

Vitaal Journaal

editie #2

Bewegen in Hoogvliet,
Pernis en Rozenburg



Maak in april gratis kennis met het
beweegaanbod bij u in de buurt!

COLOFON

Vitaal Journaal #2 is een uitgave van Sportbedrijf Rotterdam en is mede mogelijk gemaakt door Gemeente Rotterdam.

TEKST EN INTERVIEWS
Journalinda

SAMENSTELLING EN ONTWERP
Grafisch Ontwerpbureau Dijkman

FOTOGRAFIE
Sportbedrijf Rotterdam
Linda van der Klooster
Wethouder Eskes door Jan de Groen

INVENTARISATIE
Belinda Janszen & aanbieders

EINDREDACTIE
Fleur de Koning
Marijke Sonneveld-Dijkman

DRUKWERK
Groenprint, oplage 12.500

Bewegen doet zoveel meer

Door de coronacrisis heeft u waarschijnlijk de afgelopen twee jaar veel meer binnen gezeten, minder sociale activiteiten ondernomen en nauwelijks bewogen en gesport. Dat is natuurlijk heel begrijpelijk, maar ook best een beetje zorgelijk. Want weet u dat bij stilzitten uw spierkracht snel afneemt, daardoor het risico op vallen toeneemt en somberheid op de loer ligt? Nu de coronamaatregelen zijn losgelaten en de zomer in aantocht is, biedt dat weer perspectief om lekker en veilig te sporten en te bewegen.

Tegenop zien

Als wethouder Volksgezondheid, Zorg, Ouderen en Sport zie ik natuurlijk het liefst dat u weer zo snel mogelijk van uw stoel of bank afkomt. Maar ik kan me ook voorstellen dat u er tegenop ziet. U vraagt zich misschien af of het wel veilig is? Of uw lijf het nog kan? Of u geen blessures krijgt? Hopelijk trekken de verhalen in dit magazine u over de streep. Verhalen van enthousiaste sportaanbieders. Over veilig, laagdrempelig en blessure-vrij sporten. Over waarom bewegen zo gezond, ontspannend en gezellig is.

Fit blijven

In onze gemeente vinden we het belangrijk dat inwoners gezond, prettig en vitaal ouder worden. U wilt zelf vast ook het liefst zo lang mogelijk fit blijven en regie houden over uw leven. Niemand heeft zijn gezondheid honderd procent in de hand. Maar door voldoende te bewegen, gezond te eten en sociale activiteiten te ondernemen, komt u een heel eind. Begin morgen nog, want bewegen doet zoveel meer. Bent u nog niet zo ver? Hopelijk geeft dit magazine u dan dat duwtje in uw rug. Ik wens u veel leesplezier en weet dat Sportbedrijf Rotterdam en de gemeente altijd voor u klaarstaan.

Christine Eskes

WETHOUDER
Volksgezondheid, Zorg, Ouderen en Sport





“Beweging is niet alleen lichamelijk belangrijk, maar ook geestelijk.

HUISARTS Esther Mooiman
Huisartsenpraktijk Blankenburg

Huisarts Esther Mooiman heeft in haar praktijk in Rozenburg veel ouderen onder haar hoede. “Ik zie ze geregeld. Heel leuk is dat er hele fitte 80- en 90-jarigen tussen zitten. Daar word je vrolijk van. Ik vraag me dan af wat ze doen en gedaan hebben om zo fit te blijven. Dat vraag ik ze ook wel eens. Er komt niet altijd hetzelfde antwoord uit, er is geen eenduidige oplossing voor alles. Maar je merkt wel, vooral na de lockdown, dat mensen die niet meer bewegen, over het algemeen meer klachten krijgen.”

Esther werkt in Huisartsenpraktijk Blankenburg, waar meerdere huisartsen, praktijkondersteuners en assistentes samenwerken. Er werken ook een verpleegkundig specialist ouderenzorg, een speciaal opgeleide praktijkondersteuner en een assistente die samenwerken om de kwetsbare 75+ patiënt te begeleiden. Esther heeft de praktijk overgenomen van huisarts De Vries die enkele maanden geleden met pensioen is gegaan. “In mijn praktijk zitten veel oudere mensen”, vertelt Esther.

“Ik denk dat ik van alle praktijken hier de meeste oudere mensen heb. Meer dan tweehonderd heb ik er onder mijn hoede. Veel ouderen zijn best actief geweest met clubjes, maar dat is tijdens de lockdown gestopt. Nu zie ik dat terug in de spreekkamer. Met name de eenzaamheid is een probleem. Mensen zijn in hun huizen gaan zitten, hebben familie en vrienden niet meer gezien. Ook het missen van sociale contacten door niet meer naar de clubjes te gaan, maakt mensen eenzaam.

In de praktijk zie ik dat ze soms wat vaker vragen om een bezoek. Ze doen meer een beroep op je. Dan vertellen ze ook dat ze het zo missen en dat de drempel nu ook hoger is om weer naar de clubjes toe te gaan.

