

Transformatie van zwembad de Blenk naar een experimenteel preventief gezondheidscentrum, het Vitaal-85 Trefcentrum.

Mijn naam is Herman Wielens en spreek hier uit hoofde van 2 functies, nl. als voorzitter van de KBO afdeling Ulft en als medeoprichter van de FreeWheel Club en de Leonardo Club, beide onderdeel van de Stichting FreeWheel in oprichting.

Grote onvrede onder senioren:

Leden van de KBO en met ons veel andere senioren voelen zich het grootste slachtoffer van dit regeringsbeleid. Immers wij moeten meer belasting betalen, de pensioenen worden verlaagd en op de zorg voor hulpbehoevende senioren wordt zeer drastisch bezuinigd.

Nu komt de gemeente daar nog eens overheen met de voorgenomen sluiting van zwembad de Blenk. Want voor veel oudere inwoners van Ulft, Gendringen en Varsselder ligt zwembad De Paasberg niet op loop- of fietsafstand en deze zullen daarom stoppen met geregeld zwemmen. Onze schatting is dat dit om ca 300 senioren gaat.

(Zwembad de Blenk wordt volgens door de gemeente verstrekte overzicht jaarlijks door zo'n 7800 x door 65 plussers bezocht. Dat is 9% van de bezoekers. Volgens landelijke cijfers zwemt 11% van de senioren 10 keer of meer per jaar en met een doelgroep van ca 4000 voor de Blenk gaat dit om 440 senioren. Onze schatting is dat de helft 75 plussers zijn en dat deze zeker niet meegaan naar de Paasberg. In totaal schatten we dat van deze 440 er zo'n 300 niet meegaan naar de Paasberg)

Voor de overige inwoners van Ulft lijkt de bereikbaarheid van De Paasberg geen probleem en ook de zwemclub heeft aangegeven geen problemen te hebben met sluiting van de Blenk. Omdat wij senioren niet zo snel actie voeren is het tot nu toe rustig gebleven in Ulft en omstreken. Misschien ook wel als terughoudende reactie op de jarenlange beschuldigingen door andere kernen dat veel te veel van het gemeentebudget in de DRU wordt geïnvesteerd.

Wat is de Stichting FreeWheel i.o.:

Deze stichting heeft als doel het promoten en faciliteren van een gezonde leefstijl, tegenwoordig heet dat "active ag(e)ing". We doen dat als een zelfhulp club van mensen (senior power), die elkaar helpen om zonder al te veel problemen gezond, vitaal en gelukkig oud te worden. De leden zijn z.g. **freewheelers**, mensen die, om welke reden dan ook, overdag tijd kunnen vrij maken. De meesten zijn natuurlijk gepensioneerd, maar ook werkelozen, WAO'ers, Wajongers, mensen in de bijstand, parttime werkers en huisvrouwen of -mannen zijn van harte welkom.

Wat kunnen we door een gezonde leefstijl bereiken:

Wetenschappelijk is aangetoond dat door het tijdig aanbrengen van kleine aanpassingen in onze dagelijkse leefstijl gemiddeld wel tot 70% van de ouderdomskwalen en 50% van alle ernstige ziektes kunnen worden voorkomen! Verder kunnen we gemiddeld tot ons 85^{ste} jaar alles kunnen blijven doen en dat zonder hulpmiddelen en zonder medicijnen. Dit is helaas geen individuele garantie maar een gemiddelde.

Welke aanpassingen in leefstijl zijn nodig om deze getallen te halen?

- 1) Doe 6 dagen per week lichamelijke oefeningen voor de rest van je leven.
- 2) Vier dagen als interval training of een uur lang aerobic training.
- 3) Twee dagen als serieuze krachttraining.
- 4) Eet en drink aangepast maar vooral niet te veel.
- 5) Geef minder geld uit dan je binnen krijgt.
- 6) Zorg voor een uitstekende relatie met partner, burens, familie en vrienden.
- 7) Blijf betrokken bij de samenleving en doe geregeld vrijwilligerswerk.

Het is illusie dat iedereen kan worden overgehaald tot deze Vitaal-85 leefstijl, maar door een goede, voortdurende promotie en het aanbieden van zo veel mogelijk faciliteiten moet de gezondheid en vitaliteit van onze ouderen toch flink kunnen verbeteren. Een bijkomend probleem is wel dat minder draagkrachtige medeburgers gemiddeld ook een minder gezonde leefstijl hebben en daardoor meer gezondheidsproblemen. Dus de kosten van het benutten van de benodigde faciliteiten moet zo laag mogelijk blijven.

De Stichting FreeWheel heeft op dit moment 2 actieve projecten:

De FreeWheel Club, die sinds 2010 experimenteert met de effecten van het dagelijks doen van lichamelijke oefeningen en daarvoor elke werkdag trainingen aanbiedt bij SDOUC of Atletico.

