep. In de exploitatie wordt er van uitgegaan dat in het 3^{de} jaar minimaal 10% van de doelgroep lid is geworden.

Conclusie:

De exploitatie is erop gericht om zonder jaarlijkse subsidie te werken. Dit lukt zeker als alle verbouwingskosten worden gedekt door subsidies en uit fondsen. Met deze baten kunnen de exploitatie lasten zonder hypotheek worden gedragen. Met 6% BTW over het abonnement wordt de werkelijke contributie €15,90 per maand.

Indien er wel een hypotheek van een bank nodig is, zullen de abonnementen duurder moeten worden. Het abonnement gaat dan per maand met € 3,70 omhoog tot €18,70 en incl. 6% BTW naar €20, om in het 3^{de} jaar de baten gelijk aan de uitgaven te maken.

Als de gemeente een lening verstrekt voor de volledige stichtingskosten dan gaan de abonnementen per maand met €14,70 omhoog tot €29,70 en incl.6% BTW naar €31,50.

Zodra dit ertoe gaat leiden dat er steeds minder leden komen, zal de gemeente dit bv via een jaarlijkse subsidie kunnen tegengaan. Bij respectievelijk een jaarlijkse subsidie van €35.000 of €100.000 kunnen de contributies gehandhaafd blijven op €15 excl.BTW. Gezien de ongetwijfeld positieve gevolgen voor de zorgkosten zullen ook deze subsidies zeker ruimschoots terug verdiend worden.

N.B. Er is op dit moment nog geen uitsluitsel of er inderdaad BTW moet worden afgedragen over de abonnementen!

Plan financiering van de stichtingskosten van het Vitaal-85 Trefcentrum:

De stichtingskosten zijn begroot op €1.500.00 plus €100.000 aanloopkosten en €100.000 voor reservering onvoorzien.

Er wordt gestreefd naar het volgende dekkingsplan:

Fondsen	€ 100.000
Ziektekosten verzekeraars	€ 400.000
Sponsoring door bedrijven	€ 100.000
Crowd funding door inwoners (b.v.1000 participaties van €100)	€ 100.000
Bijdrage provincie Gelderland	€ 250.000
Bijdrage Europa	€ 250.000
Bijdrage ministerie van Volksgezondheid	€ 250.000

Totaal aan eenmalige bijdragen	€ 1.450.000
Aanvulling door de gemeente Oude IJsselstreek	€ 250.000

Totaal van de financiering	€ 1.700.000

Om deze resultaten te behalen moet er een heel goede promotiecampagne komen:

1. Een heel goede presentatie van het plan compleet met 3D tekeningen.
2. De achtergronden met een uitstekende onderbouwing.
3. Een exploitatieplan voor de eerste 5 jaar.
4. Een grote actie voor de verkoop van participaties aan de inwoners.
5. Presenteren van een comité van aanbeveling of van ambassadeurs die landelijk en regionaal bekend zijn (b.v. Clémence Ross, Guus Hiddink, Liesbeth Spies, minister Kamp, Maria Martens CDA 1^{ste} kamerlid, Otwin van Dijk PvdA 2^{de} kamerlid)
6. Vinden van goede publiciteit in de media.
7. Presenteren van YouTube films over activiteiten van de FreeWheel Club en het opzetten van een Facebook account en een Website voor het Trefcentrum Vitaal-85.
8. Volledige ondersteuning door de gemeente bij aanvragen subsidies bij andere overheden.