Nu alles weer open gaat, vinden ze het toch moeilijk om weer die stap te zetten, weer naar buiten te gaan. Ook het lichamelijke is bij veel mensen achteruit gegaan. Vooral spieren en gewrichtsklachten zie ik nu vaker. Schouderklachten, knieklachten, pijn in de heup.

Mensen worden stijf en stram, gaan moeilijker lopen, vallen zelfs vaker. Beweging is ook valpreventie. De beweging en de activiteiten die ze hadden, zelfs het er naartoe reizen, hield mensen in beweging, en toen dat stopte gingen ze lichamelijk achteruit.

Beweging is gewoon heel belangrijk. We kunnen veel doen met pijnmedicatie, maar niets is zo belangrijk als zelf fit blijven. Als je jong bent gaat dat helemaal vanzelf, dan heb je nergens last van. Al vanaf je dertigste moet je echter al meer moeite doen om je conditie te behouden en je ziet in de loop van de jaren dat je steeds meer moet investeren in beweging om op hetzelfde niveau te blijven.

Er is niet een sport die het beste is. Kies het soort beweging wat je aankan. Er zijn ouderen die medische fitnes doen, zwemmen, gewoon wandelen. Alleen of in groepsverband. Als je maar in beweging bent. Natuurlijk kunnen 50-plussers over het algemeen meer dan 70-plussers. Zij kunnen nog intensieve sporten doen als tennis. Daar gaat het nog vooral om preventie, het voorkomen van gewrichtsklachten en spierproblemen. Vanaf je 70e draait het vooral om zorgen dat je soepel blijft. Ook bij slijtageklachten als artrose helpt soepel blijven toch het beste en dat doe je door te bewegen.

Zorg dat je spieren sterk zijn, zodat ze als een soort korset om je gewricht heen zitten. Een sportman die 80 wordt, gaat krachtiger de ouderdom in en komt daar dan beter doorheen. Je hoeft niet eens veel te doen. Vijf keer per week een half uur je hartslag iets verhogen is de standaard. Meer hoeft niet.

Beweging is niet alleen lichamelijk belangrijk, maar ook geestelijk. Het gewoon naar buiten gaan, de wind voelen, in de verte kijken in plaats van naar de muur. Dat maakt ook dat je hormonen aanmaakt waar je je gelukkiger van voelt. Zo kan je de wereld beter aan. Thuis heb je zo weinig input, dan wordt je wereldje heel klein. Terwijl je je beter voelt door dingen mee te maken en prikkels te ervaren. We zijn ook sociale dieren, dus het ontmoeten van andere mensen helpt ook. Wij zijn niet gemaakt om in ons eentje binnen te zitten.

Als patiënten in de praktijk duidelijk beweging nodig hebben, maar nog niet echt in beweging te krijgen zijn, dan vraag ik wat maakt dat ze er zo tegenop zien. Dat kan de angst voor corona zijn. Ondanks de vaccinaties. Dan praten we erover. Het is nu ook nog steeds reëel dat ouderen er ziek van kunnen worden. Die angst kan ik niet wegnemen. Als ouderen voorzichtig willen blijven, dan wijs ik ze op activiteiten

die coronaproof zijn. Zoals wandelen, of als ze in een beweegclub garanderen dat de afstand bewaard kan blijven.

Alles gaat ook pas net weer een beetje open, want slechts een paar weken geleden kon er helemaal niks. Nu zal ik mensen weer motiveren om te gaan. Sommige hoef je niet te motiveren. Die staan te springen om weer te beginnen.

Ik denk dat veel ouderen het ook lastig vinden dat ze niet goed weten wat er te doen is, welke sporten ze kunnen doen. Daarom is het fijn dat het beweegaanbod wordt verzameld en in kaart wordt gebracht. Dat helpt enorm. Als je weet wat er is, dan kun je kijken wat bij je past en wat je fysiek aankan.”

Wilt u het advies van de huisarts volgen en lekker gaan bewegen?

Bekijk hier het aanbod:

Hoogvliet pag. 16, 17

Pernis pag. 19

Rozenburg pag. 20, 21

Het is een mooie lentedag. Fris, maar zonnig. Zoals elke woensdagmiddag hebben zich in de kantine van *Korfbalvereniging Nikantes* zo'n twintig mannen en vrouwen verzameld voor een potje *jeu de boules*. Gezamenlijk lopen ze naar de banen, in elke hand een koffertje of tasje met de eigen ballen.

“Nikantes is begonnen met *jeu de boules* in de jaren 90”, vertelt secretaris Enrico Stout. “Een groepje korfballers werd ouder en kon niet meer actief spelen. Ze wilden wel actief blijven. We begonnen met twee baantjes naast de kantine, nu hebben we er 24, verdeeld over drie bakken, waarvan één overdekte. In de loop der jaren is het groepje *jeu de boules*-spelers gegroeid naar rond de 100.”

