Vitaal Journaal

Bewegen in Hoogvliet, Pernis en Rozenburg

Yvonne (66)

“Het was voor mij al jaren geleden, bijna een halve eeuw, dat ik had gesport.”

Jannie (84)

“Ik ben blij dat er nu meer activiteiten zijn en dat mensen van buiten ook weer welkom zijn.”

COLOFON

Vitaal Journaal #1 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
Careyn Welzijn Rozenburg

EINDREDACTIE
Fleur de Koning
Marijke Sonneveld-Dijkman

DRUKWERK
Groenprint, oplage 5.000

Beste lezer,

Beweegt u?
Er zijn verschillende redenen waarom mensen graag naar buiten gaan. Voor de gezondheid en het op peil houden van de conditie. Ter ontspanning, omdat het leuk is in beweging te zijn. Maar zeker ook voor de gezelligheid. Samen met anderen het plezier van sporten beleven en daarna nog even fijn bijkletsen.

U herkent het vast: sinds het begin van de coronapandemie zijn veel senioren gestopt met bewegen, met name in groepsverband. Sporten in groepen mocht een tijd niet, vanwege besmettingsgevaar. Toen dat wel weer mocht, waren er veel mensen die niet meer in een groep durfden samenkomen. Actieve ouderen zochten naar alternatieven als wandelen en fietsen. Een grote groep senioren haakte helemaal af. Het samen bewegen, de gezelligheid van de groep, bleek een belangrijke motivator om actief te blijven.

Gelukkig lijkt corona op de achtergrond te raken. Samen sporten kan echt weer veilig. In dit Vitaal Journaal leest u inspirerende en motiverende verhalen van actieve senioren en intermediairs. Hopelijk geven zij u het zetje dat u nodig heeft. Het is nu van belang weer in beweging te komen. Gezond en gezellig!

Belinda Janszen

SPORTREGISSEUR
Hoogvliet, Pernis en Rozenburg

> “We hebben veel lol, terwijl we intussen wel serieus trainen.

INTERMEDIAIR **Barbara Terlouw**
Sociaal makelaar bij DOCK

“We merken dat senioren behoefte hebben aan een gezellig groepje om iets actiefs mee te doen. Dat je er gewoon lekker in kan rollen zonder ervaring, en het nog vrij lang kan blijven doen, ongeacht de maatregelen. Ons doel is om de stap naar sportclubs en sportscholen minder groot te maken en zoveel mogelijk mensen aan het bewegen te krijgen, op een zo laagdrempelig mogelijke manier.”

“Toevallig zijn we net voor de eerste lockdown gestart met ons laagdrempelig bewegingsaanbod. Zo hebben we een aantal wandelgroepen die inmiddels zelfstandig draaien. In het begin liep er dan iemand van *DOCK* mee. Nu is er meestal binnen de groep iemand die de rol op zich neemt van coördinator. Bij de seniorengroepen wandelt er vaak een vrijwilliger mee. En bij de fit- en gezondgroepen hebben ze met zijn allen een app-groep gestart om te communiceren. Zij hebben ons eigenlijk niet meer nodig. Wij faciliteren dat ze hier vandaan kunnen starten, hier naar het toilet kunnen en nog een bakje koffie drinken.

We hebben ook *linedance* op maandagochtend. Twee uur lang. Ze bieden een beginnerscursus aan. In tien lessen kun je de basispassen leren, zodat je daarna met de gevorderdengroep mee kan dansen. *Linedance* heeft overigens wel een tijdje stilgelegen. Veel van onze vrijwilligers zijn tijdelijk gestopt uit angst voor corona. In het begin zagen we ook veel bewoners niet meer, maar nu ze zijn ingeënt, zien we ze gelukkig weer vaker. Mondkapjes zijn in dit gebouw verplicht. Als je op de stoel zit mag het kapje af.

Een nieuwe activiteit sinds juni is het *zitdans* op vrijdagochtend. Dat geef ik nu nog, maar uiteindelijk gaan vrijwilligers dat doen. Het is eigenlijk een project van de *SKVR* in Rotterdam. Die hebben dat ontwikkeld als ‘Time to dance’. Het is een inmiddels bewezen effectieve interventie. De *SKVR* heeft ons opgeleid. Het wordt in heel Rotterdam gegeven in samenwerking met zorginstellingen en welzijnsorganisaties.

Het zijn niet alleen ouderen, trouwens. In mijn groep zitten ook mensen van rond de veertig. Die willen beginnen met bewegen, maar niet meteen heel actief sporten. Deze groep vindt niet alleen de oudere muziek leuk, maar ook moderne muziek. De liedjes zijn een mix van jaren vijftig tot jaren tachtig.