Debbeshoek

31
93
95

bewegtuin

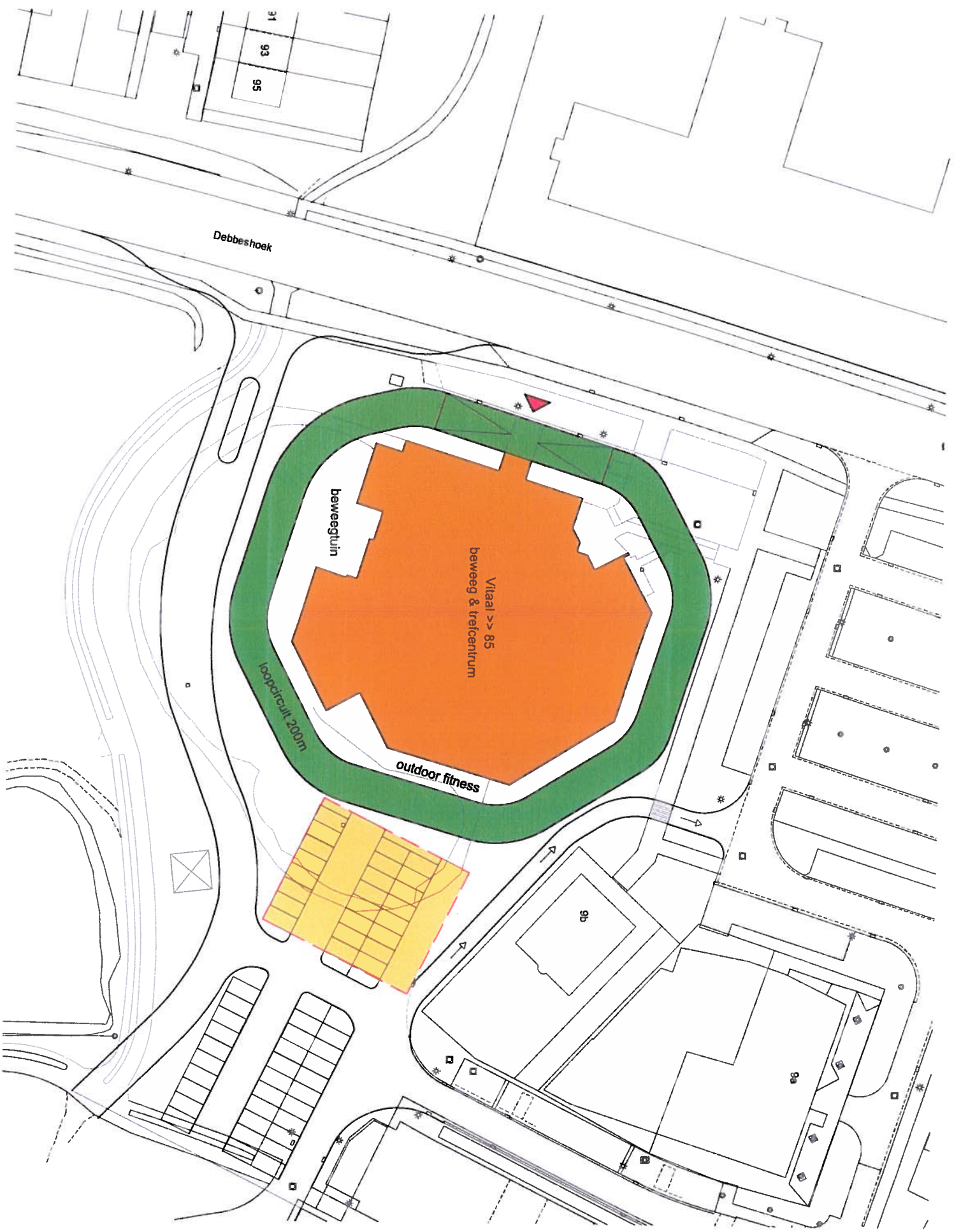
Vitaal >> 85
beweeg & tralencentrum

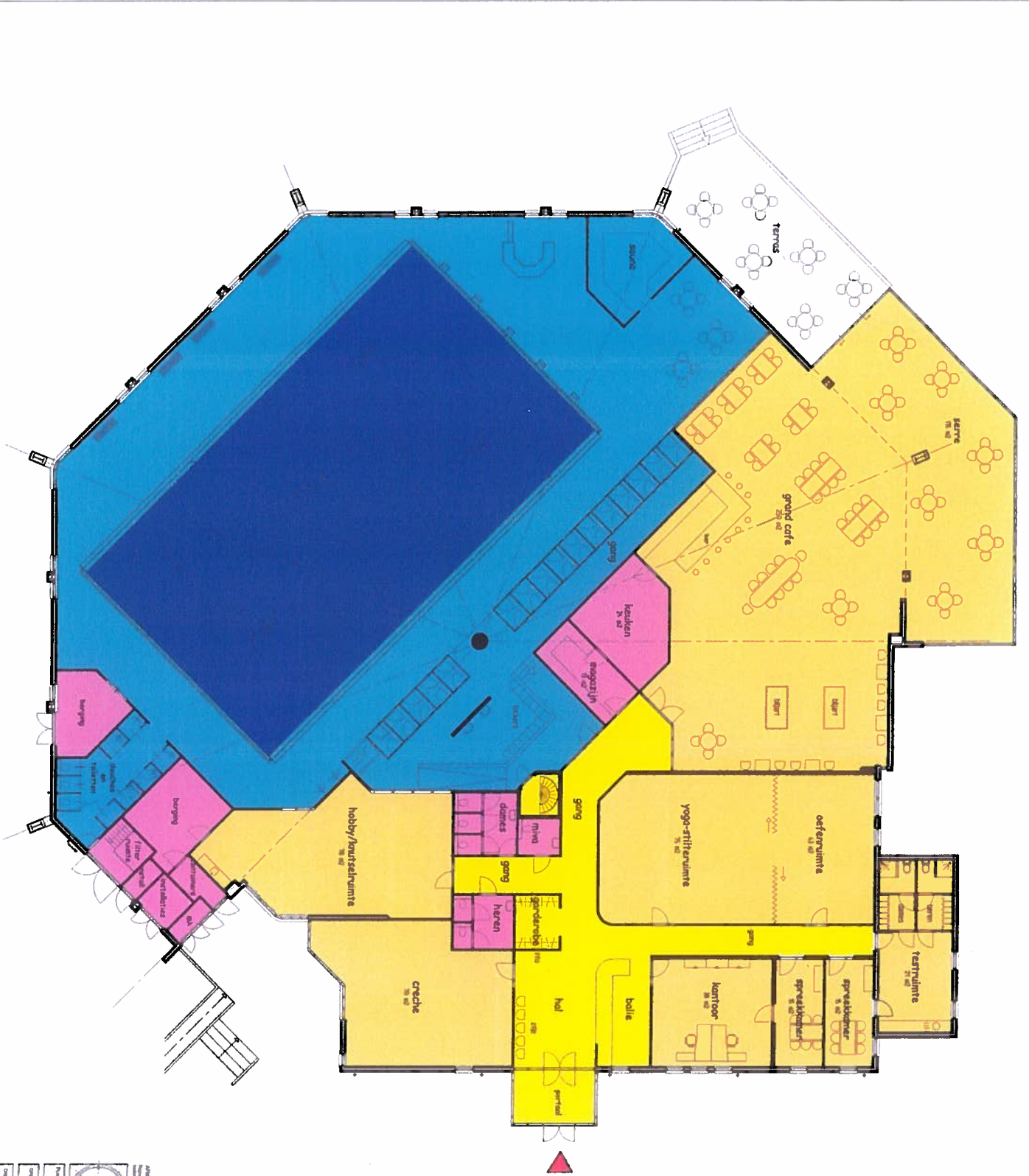
loopcircuit 200m

outdoor fitness

9b

9a





Consign
 bouwkundig teken- en adviesbureau

projectnr.	14-00
blauw nr.	01
ontwerper	
aanvraag	
aanpak	
offerteaanvraag	
offerteaanpak	
offerteaanpak	
offerteaanpak	
offerteaanpak	
offerteaanpak	

Wettelijke aansprakelijkheid: Consign bouwkundig teken- en adviesbureau is aansprakelijk voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de tekening en/of rapportage van Consign bouwkundig teken- en adviesbureau, indien niet anderszins anderszins aangegeven. De aansprakelijkheid is beperkt tot het bedrag van de aansprakelijkheid van de aannemer.

De afgeleverde tekening is het resultaat van een ontwerp van Consign bouwkundig teken- en adviesbureau. Het is niet bedoeld voor gebruik als bouwtekening. Het is niet bedoeld voor gebruik als bouwtekening. Het is niet bedoeld voor gebruik als bouwtekening.