Jeu de Boules speel je met zijn vieren, in tweetallen tegen elkaar. Er wordt steeds geloot wie er die dag tegen elkaar spelen. Zo blijft het afwisselend. Tijdens het ingooien wordt er flink gekletst. Een speler heeft zijn ballen in de kantine laten liggen en wandelt terug. Die komt zeker aan zijn dagelijkse stappen. Even later zijn de wedstrijden begonnen.



“Jeu de boules speel ik vooral voor de gezelligheid.”

DEELNEMER Jaap Barendregt (86)



Gekletst wordt er niet veel meer. Je hoort vooral het rollen van de ballen over het grind en een tik als een bal een andere bal raakt.

Een speelster tikt met haar bal het kleine balletje, de ‘but’ weg bij haar tegenstander die net het dichtstbij lag. “Doet ze het weer!”, roept die, gespeeld vertoond waardig. “Ze is een goede schutter, ze raakt heel vaak de but of de bal van een ander.”

Jeu de boules spelen kan bij *Nikantes* elke woensdag- en zondagmiddag. En vanaf april ook op donderdagavond. Dan zijn er ook wat jongere mensen aanwezig. Vandaag zijn het vooral 70-plussers.

“Wegwezen jij”, zegt Jaap Barendregt, terwijl hij de bal van zijn tegenstander raakt, zodat die wegrolt. Het lukt. Jaaps hand werkt goed mee. Dat is niet altijd het geval. “Dit is een spel met humor”, zegt hij. “De ene keer gooi ik een meter naast en de andere keer ligt de bal erbovenop. Dat vind ik grappig. Als je er niet om kan lachen is de lol gauw zoek.”

Volgens Jaap krijg je een band met de mensen als je ze elke week ziet. “Dan kan je wat van elkaar hebben. Ik ken de spelregels niet heel goed, maar daar helpen de anderen me mee. Ze houden rekening met me. Het is vooral voor de gezelligheid.”

Als een tweetal de 13 punten heeft, is de wedstrijd voorbij en vertrekken de groepjes spelers naar de kantine voor een drankje tussen de drie potjes door. “Als je hem erop gooit, zijn we uit”, zegt Suzanne, de medespeler van Jaap in dit spel. Het lukt Jaap niet. “Soms werkt mijn hand niet mee”, zegt hij. “We hebben allemaal wel kwaaltjes, die leeftijd hebben we. Het kan niet elke dag zondag zijn.”

Langs de kant van de baan staat een rollator. Er spelen ook mensen van 80+ mee. Als bukken niet meer lukt, kun je de metalen ballen oprapen met een stok of koord met een magneet eraan.

“Wij zijn voornamelijk recreatief, maar wel sportief”, zegt secretaris Enrico Stout.

“Wij spelen geen competitie. We doen wel af en toe een toernooi voor onszelf of voor omliggende verenigingen die ook recreatief spelen. Dat werkt met inschrijving. Dan zijn er wel prijsjes, maar het gaat vooral om de gezelligheid.”

Geïnteresseerden zijn van harte welkom om eens te komen kijken of meedoen. “Je kan je van tevoren aanmelden via de site, maar gewoon langskomen mag ook. Dat doen veel mensen. Dan meld je je bij Nel die achter de bar staat. Zij wijst je de weg. Wij hebben ballen ter beschikking voor wie ze nog niet zelf heeft. Wie na drie keer proberen wil blijven spelen, kan lid worden. Er zijn ook pensionado's die af en toe een paar maanden niet komen omdat ze overwinteren of juist op de camping staan. Dat kan gewoon.”

Er wordt gemeten wie uiteindelijk met zijn ballen het dichtst bij de but ligt. Dat zijn dan toch Jaap en Suzanne. Zij winnen dit potje. Na de koffie kijken ze met wie ze voor het volgende potje een team vormen en wie dan hun tegenstanders zijn.

Woensdagavond in de kantine van speeltuinvereniging Pernis. Door de ruime zaal zijn een tiental sjoelbakken op tafels neergezet. Bij elke bak staat een tweetal te *sjoelen*. Het gezoef van de schijven en het tikken van het hout op hout klinkt door de ruimte. Het is de speelavond van sjoelclub *De Zevende Schijf*.

Bestuurslid Martin Verheij van de speeltuinvereniging staat elke middag achter de bar, al bijna 40 jaar. “Zeven dagen per week. Je kan wel zeggen dat dit mijn huiskamer is”, zegt hij lachend. Op woensdagavond staat hij niet achter de bar. Dan sjoelt hij mee. Er zijn vanavond een stuk of twintig spelers, uit de hele regio. Alle sjoelbakken zijn in gebruik.

‘Changez’ wordt er geroepen. Dat betekent dat de tweetallen allemaal een bak opschuiven. Niet elke bak is namelijk gelijk aan de ander en een ervaren speler merkt dat. “Het gaat bij het spelen ook om het kennen van de bakken”, vertelt wedstrijdleader Gé van Hengel. We hebben tien bakken maar ze zijn niet allemaal hetzelfde, al zijn het echte wedstrijdbacken. Die kleintjes lopen anders.” Gé speelt hier al jaren, dus hij weet waarover hij praat.