Er zitten meerdere componenten in, zoals spieropbouw. Ik heb ook valpreventie gegeven en het leuke is dat bepaalde bewegingen die we met de *zitdans* al deden, bij de valpreventielessen langs kwamen. Het zijn oefeningen om de spieren sterker te maken om vallen te voorkomen.

Het draait ook om het versterken van de coördinatie. Dan moet je bijvoorbeeld je linkerbeen optillen en tegelijk je rechterarm. Dat zijn dingen waar even over nagedacht moet worden en dat traint de hersenen. Ook dat voorkomt de kans op vallen, omdat je zo sneller kunt schakelen. Er zijn ook bewegingen waar je jezelf aanraakt. Je geeft jezelf een knuffel met beide armen, of je laat je handen via je benen omhoog strijken. Aanraken is heel belangrijk om serotonine aan te maken, het gelukshormoon. Het werkt zelfs als je het zelf doet.

De muziek zorgt voor herinneringen, het delen van verhalen, lachen met elkaar. Dat doet ook heel veel. We hebben met de groep in september opgetreden voor wethouder Sven de Lange, toen het *Huis van de Wijk* werd heropend. We deden toen een *zitdans* op muziek van *ABBA’s Dancing Queen*. Nu noemen we ons als groepje de *Dancing Queens*. Het is een gezellige groep. We hebben veel lol, terwijl we ondertussen wel serieus trainen om de kans op vallen te verkleinen.

In coronatijd is het een ideale sport om op veilige afstand te kunnen bewegen, omdat je op een vaste plek zit, sowieso op anderhalve meter, omdat je anders met je handen tegen die van een ander zwaait.”

Wijksportvoorziening De Bonte Koe is een perfecte mix van sociaal en sportief. Het moderne pand, geopend in 2018, heeft een buiten-zwembad en ruime sportzalen. Daarnaast is er een gezellig ingericht *Huis van de Wijk*, met koffiebar, biljart, ruimtes voor cursussen en bibliotheek.

Fitgym

Rustig aan of fanatiek en lekker mee blèren met de muziek.

Deze dinsdagmiddag heeft de eerste *Fitgymgroep* net plaatsgemaakt voor de tweede. Ongeveer twaalf dames staan verspreid over de sporthal, al zijn mannen ook van harte welkom. De deelnemers dragen makkelijk zittende kleding. Op een klein podium staat lerares Angela. Iedereen heeft een elastieken *DynaBand* gekregen. Angela doet een oefening voor, waarbij de band op een aantal verschillende manieren wordt uitgerekt. De groep doet haar na. Daarna gaat iedereen zitten, op een yogamat of een stoel, om de beenspieren te oefenen met de band. Yvonne van Dijk is een van de deelnemers.

> “Ik merk het aan mezelf. Een beetje beweging op mijn leeftijd voelt fijn.”
>
> DEELNEMER Yvonne van Dijk (66)

“Ik ben hier begonnen in september 2018”, vertelt Yvonne. “Mijn man en ik zijn in mei 2017 met pensioen gegaan. Daarna hebben we in de familie een erg moeilijk jaar gehad. Dan val je in een gat en heb je zoiets van: ik wil niet alleen maar binnen zitten, ik wil wat doen. Dit leek me wel wat dus ik deed een proeflesje.

Hiervoor zit nog een groep, maar die is veel fanatieker. Ik was juist blij met deze groep. Het was voor mij al jaren geleden, bijna een halve eeuw, dat ik had gesport. Al heb ik wel gesjoeld, bij de speeltuinvereniging hier in het dorp. Ik ben een van de jongsten in het groepje. Een aantal dames zijn zelfs al ver in de 80. Een van ons was er vandaag niet, want die viert haar 85e verjaardag. Er zijn inmiddels nog wat bekenden van mij bijgekomen. De meeste allemaal net met pensioen.

Een dame van 89 doet nog elke ochtend mee aan *Nederland in Beweging* op tv. Samen met haar man. Alleen op dinsdag mag hij het alleen doen, want dan gaat ze ’s middags hiernaartoe. Twee keer per dag sporten zou ze teveel vinden. Een andere dame werkt elke week in *woonzorgcentrum Het Havenlicht*. Toen onze lerares Angela daar haar bewegingsleer gaf, deed ze ’s ochtends daaraan mee en ’s middags hier. Lekker sporten.