Senioren dragen op dit moment sterk bij aan het onbetaalbaar worden van de verzorgingsstaat:

Dit komt doordat het veel van onze senioren niet lukt om tot op hoge leeftijd vitaal en gezond te blijven. Zo krijgt op dit moment b.v. 1 op de 3 mensen gedurende het leven de een of andere vorm van kanker. Veel mensen worden alleen maar ouder door een steeds groter beroep te doen op alsmear geavanceerdere en duurdere gezondheidszorg. Ze beginnen vaak achteloos met het slikken van pillen tegen hoge bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker. Ze beseffen niet dat deze pillen de symptomen onderdrukken maar echt genezen doen deze niet. En dat onderdrukken van symptomen is niet zonder gevolgen want er is op termijn vaak sprake van gevaarlijke bijwerkingen. *[Receptgeneesmiddelen vormen inmiddels de vierde doodsoorzaak in de USA!]* Vanwege allerlei kwalen en ziektes kunnen veel van deze senioren niet meer zelfredzaam zijn. Er moet dan ook een beroep worden gedaan op allerlei vormen van ondersteuning door anderen. Tot op heden is dit vaak door dure professionals. Daar komt nog bij dat grote groepen babyboomers de komende tijd met pensioen gaan en dat de economie in een diepe crisis zit. Al deze factoren dragen er toe bij dat de handhaving van de welvaartsstaat door de snel stijgende zorgkosten in groot gevaar komt.

Maatregelen om de zorgkosten belangrijk te verminderen:

1. Een betere efficiency door het verplaatsen van de zorgtaken van Rijk naar gemeente.
2. Het sterk versoberen van de mate van zorgondersteuning.
3. De uitvoering van zorgtaken voor een groot deel overdragen van professionals naar mantelzorgers en andere vrijwilligers.
4. Het drastisch verhogen van het percentage zelfredzame senioren door een effectief en efficiënt preventief gezondheidsbeleid.

De politiek is druk bezig met de invoering van de maatregelen 1, 2 en 3. Door de invoering van de maatregelen 2 en 3 wordt echter het leven van veel hulpbehoevende senioren een stuk minder aangenaam. Ook mantelzorgers krijgen een aanzienlijk zwaarder leven. Een uitweg uit deze problematiek is vol in te zetten op een goede uitvoering van maatregel 4. De invoering hiervan levert geen verliezers maar alleen winnaars op. Achtergrond van deze maatregel is dat er nog een grote rek zit in onze gezondheid en vitaliteit. Door geringe aanpassingen in onze leefstijl is het mogelijk om gemiddeld tot ons 85^{ste} levensjaar gezond en vitaal te blijven en daardoor ook zelfredzaam. Ook worden daardoor tot 70% van alle ouderdomskwalen en tot 50% van alle ernstige ziektes voorkomen afhankelijk van de mate van aanpassingen in de leefstijl. Helaas is dat geen individuele garantie maar een gemiddelde.

Wie droomt er niet van om als 85 jarige nog alles te kunnen doen?

- Zie boek *“Healthy at 100”* uit 2005 van John Robbins [Nederlandse vertaling (ISBN 90-229-9237-3) *“100 en gezond”* met als subtitel *Waarom zou je aanvaarden dat ouderdom met gebreken komt?*] op basis van diverse grote onderzoeken naar de gezondste en langst levende volken ter wereld.
- Dit zijn of waren de inwoners van Abchàzie in de Kaukasus, Vilcabamba in de Andes, de Hunza in Pakistan en Okinawa in Japan.

Preventieve maatregelen om gezond, vitaal en gelukkig oud te worden:

Er zijn nog heel veel mensen die denken dat gezondheid puur een kwestie is van geluk, maar we kunnen onze gezondheid wel degelijk beïnvloeden. Heel veel ernstige, in het verleden vaak dodelijke ziektes, zijn met succes grotendeels uitgebannen. Helaas zijn er met het stijgen van de welvaart ook nieuwe ernstige ziektes ontstaan als diabetes, hart- en vaatziekten, botontkalking, COPD longziekte, Alzheimer en vele vormen van kanker. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt 75 % van deze moderne welvaartsziekten veroorzaakt door onze eigen leefstijl. Door deze aan te passen lijkt er dus iets aan te doen. Een recent onderzoek onder 20.000 mensen bevestigt dit *). De conclusie van dat onderzoek: niet-rokers, zonder overgewicht, die gezond eten en minstens een halfuur per dag goede lichaamsbeweging nemen, hebben 93% minder kans op diabetes, 81% minder kans op een hartaanval, 50% minder kans op een beroerte en 36% minder kans op kanker.