“Iedereen kan sjoelen. Iemand die niet zo goed loopt kan zelfs zittend sjoelen.”

DEELNEMER Gé van Hengel (74)

“Vijftien jaar geleden begon de sjoelclub hier. Ik ben er vanaf het begin bij, elke woensdagavond. Ik vind het een leuk spelletje. Het draait om concentratie. Je ziet dat alle spelers hun eigen tactiek hebben, van hoe ze het opbouwen.”

Sjoelen is veel meer dan alleen een rond houten schijfje in een sleuf laten glijden. Er zijn vier sleuven, slechts enkele millimeters breder dan een sjoelschijf. Je kan per sleuf een, twee, drie of vier punten winnen. Maar daar bovenop krijg je bonuspunten voor elke keer dat je een schijf in elke sleuf hebt gekregen. Zomaar lukraak op de vier gooien is dus geen handige tactiek. Tenminste, niet als je wilt winnen.

Gé staat op de 3e plaats van de hoogste klasse in de clubcompetitie. “Als je competitie speelt wil je wel elke keer beter worden of de beste zijn”, vertelt hij. Hij is ook de wedstrijdleader. Dat betekent dat hij de administratie doet en de bakken onderhoudt. Hij zet ze neer met behulp van

een waterpas en maakt ze schoon met een zachte doek. Daarna strooit hij er wit poeder overheen. “Aardappelzetmeel. Dat glijdt beter.” In de pauze doet hij het schoonwrijven en strooien nog eens.

Er zijn drie klassen in de competitie binnen de club. “De beste spelers hebben een niveau van boven de 100 punten per ronde.” Tessa (46), de dochter van Gé speelt ook in de hoogste klasse. “Ik heb het natuurlijk met de paplepel ingegoten gekregen”, vertelt ze lachend.

Ze speelt vanavond tegen Corry van 87. “Het is leuk om er even tussenuit te zijn. Even ontspanning”, zegt Tessa. “Mijn tactiek is dat ik altijd begin met mikken op de drieën en de vieren, want die zijn moeilijker dan de een en twee die langs de kantjes liggen.”

Tessa ziet *sjoelen* zeker als een sport. “Je beweegt en nog best inventief ook. Ik heb het er soms zelfs warm van. Je wilt toch winnen. Het is altijd wel een gevecht geweest

tussen mij en mijn vader. Wel een leuk gevecht hoor.”

Volgens Gé kan iedereen *sjoelen*. “Als iemand een van zijn handen kan gebruiken, kan hij *sjoelen*. Iemand die niet zo goed loopt kan zelfs zittend *sjoelen*. We nemen de competitie serieus, maar er is ook ruimte voor luchtigheid.”

Als iedereen vijf keer gespeeld heeft, is er pauze. Bij de koffie wordt altijd bingo gespeeld, om te ontspannen. Twee ronden. Wie de tweede ronde wint koopt het prijsje voor de volgende keer. De prijs voor de eerste ronde is dit keer een kleurboek voor volwassenen.

Wie het oudhollandse spel ook weer eens wil ervaren is van harte welkom op woensdagavond op de speeltuinvereniging in Pernis. Of je een topper bent of het nog moet leren, doet er niet toe. Er is een klasse voor ieder niveau. In Rozenburg kan er op donderdag- en zaterdagmiddag in dorpscentrum 't Veerhuis gesjoeld worden.



Amerikaanse vlaggen in de danszaal van *Huis van de Wijk* in de Lekstraat in Rozenburg. Zelfs tegen de spiegelwand hangen elke donderdagochtend Star Spangled Banners. Op een banner staat Time2Linedance en *linedancen* doen de dames in de zaal, samen met hun danslerares Erica van der Noll. Countrymuziek is wat je zou verwachten bij *linedance*, maar hier wordt gedanst op allerlei soorten muziek. De zomerhits *Cold Heart* en *Jerusalema* komen voorbij, net als *Rock Around The Clock* en Top 2000 topper *Rollercoaster* van Danny Vera. Op elk muziekstuk wordt een choreografie gemaakt, zodat iedereen dezelfde dans kan leren.

“*Linedance* betekent dansen op een lijn, dus in een groep”, legt secretaris Fanny Zuur van de Ouderenvereniging Rozenburg (OVR) uit. Toen *linedance* twee jaar geleden uit Rozenburg verdween, besloot de OVR het over te nemen. Fanny danst elke week mee, net als penningmeester Annemieke Spee. “We vroegen de leden of er belangstelling was om door te gaan. Die was er zeker. Toen hebben we een leraar en een locatie gezocht.”