Angela houdt goed rekening met ons niveau. Ze geeft ook goede tips, bijvoorbeeld als je last hebt van je rug of je schouders. Dan heeft ze aangepaste oefeningen, en je krijgt tips om thuis te proberen. Bij sommige oefeningen zit je op een yogamatje op de grond. Dan zijn er enkele deelnemers die op een stoel zitten. Dat kan gewoon.

Vandaag werkten we met een elastieken band. Maar we werken ook wel eens met hoepels, gewichtjes of stokjes. Dus elke les is anders. Op een gegeven moment herken je wel oefeningen en weet je wat er gaat komen. De muziekkeuze is leuk. Veel nummers waar je lekker kunt mee blèren. Soms komen de *3JS* voorbij, soms *The Cats*, soms iets Frans. Angela heeft geen vaste playlist. Ze varieert goed.

We staan in een grote zaal, dus op afstand staan is goed te doen. Op weg naar de gymzaal draag je binnen een mondkapje. Je kunt je handen desinfecteren. Ik vind het goed veilig. Er zijn een paar dames die toch niet meer komen. Dat heeft niet alleen met corona te maken. Ze waren al wat ouder en zijn na de lockdown niet meer teruggekomen omdat het te lang had geduurd. Dat is jammer, maar begrijpelijk.

Ik zou het zeker aanraden aan mensen om te gaan sporten. Sporten is altijd goed natuurlijk. Ik merk het aan mezelf. Je voelt je wat fitter. Een beetje beweging op mijn leeftijd voelt fijn. Geestelijk denk ik niet dat het veel invloed heeft, maar het is natuurlijk wel gezellig met de groep. Toen we hier vroeger met zijn allen na afloop thee dronken en bij zaten te praten, was dat erg gezellig. Ik kan me voorstellen dat het voor ouderen die verder weinig sociale contacten hebben, belangrijk is.”

Dorpscentrum 't Veerhuis is de recreatiezaal van *woonzorgcentrum Blankenburg*. Er is een open inloop, dus ook mensen die er niet wonen zijn welkom bij de verschillende activiteiten op het gebied van welzijn, crea en beweging. Zo kunnen ouderen tegen een kleine bijdrage op dinsdagmiddag hun nagels laten verzorgen en lakken, is er een huiskamerbibliotheek met leeshoek en wordt *knotshockey* gespeeld. Vandaag voor het eerst met een nieuwe houten boarding, die moet zorgen dat de bal in het veld blijft en niet door de hele zaal rolt.

Regina Krijger is tweeëntwintig jaar geleden begonnen bij Careyn in de thuiszorg. Nu is zij Coördinator Welzijn. "Het is heel belangrijk dat ouderen blijven bewegen. Je houdt je gewrichten soepel. Dat is sowieso gezond, voor alle leeftijden. Misschien voor ouderen nog meer, omdat ze minder vaak naar buiten gaan. Het sociale element is hier ook erg belangrijk.

Het clubje dat nu *knotshockey* speelt, doet al vanaf het begin mee. Soms wisselt er een deelnemer, maar de meesten komen wekelijks. Er is nog plek voor nieuwe deelnemers. Ze spelen vandaag met zijn vieren, maar het kan met meer of in meer sessies. *Knotshockey* is hockey maar dan met een soort groot wattenstaafje van schuimrubber.

"Het gaat niet alleen om het bewegen maar ook om de sociale contacten.

INTERMEDIAIR Regina Krijger
Coördinator Welzijn bij Careyn Rozenburg

Het kost de minste inspanning en is het minst valgevaarlijk en daarmee dus geschikt voor ouderen. Het kan zelfs zittend in een rolstoel gespeeld worden. We hebben verschillende maten knotsen en ook de zwaarte verschilt. Het is leuk en best intensief, zeker voor de armen en schouders. Spelers kunnen de eerste keer een beetje spierpijn krijgen als ze net beginnen. Je ziet dat ze erg fanatiek spelen. Net als bij een andere activiteit van ons, *ballonbadminton*. Daar wordt ook erg enthousiast gespeeld.

We kiezen voor deze sporten, omdat ze lijken op reguliere sporten, maar zijn aangepast aan ouderen, zodat die ook zittend kunnen spelen. We hebben ook twee keer in de week *sjoelen*, een volle groep met *darters* en er wordt wekelijks *koersbal* gespeeld. Op een grote mat, in de breedte van de recreatiezaal.

Het gaat niet alleen om het bewegen, maar ook om de sociale contacten. Je bent samen leuk bezig. Tussendoor doe je lekker een bakkie koffie, even bijkomen en wat kletsen en daarna weer aan de slag.