De FreeWheel Leonardo Club, die sinds 2012 oplossingen zoekt voor problemen op gebied van techniek en gezondheid/vitaliteit en hoe deze te promoten en te financieren. We zijn al actief door te assisteren in het FabLab en we zijn in overleg wat we mogen gaan doen binnen het innovatiecentrum ICER.

Deze Leonardo Club vindt dat van het zwembad de Blenk een uitstekende accommodatie voor freewheelers te maken is. Het is een perfecte plek om grootschalig te experimenteren met alle regels van de Vitaal-85 leefstijl. Zo ligt het uiterst gunstig midden in Ulft, dicht bij veel seniorenwoningen en pal tegenover het zorgcentrum Debbeshoek. Het heeft een groot oppervlak van 1950m², alles op de begane grond, en ook nog rondom een ruime groenzone wat voor ons heel belangrijk omdat we zoveel mogelijk activiteiten van de FreeWheel Club buiten willen doen.

De Stichting FreeWheel heeft daarom meegedaan aan de marktconsultatie. Ons voorstel was om alle 3 de bestaande baden open te houden. Elk bad zou dan een hoofdtaak moeten krijgen en beheerd moeten worden door een lokale stichting. De hoofdtaak van de Blenk zou therapeutisch zwembad zijn. Door de inzet van bijna

uitsluitend vrijwilligers en met een jaarlijkse subsidie van €220.000 moet de exploitatie van elk bad mogelijk zijn.

Ons advies is echter niet overgenomen, want in beide scenario's zal de Blenk haar functie verliezen. In eerste instantie waren we hierover zeer teleurgesteld, maar tijdens een brainstorm bijeenkomst kwamen we tot een heel optimistische kijk op deze beslissing. We hebben daarom onze plannen aangepast aan de intenties van het raadsvoorstel, waarover vanavond wordt gediscussieerd.

Uitgangspunten voor ons nieuwe voorstel:

1. Zwembad de Blenk verliest haar functie als publiek zwembad voor alle doelgroepen.
2. Een nieuwe functie van voormalig zwembad de Blenk mag niet leiden tot een substantieel verlies van bezoekers van de 2 zwembaden die open blijven.
3. De nieuwe functie moet aantoonbaar leiden tot een betere gezondheid en vitaliteit van de senioren in Ulft en naaste omgeving.
4. De nieuwe functie moet leiden tot aanzienlijk minder kosten voor de gemeente.

Nieuwe voorstel Stichting FreeWheel voor zwembad de Blenk:

1. De Blenk wordt omgebouwd tot een experimenteel preventief gezondheidscentrum, het Vitaal-85 Trefcentrum.
2. Alleen het 25m bad blijft behouden. Het wordt een therapeutisch bad met een beweegbare vloer met daarin opgenomen een gehandicapten lift. In de hoogste stand kan deze vloer als dans-, fitness of partyvloer dienen. Tevens vormt deze vloer de isolerende afdekking waarmee samen met een aan de binnenzijde van het bassin aangebrachte dikke isolatielaag fors op de energiekosten kan worden bespaard. De watertemperatuur van het bad kan dan permanent op 33 graden worden gehouden.
3. Het bad is uitsluitend toegankelijk voor bezoekers met een lichamelijke beperking, een aantal ziektes of blessures waarvan bekend is dat een therapeutisch bad verlichting of genezing bevordert en voor 65 plussers. De kleine aantallen hiervan zullen geen concurrentie vormen voor de andere 2 baden.
4. De kleedruimtes zullen worden aangepast aan deze doelgroep. Verder zullen de huidige sauna's worden omgebouwd tot een infrarood sauna waarin vooral bezoekers met reuma, artrose en fibromyalgie baat bij hebben.
5. Het natte deel van het gezondheidscentrum wordt beperkt tot zo'n 1000m².
6. Ideeën voor de resterende 950m² zijn o.a.:
 - Een 5 tal biljarts. (blijkt bij andere centra vooral bij mannen heel populair)
 - Een open eettafel/keuken, waar mensen samen een gezonde maaltijd kunnen maken en nuttigen.
 - Een oefen/spel ruimte geschikt voor het doen van allerlei oefeningen of spelen.
 - Een kindercrèche zodat grootouders die op kleinkinderen moeten passen toch aan evenementen of oefeningen kunnen meedoen.
 - Een spelruimte om te kunnen kaarten, schaken, bridgen enz.
 - Een leestafel met kranten en tijdschriften en wat leeshoekjes.
 - Een vergaderzaaltje annex cursusruimte.