Ook met een ongezonde leefstijl worden we wel steeds ouder, maar helaas niet gezonder. Het aantal gezonde jaren dat je dan te leven hebt neemt maar weinig toe. De winst van de toegenomen "levensverwachting" zit dan bijna uitsluitend in de "zieke jaren"! We leven dan in vergelijking met 100 jaar geleden wel aanmerkelijk langer, maar helaas ook langdurig met veel meer klachten en maken daardoor ook hoge zorgkosten. Zo is uit onderzoek gebleken dat op dit moment 1/3 deel van de 75-plussers lijdt aan één of meerdere chronische ziektes!

De nieuwste feiten over de veroudering:

1. Tegenwoordig wordt aangenomen dat ouderdom en het toenemen van de kans op ziektes voor een groot deel wordt veroorzaakt door het korter worden van de reserve eindjes van onze chromosomen, de z.g. telomeren. Bij elke celdeling worden de telomeren korter. Hoe korter de telomeren hoe zwakker ons natuurlijke afweermechanisme en daardoor neemt de kans op het krijgen van allerlei kwalen en ernstige ziektes steeds meer toe. Als de telomeren uiteindelijk helemaal te kort worden kan de cel zich niet meer delen en sterft. Er is een enzym telomerase dat de telomeren weer langer kan maken en dat cellen in principe oneindig deelbaar kan maken. Stamcellen, kiembaancellen die geslachtscellen maken en kankercellen bevatten deze telomerase en kunnen zich in principe oneindig lang delen.
2. Juist door het nauwe verband met kanker is het experimenteren met het kunstmatig toedienen van telomerase nog erg riskant. De processen in ons lichaam zijn dermate complex dat nog lang niet alles bekend is.
3. Gelukkig hoeven we daar niet op te wachten, want het kan ook op een natuurlijke wijze. Het blijkt dat mensen die aan dagelijkse lichaamsbeweging doen, voldoende vitamine D binnenkrijgen en/of het maatschappelijk wat beter doen langere telomeren hebben. Ook erfelijkheid speelt daarbij een bescheiden rol.
4. Nog lang niet alles is bekend maar door het volgen van de hieronder beschreven leefstijl is in de praktijk gebleken dat de veroudering flink kan worden afgeremd evenals de kans op het krijgen vele kwalen en ernstige ziektes.

De Vitaal-85 leefregels voor bestrijding van veroudering en maximalisatie van preventie tegen allerlei ziektes en kwalen:

1. Doe 6 dagen per week voldoende lichamelijke oefeningen voor de rest van je leven.
2. Blijf niet te lang achter elkaar zitten en sta elk half uur even op om even te bewegen.
3. Stop onmiddellijk met roken en andere verslavingen.
4. Eet en drink aangepast, voorkom zwaarlijvigheid en vooral obesitas.
5. Geef minder geld uit dan je binnen krijgt en voorkom armoede.
6. Zorg voor een uitstekende relatie met partner, kinderen, burens, familie en vrienden.

7. Blijf je talenten benutten voor de samenleving, neem hieraan veelvuldig deel en doe geregeld vrijwilligerswerk.
8. Neem geregeld een herstelmoment en neem ook wekelijks een "baaldag" wat betreft een aantal van deze regels en neem het er eventueel van. (Niet meer dan 1 dag!!!).
9. Kom dagelijks buiten en pak zoveel mogelijk een half uurtje zonlicht mee. Hierdoor wordt er voldoende vitamine D aangemaakt. Niet zo goed, maar een alternatief is het innemen van een supplement met de juiste dosering vitamine D3.

Deze leefregels zijn geschikt te maken voor 3 categorieën preventieve gezondheidszorg:

1. Primaire preventie voor gezonde deelnemers en die dit zo lang mogelijk willen blijven. Consequente volgers van deze leefregels hebben grote kans op een aanzienlijke gezondheidswinst. Ze zijn waarschijnlijk op 85-jarige leeftijd nog volledig vitaal en zelfredzaam. Daarbij zijn gemiddeld 70% van de ouderdomskwalen en 50% van alle ernstige ziektes voorkomen. Het is een illusie dat iedereen volledig kan worden overgehaald tot zo'n optimaal gezonde leefstijl. In dat geval kan worden uitgegaan dat voldoende wekelijkse lichaamsbeweging per dag gemiddeld 2,5 jaar langere vitaliteit oplevert, terwijl door het niet voldoen aan sommige van de andere leefregels een deel van deze langere vitaliteit weer wordt ingeleverd.
2. Secundaire preventie voor deelnemers met een chronische aandoening die de gevolgen van deze aandoening willen beperken. Uit onderzoek blijkt dat de gevolgen van bijna alle chronische aandoeningen belangrijk verminderd kunnen worden en soms zelfs kunnen genezen.
3. Tertiaire preventie voor deelnemers die hersteld zijn van een ernstige aandoening en die de kans op herhaling willen verminderen. Ook voor deze deelnemers blijkt dat de kans op herhaling voor vele ernstige ziektes drastisch kan worden verkleind.

