

Artikel Thuis november 2023

TWEEHONDERD

Eind november 2023 hield de Seniorenraad Veldhoven haar tweehonderdste reguliere vergadering. Elke maand komt het bestuur van de stichting in het gemeentehuis bijeen en bespreekt de voortgang. Het zijn prettige, interessante bijeenkomsten.

Seniorenverenigingen KBO en PVGE hebben in 2014 de raad opgericht omdat zij vonden dat de algemene belangenbehartiging van ouderen meer aandacht vroeg. Wat er nu actueel speelt is de bewustwording bij mensen dat het aantal senioren in Veldhoven snel groeit en dat zij vaak ook ouder worden. Dan komen ook gebreken. Er is meer hulp en zorg nodig. Liefst door voor zorg opgeleide mensen. Daar dreigt een tekort en het beleid schuift steeds meer naar 'elkaar helpen'. Burenhulp, vrijwilligerswerk en mantelzorg.

Ook al ben je daar niet zo gelukkig mee we zullen toch meer zelf moeten doen. Hiervoor is saamhorigheid nodig en moet je, zeker als je niet zoveel familie en vrienden in de buurt hebt, elkaar tegenkomen en elkaar kennen.

Daarom is het thema van de tweehonderdste vergadering '**ontmoeten**'.

Tijd steken in betekenisvolle sociale relaties is van groot belang. Goede sociale relaties geven een veilig gevoel en het verkleint de kans op gezondheidsproblemen. Mensen die voor hun gevoel geen steunende contacten hebben, kunnen zich eenzaam voelen. Dit kan leiden tot een slechte mentale en fysieke gezondheid. Positieve sociale relaties bevorderen het welzijnsgevoel.

De leefomgeving kan daarbij helpen, zeker als het 'eigen' netwerk zoals familie en vrienden niet dichtbij woont.

De thuisomgeving, dat wil zeggen de directe leefomgeving, verdient meer aandacht. Bewegen in wijk, buurt of straat en naar voorzieningen op loopafstand spelen een belangrijke rol in ons welzijn. Voldoende groen, water en schone lucht én sociale aspecten als naar elkaar omzien en toevallige ontmoetingen zijn van groot belang. Dat geldt voor iedereen zowel voor mensen met en zonder zorgvraag.

Mensen in kwetsbare posities of met beperkte mobiliteit hebben in het bijzonder baat bij meer aandacht voor een gezonde, veilige en sociale leefomgeving. Omdat mensen op die manier deel kunnen nemen aan het openbare leven. Ruimte voor ontmoeting is dus eigenlijk ook ruimte voor zorgzaamheid, hulp, thuisgevoel, gezondheid en mee kunnen doen.