Activiteiten vinden allemaal plaats in één ruimte waar ook andere ouderen komen. Het kan dus best zijn dat die ouderen zien wat er gebeurt en ook een keer willen meedoen. Dat wordt alleen maar beter als alles weer helemaal open kan.

We hebben nu voor de coronaveiligheid alle tafels in grote vierkanten neergezet. Daar is normaal plaats voor acht personen, maar als mensen daar nu met maximaal vier personen aan zitten, is er voldoende afstand. Lopend in de zaal draagt men een mondkapje, zittend mag dat af. Ook staat er een desinfectiezuil en her en der pompjes met desinfectiegel. En tijdens het sporten is er ook voldoende afstand, omdat je op stoelen zit. Dus is het mondkapje niet nodig.

De bewoners van de appartementen in *Careyn Blankenburg*, boven *'t Veerhuis*, konden tijdens de lockdowns ook gewoon blijven spelen. Zij wonen in hetzelfde gebouw en zitten dus in dezelfde bubbel. We zijn wel blij dat er nu ook weer mensen van buitenaf kunnen komen.

Toch zijn er mensen die niet meer of nog niet durven komen uit angst voor corona. In de wijkbus rijden sommigen niet meer mee bijvoorbeeld, omdat het toch een soort openbaar vervoer is. Terwijl wij zoveel mogelijk ruimte laten, met slechts één persoon voor en één persoon achterin. Ik hoor genoeg mensen die zeggen: 'straks als alles weer voorbij is kom ik weer naar *'t Veerhuis* om een bakkie te doen.' Tegen die mensen zou ik willen zeggen: kom gewoon, zeker als je je eenzaam voelt. Wij doen er hier alles aan om het zo veilig mogelijk te houden en in je eentje thuis blijven is ook niks."

Zitdans

Schaterlachen als het net niet lukt, maar ook blije gezichten als iemand het wel voor elkaar krijgt.

De stoelen staan al klaar als de acht deelnemers vrijdagochtend de zaal van *Huis van de Wijk De Zevensprong* binnenkomen. Het zijn allemaal vrouwen, van verschillende leeftijden, al zijn mannen van harte welkom. De stoelen staan in een kring, met genoeg afstand om flink met de armen te zwaaien zonder elkaar in de weg te zitten. Er wordt nog even gekletst, maar dan zet lerares Barbara het eerste liedje op.

Zitdans is precies hoe het klinkt: zittend dansen. Toch is het niet alleen voor mensen die slecht ter been zijn. Iedereen kan profijt hebben van de oefeningen op muziek. Armen en benen worden opgetild, er wordt voorover gebogen en opzij gedraaid. De oefeningen kunnen zwaar gemaakt worden voor de fanatiekelingen. Dan voel je je spieren hard werken. Wie echter net begint, kan de bewegingen aanpassen, zodat ze makkelijker te doen zijn.

Liedjes zijn er als *Hello Dolly*, waarbij alle kanten op gezwaaid wordt en *Somewhere over the Rainbow*, waarbij met de armen een regenboog wordt gevormd. Maar ook popliedjes uit de jaren 70 en 80 komen voorbij. Ingewikkeld kan het zijn als tegelijk twee verschillende bewegingen moeten worden gemaakt. Schaterlachen als het net niet lukt, maar ook blije gezichten als iemand het wel voor elkaar krijgt.

> “Je voelt dat je de meeste spieren gebruikt.

DEELNEMER Virginia Wong A Fa (69)

Virginia Wong A Fa is enkele weken geleden begonnen. “Ik heb hiervoor meegedaan aan de weerbaarheidstrainingen van *DOCK*. Alle 65-plussers in Hoogvliet waren daarvoor uitgenodigd. Het was best een interessante cursus. Tijdens de laatste les vertelden ze dat ze nog meer aanbod hadden voor beweging voor ouderen. Waaronder *zitdans*.

Ik ging altijd twee keer in de week naar de sportschool, maar met de hele coronasituatie ben ik al anderhalf jaar niet geweest. Eerst omdat het gesloten was door de lockdown. Toen het daarna weer open ging, moest je je steeds van tevoren digitaal aanmelden. Ik ben niet zo handig in digitale zaken via de mail en zo. Op mijn werk deed ik dat altijd wel, maar nu ben ik gepensioneerd en is het geen noodzaak. Mijn zoon is personal trainer. Ik zou bij hem kunnen sporten, alleen moet ik dan helemaal naar Rotterdam.

Zodoende had ik al anderhalf jaar helemaal niet gesport.