Wie is gemotiveerd voor het volgen van een gezonde leefstijl:

Voor veel mensen geldt gezond leven als 'saai': het is "veel moeten" en "weinig mogen". Dit komt vooral voor bij mensen die harde levens achter de rug hebben, met gezondheidskwalen als gevolg. Een opeenstapeling van problemen is vaak niet ongewoon: geen werk, echtscheiding, opvoedproblemen, gedoe met instanties, overlast en criminaliteit in de buurt. Voor het dagelijkse leven blijven alcohol, sigaretten en teveel eten als bron van ontspanning en genot. De lange termijn voordelen van gezond leven motiveren niet. Gezond leven is vaak een brug te ver. Worden hooguit deelnemer in categorie 3.

Dan is er nog een grote groep mensen die denken dat ze al lang een gezonde leefstijl volgen, terwijl dat bij controle nog steeds veel te "bourgondisch" is. Pas als ze echt klachten krijgen, gaan ze twijfelen en toch eens op zoek naar oplossingen. Op dat moment zijn ze pas voldoende gemotiveerd om een gezondere leefstijl te gaan volgen. Worden meestal pas deelnemer in categorie 2.

Heel anders is het bij sommige andere mensen. Zij hebben gezond leven vaak van huis uit meegekregen. Of zij verkeren in een sociale omgeving waar gezond leven de norm is. Als deze mensen een goede voorlichting krijgen zijn ze heel snel over te halen tot een nog gezondere leefstijl. Dit worden de categorie 1 deelnemers.

***) Blair, Steven e.a. Physical activity, physical fitness, and all-cause and cancer mortality; A prospective study of men and women. *Annals of Epidemiology*, Volume 6, Issue 5 p.452-457.**

Mogelijke rol van de gemeente inzake preventieve maatregelen om burgers langer gezond, vitaal en zelfredzaam te houden:

Preventie vraagt in de eerste plaats belangrijke gedragsinspanningen van de burger zelf. Zonder een goede dosis motivatie, heeft investeren in preventie niet veel zin. Sommige burgers zijn door hun psychische en fysieke achteruitgang ook gewoon niet meer in staat het gewenste gedrag te vertonen. Ook dan heeft inzetten in preventie niet veel zin meer. In alle andere gevallen wel en het is wenselijk dat de overheid in al deze gevallen de gelegenheden creëert die het gewenste gedrag zullen ondersteunen. Preventieacties omvatten dus tezelfdertijd een individueel karakter en een collectief karakter. Maar, zelfs wanneer het gaat om individuele beslissingen betreffende de gezondheidstoestand, dan nog kan de inzet van de overheid de burgers er toe aanzetten hun leefstijl in positieve zin om te buigen.

De gemeente zou op korte termijn een preventiefonds kunnen instellen voor het financieren van goede (burger)initiatieven inzake het preventieve gezondheidsbeleid voor burgers.

Gemeenten zijn de formele eigenaar van volksgezondheid op lokaal niveau. Maar systematische preventie van welvaarts- en ouderdomsziekten is er nog onvoldoende. Er lijkt weinig gevoel van urgentie. Toch is de gemeente de aangewezen partij om een brede aanpak van deze preventie te ondersteunen. Het totale gezondheidszorgbudget is nog veel te veel gebaseerd op het curatieve en besteedt nog veel te weinig aandacht aan het preventieve. Amper een paar tienden van een procent gaat op dit moment naar deze preventie. Dit is belachelijk laag en dit zou zo snel mogelijk verhoogd moeten worden naar enkele procenten van het WMO budget. Hiermee kan een preventiefonds worden ingesteld waarmee effectieve en efficiënte preventie initiatieven structureel kunnen worden gefinancierd.