“Deze lerares gebruikt alle soorten muziek”, vertelt Fanny. “Ze kiest vooral muziek die populair is. Van nu en van vroeger. Dat kan van alles zijn. Een *wals*, een *chachacha*, een *rumba*. Zelfs een *tango*. Dat dansje *Jerusalema* was een grote hit aan het begin van de corona pandemie. Mensen dansten dat om de zorg te steunen. Altijd in groepen. Toen leerden wij het ook.



“Je kan even alles van je afgooien. Ik krijg er energie van.”

DEELNEMER Marianne Brizee (74)

Het voordeel van dansen in een groep is dat je niet afhankelijk bent van een partner. Mannen zijn trouwens van harte welkom. We hebben er hier een gehad. Dat was leuk. Hopelijk komen er weer mannen bij.”

Er wordt twee uur gedanst, met een kwartier koffiepauze tussendoor. Zodra de dansers het lokaal betreden zijn ze er weer klaar voor. Een nieuw dansje wordt eerst ‘droog’ geoefend, zonder muziek. De lerares doet de stappen voor en telt ze hardop mee. “Hak en teen en hak, mambo, stap en shuffletje.”

Als ze de muziek start doet iedereen mee. Een nieuwe dans is best wennen. Het gaat bij dit nummer nog niet zo soepel als bij de andere dansen. Er wordt gelachen. “Het is heel gezond”, vindt Annemieke. “Je werkt aan je conditie en aan de coördinatie tussen je hersenen en je benen.”

“Het is ook het onthouden van alle pasjes”, zegt Fanny.

“Wanneer ga je draaien, waar zet je je voet. Iedere stap heeft een naam, dat helpt bij het onthouden. Als je het vaak doet gaat het vanzelf. Dan hoeft je alleen de volgorde te onthouden.”

“Erica zet alle choreografieën op www.time2linedance.nl”, knikt Annemieke. “Dus als je wilt kan je het thuis oefenen. Dat is bij een nieuwe dans best handig. Iedereen met een beetje ritmegevoel moet het kunnen leren. Het is ook een kwestie van luisteren naar de muziek.”

“We willen nieuwe dansers de kans geven het eerst te leren voor ze instromen”, zegt Fanny. “Daarom starten we bij voldoende belangstelling een beginnersgroep. Dan heeft iedereen daar hetzelfde niveau.”

Om mee te doen heb je niet veel nodig. “Gewone kleding, makkelijke schoenen. Wil je langskomen en een proeflesje proberen, dan kun je je aanmelden bij de OVR of gewoon donderdag om 10:00 uur langskomen in het *Huis van de Wijk*.”

Marianne Brizee danst al twee jaar mee. “Je wordt er zo gelukkig van”, zegt ze na afloop. “Je kan even alles van je afgooien en je bent lekker bezig met muziek en dansen. Dat zijn twee dingen die ik heel erg leuk vind. Het is zeker ook beweging, vergis je daar niet in. We dansen natuurlijk twee uur met een korte pauze, maar dat voel ik niet. Ik krijg er juist energie van.”

Onder de naam *The Rose Dancers* heeft de groep een paar keer een dansdemonstratie gegeven in Rozenburg. “Voor publiek dansen is voor mij persoonlijk niet anders, niet eng. Het is wel zo dat de anderen erg op mij bouwen, omdat ik vooraan sta. Dat heb je als je de kleinste bent. Dan moet je het wel goed doen natuurlijk.”

Bekijk al het dansaanbod voor Rozenburg, Hoogvliet en Pernis vanaf pagina 16.



‘Trots is de mooiste prijs die je kunt winnen’ staat er op de tegelmuur in Zwembad Hoogvliet. Een inspirerende leus. Het gaat niet om medailles. Je kunt ook sporten om je conditie steeds iets te verbeteren. Je sport als het ware tegen jezelf. En iedere keer als je beter wordt, mag je trots zijn.

Het is dinsdagochtend. In een apart gedeelte van het zwembad, met borstdiep water, staan de dames van *Fifty Fit*. Heren zijn ook welkom, maar vandaag zijn de aanwezige heren aan het baantjes zwemmen.

Fifty Fit is een aquasport. Je sport in het water maar hoeft niet perse goed te kunnen zwemmen. Het richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar die vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.

En gezellig is het met elkaar en met zweminstructeur Elton Gibbs. Hij heeft muziek van Michael Jackson aangezet. De muziek is elke week anders. Soms hits van nu, soms gouwe ouwen. Elton doet de oefeningen voor op de kant. Dat is grappig als hij voordoet hoe je drijvend op je rug je benen omhoog strekt. Gelukkig heeft hij een bankje om op te liggen. Elton beweegt veel en telt steeds af van vier naar een. De dames van *Fifty Fit* zijn ook enthousiast. Er wordt veel gelachen, maar ook serieus meegedaan.

“De les mag voor mij altijd langer duren.”