- Een test ruimte voor het meten van de gezondheid en vitaliteit.
 - Een kantoorruimte.
 - Twee spreekkamers.
 - Een tv/filmzaaltje
 - Een gezellige huiskamer met serre en met diverse zitjes en een (alcoholvrije) bar.
 - Een stille ruimte waar ook kan worden gemediteerd.
 - Een werkplaats voor het beoefenen van hobby's als schilderen, boetseren, houtsnijden, breien, haken, enz.
7. Rondom het Vitaal-85 Trefcentrum de volgende voorzieningen opnemen:
- Een beweegtuintje voor de wat minder vitale freewheelers.
 - Een trimbaan voor de nog fitte freewheelers.
 - Een loopcircuit rondom het hele complex met daarin een verhoogde brug over de ingangen naar het Vitaal-85 trefcentrum
 - Een oefenveldje voorzien van kunstgras voor het doen van oefeningen in groepsverband.
 - Een buitenterras met zitjes grenzend aan de serre van het Vitaal-85 Trefcentrum.
8. Het Vitaal-85 Trefcentrum niet langer bestempelen als een sportaccommodatie maar als een gezondheidsinstelling.

Rol van de gemeente inzake preventieve gezondheidszorg:

- A. Per 1-1-2007 is de WMO van kracht geworden. De gemeente heeft hiermee een veel grotere rol gekregen in de preventieve zorg en ondersteuning van kwetsbare burgers.
- B. Op basis van de Wet Publieke Gezondheid van 1-1-2009 heeft de gemeente de algemene verantwoordelijkheid voor het scheppen van een omgeving die de gezondheid van burgers bevordert. Preventief beleid is hierbij van essentieel belang en heeft het grootste effect wanneer men de leefstijl van de ouderen nu al positief weet te beïnvloeden.
- C. In de Programma begroting 'Scherp aan de wind 2013-2016' van de gemeente is doelstelling 7 van het hoofdstuk Samenleven en Zorgzaam zijn: Een gezonde leefstijl bij jong en oud wordt bevordert. Door inwoners te stimuleren en te ondersteunen tot een meer (of blijvende) gezonde leefstijl, worden duurdere zorgkosten voorkomen.
- D. Bij activiteiten 2013 staat: We zetten sterker in op preventie, waarbij we ons met name richten op bewegen, voeding, veiligheid en inzet van eigen kracht. De preventieve inzet die bijdraagt aan onze (nieuwe) doelen zal worden geïntensiveerd. Hierbij willen we ruimte creëren voor nieuwe ideeën en bestaande effectieve projecten verder oppakken.

Voor de financiering van de verbouwing wordt gedacht aan:

Fondsen, subsidies, donaties, sponsoring, financiële acties en deelname door leden. Ook wordt gerekend op een bijdrage door de gemeente als compensatie voor achterstallig onderhoud. Verder kunnen de kosten van de ombouw belangrijk worden verminderd door de inzet van deskundige vrijwilligers, ook al in de ontwerpfase.

Voor de exploitatie wordt uitgegaan van:

Inzet van veel vrijwilligers en indien mogelijk geen betaalde professionals.

De openingsuren van het therapeutische bad beperkt houden.

Contributies door de gebruikers.

Opbrengsten (alcoholvrije) bar en keuken.

Opbrengsten verhuur accommodaties in de avonden.

Betaalbaar voor iedereen.

De jaarlijkse bijdrage door de gemeente (b.v. uit WMO) zo laag mogelijk houden.

Ondersteuning van deze plannen:

Deze plannen zijn voorgelegd aan de besturen van alle 7 ouderenbonden in de gemeente en allen vonden dit een uitstekend initiatief. Deze bonden hebben samen meer dan 2000 leden.

Voorstel aan de gemeenteraad en gemeentebestuur:

1. Het zwembad de Blenk uit de verdere discussie over de zwembaden halen.
2. De Stichting FreeWheel i.o. de kans te geven om haar plannen inzake de transformatie van dit publieke bad naar een experimenteel preventief gezondheidscentrum nader uit te werken.
3. Zolang dit onderzoek loopt geen andere bestemming van dit zwembad voor te bereiden of te geven.
4. Serieus werk te maken van de verplichtingen van de gemeente inzake preventieve gezondheidszorg, met name die van ouderen.
5. De Blenk open te houden tot een overdekt bad op de Paasberg is gerealiseerd.

Namens de Stichting FreeWheel i.o.

Herman Wielens Ulft

Dick Otten Gendringen

Gert Kaptein Etten

Namens bestuur KBO Ulft:

Herman Wielens Willy Molenaar

Ginie Bruins Annie Kok

Joke Hondeveld Mientje Splithof

Voor meer info over gezond en vitaal oud worden zie www.freewheelclub.nl