Dit zullen bij voorkeur burgerinitiatieven zijn, want vanwege lagere budgetten zijn professionele organisaties amper nog betaalbaar. De burger zal steeds vaker zelf klaar moeten staan om de gaten te dichten die op dit moment vallen in zorg en welzijn. Gelukkig sluit dit wel aan op de tijdgeest. Burgers willen in deze netwerk- en internetsamenleving ook veel meer zelf samen kunnen organiseren en niet afhankelijk zijn van bureaucratische en dure organisaties en systemen.

De beste zorg is de zorg die niet meer nodig is!

Niet alleen is de zorg die niet meer nodig de beste zorg, het is ook de goedkoopste zorg. Het voorkomen van zorgbehoeftes is inderdaad de beste manier om zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn. Dit kan door over te schakelen naar een gezondere leefstijl en dan niet voor even maar voor het leven.

Betere leefgewoontes van burgers vergroten niet alleen de levensverwachting maar ook het aantal gezonde jaren en het aantal jaren zonder beperking of chronische aandoeningen. Op dit moment stijgt de levensverwachting veel sneller dan het aantal jaren zonder beperking of chronische ziekte. Preventie heeft in dit perspectief van almaar stijgende zorgvraag dus grote maatschappelijke voordelen. **Preventie is een van de belangrijkste oplossingen voor de stijgende zorguitgaven.** Wel moet de scheve financiële verhouding tussen preventie en curatie rechter worden getrokken. Preventie moet vaker de logische eerste stap worden. Gezond blijven in plaats van herstel van ziekte, categorie 1 i.p.v. categorie 2 en 3. Er moet veel meer gestuurd worden op gezondheidsdoelen in plaats van behandeldoelen.

Om welke redenen werd er tot nu toe nog weinig onderzoek gedaan naar de effecten van en de optimale methodes voor een gezonde leefstijl:

1. Aan medicijnen, chemokuren, enz. en medische apparatuur wordt veel geld verdiend.
2. De overheid ontvangt veel geld door de hoge accijnzen op rookwaar, sterke drank en auto's.
3. Universiteiten ontvangen veel geld van fabrikanten voor onderzoek naar geneesmiddelen en medische apparatuur.
4. Tijdschriften zijn sterk afhankelijk van de inkomsten van adverteerders en plaatsen daarom vaak geen kritische artikelen over de vaak falende werking en de bijwerkingen van medicijnen.
5. In de artsenopleiding was er vrijwel geen aandacht voor preventie door een gezonde leefstijl.
6. Artsen worden dagelijks bestookt met informatie over "geweldige" nieuwe medicijnen, die schijnbaar bijna alle gezondheidsproblemen eenvoudig kunnen oplossen.
7. Burgers zelf slikken liever een pilletje tegen hoge bloeddruk, cholesterol of diabetes (dat geen echte genezing is, vaak niet helpt en soms wel ernstige bijwerkingen geeft) dan over te stappen op een gezonde leefstijl zonder die pillen.
8. Onderzoek naar de effecten van een gezonde leefstijl op het voorkomen van ziektes en aandoeningen is duur en levert maar weinig geld op. Het gebeurt dus maar mondjesmaat door bevolgen individuele onderzoekers.

Gelukkig komt er langzaam meer belangstelling voor de preventieve effecten van een gezonde leefstijl:

1. De overheid ziet de kosten van medisch handelen en zorg aan hulpbehoevende burgers volledig uit de hand lopen en zoekt nu eindelijk naar goedkopere alternatieven.
2. Via internet krijgt de burger via allerlei kritische sites toegang tot veel meer informatie over de effecten een gezonde leefstijl en de (bij)werking van medicijnen.
3. Onderzoekers naar preventieve oplossingen vragen tegenwoordig vaak geld voor het beschikbaar stellen van hun informatie waardoor er meer onderzoekers op de markt komen.
4. Op televisie zijn er nu kritische consumentenprogramma's waarin de voordelen van een gezonde leefstijl en de nadelen van medicijnen geregeld aan de orde komen.
5. Tijdschriften en kranten publiceren over de voordelen van een gezonde leefstijl.
6. Burgers voelen in hun portemonnee de snel oplopende kosten van medische zorg, zien het niet afnemen van de vele ernstige ziektegevallen in eigen kring en ontdekken op internet en in de media de voordelen van een gezonde leefstijl.

Onze voorouders wisten al dat voorkomen beter is dan genezen!!