DEELNEMER Tine Perri (76)



“We hebben activiteiten voor alle doelgroepen, dus ook voor senioren”, vertelt locatiemanager Danielle den Hertog van het zwembad in Hoogvliet en De Rozenburcht in Rozenburg. “Bij sporten voor mensen van 55 jaar en ouder is het belangrijk dat ze in beweging zijn, dat er een instructeur is die kennis en kunde heeft, zodat je geen blessures oploopt, maar ook dat je met een lach naar huis gaat. Naast het bewegen is het sociale van sporten net zo belangrijk. Met elkaar praten, vrienden ontmoeten. Bij de banenzwimmers is er een groepje dat al van oudsher hier samen komt zwemmen.”

Als je niemand kent hoeft dat geen belemmering te zijn. “Al doende leer je vanzelf andere mensen kennen. Je ziet elkaar toch elke week opnieuw. Je krijgt ook een band met het personeel dat hier rondloopt.”

Langs de zwembadrand liggen een wandelstok en orthopedische schoenen. “Het mooie aan wateractiviteiten is dat iedereen het aankan. Ook al heb je een blessure of lichamelijke

klachten, zwemmen geeft geen harde klappen, je kan het op je eigen niveau doen. *Fifty Fit* is iets zwaarder dan zwemmen, maar ook dat kan je aanpassen aan wat je lichaam kan. Wij helpen graag om iedereen zich hier welkom te laten voelen.”

Zweminstructeur Elton gooit elastieken in het water voor de volgende oefening. Ze worden van voor naar achteren doorgegeven. Met het elastiek worden de rug, arm en beenspieren getraind. “Dit is fijn, want je hebt steun aan het elastiek”, zegt een dame. Als iedereen het elastiek aan een metalen hekje aan de badrand hangt voor een armoefening, loopt Elton langs om te helpen de oefening beter te ervaren.

“We hebben deskundige instructeurs die zorgen dat iedereen op de juiste manier traint”, zegt Danielle. Vind je het spannend om zomaar langs te komen of ben je moeilijk ter been? Waarschuw dan even de instructeur. Je mag zo langskomen, maar even bellen of mailen kan natuurlijk ook.

Je mag de eerste keer kijken, maar een les meteen uitproberen is ook goed. Ons doel is om zoveel mogelijk Rotterdammer in beweging te brengen, dus we verwelkomen je met open armen.”

“Ik miste de lessen toen ze er door de lockdown niet waren”, vertelt Tine Perri. “Ik heb deze sport gekozen omdat ik het echte diepe bad een beetje eng vind. Hier kun je staan. Ik heb dit af en aan al jaren gedaan. Ik ben helemaal niet moe van deze les. Het mag voor mij altijd langer duren.”

Fifty Fit wordt ook in Rozenburg gegeven. Om mee te doen heb je alleen zwemkleding nodig. Eventuele sportmaterialen voor de les, zoals drijvers, elastieken en ballen zijn te leen bij het zwembad. Een les duurt een half uur. Daarna is er nog een kwartiertje baantjes trekken. In Hoogvliet zijn er dames die deze tijd gebruiken om lekker in het verwarmde bubbelbad bij te kletsen. In Rozenburg is er na afloop ook de mogelijkheid om samen koffie te drinken.



Een heerlijke zonnige ochtend in maart, een bak met gele ballen en een tas met rackets. Dit kan maar één plek zijn waar we zijn: de tennisbaan. Zowel in Rozenburg, Hoogvliet als Pernis kan je genieten van een tennisvereniging dicht in de buurt. Is *tennis* alleen voor fitte ervaren spelers? Nee hoor, het is juist de perfecte sport die je heel je leven lang kan beoefenen! Hoe dan? Mark legt het ons uit.



“Juist op oudere leeftijd kan je deze sport nog prima uitoefenen.”

TENNISLERAAR Mark van der Haven

Mark van der Haven is tennisleraar bij *Smash*, die de lessen verzorgt op *LTV Laatjes Kaai* in Pernis. “Het allerleukste van deze lessen is misschien wel de gezelligheid onderling, zowel op de baan als naast de baan. De les is niet compleet zonder een bakkie achteraf.”

Vanaf eind maart start er een nieuwe activiteit bij *LTV Laatjes Kaai*: Tennis Plus. Speciaal voor de oudere tennisser, die nog wil blijven tennissen of wil gaan starten met tennissen.

De training bestaat uit een rustig opbouwende warming-up.

Vervolgens gaan we aan de slag met verschillende beweegvormen, allen aangepast op ieders niveau. Op deze manier *tennis* je én werk je tegelijkertijd aan een betere coördinatie en motoriek.

“*Tennis* is zeker niet alleen het snelle spelletje dat je op televisie ziet, juist op oudere leeftijd kan je deze sport nog prima uitoefenen. Zo kunnen we ook werken met zachtere ballen, waardoor je meer tijd hebt om naar de bal te bewegen.”

Wil je kijken of *tennis* wat voor jou is? Kom dan vanaf eind maart op woensdagochtend kennismaken in Pernis.

Er start een les om 09:30 uur en om 10:30 uur. Inschrijven kan door een mail te sturen naar info@smash-tennis.nl. Heb je vragen, bel Mark dan gerust op telefoonnummer 06-25348447.

Zin om te tennissen?

Bekijk al het tennisaanbod voor Pernis, Hoogvliet en Rozenburg vanaf pagina 17.

Beweegaanbod Hoogvliet

Biljarten

Bandstoten

Interne competitie
di. 13:00-17:00
do. 13:00-16:00
Senioren Vereniging Zalmplaat
Gebbeweg 14

Libre

Interne competitie
ma. 13:00-16:00
vr. 12:00-16:00
Senioren Vereniging Zalmplaat
Gebbeweg 14

Dans

Dans voor senioren

di. 10:15-11:15
Jazzdansstudio Marleen
Max Havelaarweg 40

Linedance

ma. 10:00-12:00
DOCK
Huis van de Wijk De Zevensprong
Mosoelstraat 20

Linedance

ma. 13:30-15:00
Senioren Vereniging Zalmplaat
Gebbeweg 14

Linedance

vr. 10:00-11:30
Siloam, De Blaauwe Zalm
Kruisnetlaan 410

Zitdans

vr. 11:00-12:00
DOCK
Huis van de Wijk De Zevensprong
Mosoelstraat 20

Gymnastiek

Conditiegym en spel

wo. 18:00-20:00
Hart in Beweging
Othelloweg 8

Heel Siloam beweegt

do. 13.45-14.45
Siloam, De Blaauwe Zalm
Kruisnetlaan 410

Workout

vr. 09:15-10:15
Jazzdansstudio Marleen
Max Havelaarweg 40

Wandelen

Nordic Walking

zo. 10:00-12:00
Nordic Walking Hoogvliet
Akkerwinde 1

Wandelen

ma. 13:00- 15:00
di. 09:00-10:00
do. 09:00-10:00
DOCK
Huis van de Wijk De Zevensprong
Mosoelstraat 20

Wandelen

do. 14:30-15:30
DOCK
Siloam, Huis Madelief
Bovensim 148

Yoga

Easy Yoga

ma. 09:00-10:00 | 10:15-11:15
di. 10:15-11:15
De YogaSchool Hoogvliet
Stelle 36

Hatha yoga

di. 09:00-10:00
wo. 08:00-09:00 | 09:15-10:15
vr. 09:00-10:00
za. 10:15-11:15
De YogaSchool Hoogvliet
Stelle 36

Yoga

ma. 19:00-20:00
Jazzdansstudio Marleen
Max Havelaarweg 40

Yoga

do. 20:00-21:00
Claudia's Haar & Yoga
Gymzaal, Cromme Meth 60

Zwemmen

Sportbedrijf Rotterdam
Zwembad Hoogvliet
Middenbaan-Zuid 400

Aqua Cross

di. 20:15-21:00

Banenzwemmen 55+

ma. t/m do. 12:00-13:00

Banenzwemmen

zo. 08:30-09:30

Fifty Fit

di. 08.45-09.30

Piyo Chi

di. 09:30-10:15

Overige

Badminton senioren

di. 20:00-22:00
vr. 20:00-22:00
zo. 11:00-13:00
PBC Boomgaardshoek
Akkerwinde 1

Boksen

vr. 18:00-19:00
Boksschool Schildkamp
Aveling 110

Fitness

ma. t/m za. 09:00-12:00
Jazzdansstudio Marleen
Max Havelaarweg 40

Jeu de Boules

wo. 13:15-16:30
do. 19:30-21:30
zo. 13:15-16:30
Korfbalvereniging Nikantes
Botreep 10

Jokeren

do. 13:30-17:00
Senioren Vereniging Zalmplaat
Gebbeweg 14

Klaverjas competitie

wo. 13:30-17:00
Senioren Vereniging Zalmplaat
Gebbeweg 14

Koersbal

ma. 14:00-15:00
DOCK
Huis van de Wijk De Zevensprong
Mosoelstraat 20

Koersbal

ma. 14:00-15:00
Ontmoetingscentrum
De Blaauwe Zalm
Kruisnetlaan 410

Tennis

Rackettrekken
di. 13:00-15:00
TV Zalmplaat
Dobber 20

Tafeltennis

do. 20:00-22:30
TTV Boomgaardshoek
Othelloweg 8

Kom naar het
Safari Fitfestival 55+!

23 APRIL

Met feestelijke opening
van de comfortwoning.

HOOGVLIET



ZATERDAG 23 APRIL 10.30-14.00

Ontdek door middel van een safari allerlei **gratis activiteiten**
op het gebied van **gezonde voeding, beweging** en **leefstijl** van
verschillende partners uit Hoogvliet!

Locatie: Siloam, Kruisnetlaan 410 in Hoogvliet

Deze editie wordt onder andere mogelijk gemaakt door:



in samenwerking met vele lokale gezondheidspartijen.

Beweegaanbod Rozenburg

Dans

Linedance
do. 10:00-11:15
do. 11:15-12:30
Ouderenvereniging Rozenburg
Huis van de Wijk Rozenburg
Lekstraat 2-4

Vitaliteitsles
Vrijdag 10:00-11:00
Jamie’s Dance Corner
Juliana van Stolberglaan 1

Volksdansen
do. 10:00-11:30
Volksdansgroep Tarantella
Huis van de Wijk Rozenburg
Lekstraat 2-4

Wandelen

Wandelen - rustig
di. 10:00-12:00
DIA Rozenburg
Huis van de Wijk de Bieb
Molenweg 20

Wandelen - gevorderden
wo. 09:00-11:00
DIA Rozenburg
Huis van de Wijk Rozenburg
Lekstraat 2-4

Gymnastiek

Ouderengym
di. 09:30-10:30
wo. 09:30-10:30
DIA Rozenburg
Huis van de Wijk Rozenburg
Lekstraat 2-4

Ouderengym
wo. 11:00-11:45
DIA Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Stoelgymnastiek
di. 09:30-10:30
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

55+ gym
ma. 10:00-11:00
ma. 11:00-12:00
ma. 19:00-20:00
wo. 11:00-12:00
DIA Rozenburg
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Yoga

Hatha yoga
za. 08:45-09:45
Sinnestriel Yoga
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Yoga (senioren)
di. 09:45-10:45
Inner Silence
Marijkeplein 12

Zwemmen

Banenzwemmen
ma. 10:15-11:30
di. 07:00-10:00
di. 09:30-11:30
wo. 11:00-14:00
do. 11:45-12:45
za. 07:30-08:45
zo. 09:30-10:30
Sportbedrijf Rotterdam
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Fifty Fit
di. 13:30-14:15
Sportbedrijf Rotterdam
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Trimzwemmen & Zwemles voor ouderen
wo. 20:00-21:00
Rozenburgse Reddingsbrigade
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Overige

Air badminton
di. 10:00-12:00
vr. 20:00-23:00
RBC Sowat
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Ballonbadminton
do. 10:30-11:30
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Badminton
wo. 20:00-23:00
RBC Sowat
Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35

Darten
wo. 14:00-17:00
vr. 14:00-17:00
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Knotshockey
di. 14:00-15:00
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Koersbal
ma. 14:00-17:00
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Sjoelen
do. 14:00-17:00
za. 14:00-17:00
Careyn Rozenburg
Dorpscentrum ’t Veerhuis
Blankenburg 5

Tafeltennis
di. 20:00-23:00
vr. 20:00-23:00
TTV De Beer
Bramenpad 1

Tennis Label Wisselen
wo. 6 april 09:30-11:30
wo. 20 april 09:30-11:30
TC Rozenburg
Koninginnelaan 26



Samen sporten kan echt weer veilig. Het is nu van belang dat u weer in beweging komt.

Doet u mee? In dit magazine zit een strippenkaart waarmee u in april zes keer een proefles kunt volgen bij aanbieders genoemd in dit magazine. Gratis!

Knip de strippenkaart uit en neem hem mee naar de aanbieder van uw keuze.

Wij wensen u veel beweegplezier!

Strippenkaart vol? Tegen inlevering van uw volle strippenkaart trakteren wij op koffie of thee met wat lekkers:

Hoogvliet: ASVZ Fietscave
Aveling 500, 3391 LB Hoogvliet

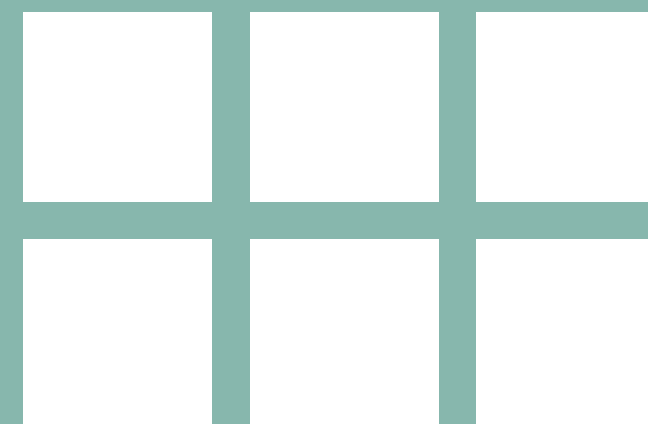
Pernis: De Sluiskop
Pastoriedijk 325, 3195 HD Pernis

Rozenburg: 't Hofplein
Molenweg 55, 3181 AT Rozenburg

U kunt de volle strippenkaart t/m 30 april 2022 inleveren.



Vitaal
Journaal
strippenkaart



geldig in april 2022



Vitaal Journaal

Tegen inlevering van uw volle
strippenkaart trakteren wij op
koffie of thee met wat lekkers:

Hoogvliet: ASVZ Fietscafe
Aveling 500, 3391 LB Hoogvliet

Pernis: De Sluiskop
Pastoriedijk 325, 3195 HD Pernis

Rozenburg: 't Hofplein
Molenweg 55, 3181 AT Rozenburg

geldig t/m 30 april 2022