Ik heb altijd veel bewogen want ik heb achtenveertig jaar in de zorg gewerkt. De laatste tien jaar in de wijk. Ik had twintig cliënten, ook in de avonddienst. Dan loop je veel. In 2015 ben ik met prepensioen gegaan. Nu heb ik nog steeds beweging voor mijn eigen huishouden. Mijn kleinkinderen wonen ook in Hoogvliet en komen af en toe langs. Ik heb mijn nicht en haar kinderen geholpen met de zorg voor mijn neef in een verpleegtehuis. Hij is over de tachtig. Ik haal ook boodschappen voor hem. Zo blijf ik actief, maar minder gehaast.

Ik moest nodig afvallen. Na de overgang is er gewicht bijgekomen dat er door de hormonen niet snel meer afgaat. Dat blijft stabiel, maar ik wil de nodige kilo’s kwijt. Ik eet minder, mijn voeding is anders. Maar het gaat er heel moeilijk af.

De *zitdans* is even wennen vergeleken met de sportschool. Toch krijg ik bepaalde bewegingen mee die ik in de sportschool ook kreeg. Je voelt dat je de meeste spieren gebruikt. De muziek is ook leuk, die oldtimers. Naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam. Het is goed om de spieren te blijven ontwikkelen.

Omdat ik nog niet veel lessen heb meegemaakt is het voor mij nog even aftasten met de andere deelnemers. Ik kijk altijd eerst de kat uit de boom. Ik ben meer een observator, introvert. Ik luister wel graag naar mensen, maar ik ga niet gelijk op de voorgrond. Je ziet elkaar een keer in de week, dus dan duurt het even voor je elkaar goed kent.

Ik vind dat het hier veilig is wat betreft corona. Je draagt je mondkapje als je loopt en op de stoel mag het af. Dan zit je op afstand.”

vitaliteitsles . fitgym
zitdans . koersbal . yoga
badminton . linedance
jeu de boules . biljarten
darten . moderne dans
ballonbadminton . tennis
sjoelen . knotshockey
tafeltennis . stoelgym
fietsen . seniorendans
voetbal . medisch fitness
zwemmen . volleybal
total workout . wandelen
handbal . volksdans

bewegen
is gezond,
gezellig
en het kan
echt veilig

Maandagavond in Pernis.
De speeltuinvereniging lijkt verlaten, maar in clubgebouw *'t Zweetdruppeltje* brandt sfeervol licht. Het is gezellig in de ruime zaal, met een bar, een DJ die countrymuziek draait en een volle dansvloer. Het is de avond van de *Rijnmond Country Dancers*.

De koppels dansen in een kring. Ze zijn, zoals elke maandagavond van heinde en verre gekomen. Van Naaldwijk tot Krimpen aan de IJssel en van Ridderkerk tot Hellevoetsluis.

Van te voren heeft iedereen zijn QR-code laten zien, de handen ontsmet en de temperatuur laten scannen. Na het partnerdansen is er een korte pauze voor *line dancing* begint. Beheerder Marian van de speeltuinvereniging vraagt of iedereen nog een keer 'door de wasstraat' gaat. Zo kan iedereen veilig samen dansen.

De jongste bezoeker een tiener met een grote cowboyhoed, is met zijn vader meegekomen. De oudste dansers zijn dames van bijna 90. Lia van 't Veer en haar partner Jan Bernard nemen even pauze. Ze zijn op de dansvloer en in het echt een setje.

> "Ik heb mijn conditie hier zeker mee opgebouwd.

DEELNEMERS
Lia van 't Veer (56)
Jan Bernard (66)

Jan danst al meer dan 30 jaar. "Ik hoorde de muziek en ik vond het meteen hartstikke leuk. In Den Haag waar ik woon, had je een countrybar. Daar ben ik een keer gaan kijken. Zo mooi, maar dat dansen is best moeilijk. Toen ze in Voorburg gingen beginnen, ben ik erop gaan. Op een gegeven moment danste ik zeven dagen per week."

Jan en Lia hebben elkaar op de dansvloer leren kennen. "Ik dans al 21 jaar", vertelt Lia. "Wij werden acht jaar geleden een stel en zolang dansen we al samen. Ik ben gek op dansen. Het leuke aan *line dancing* is dat je het ook zonder partner kan doen. Ik vind *partnerdansen* en *line dancing* allebei leuk."

Samen bezoeken ze regelmatig countryfestivals. "Zo'n weekend, dat is helemaal geweldig", zegt Jan. "Dan is er een grote feesttent en eromheen staan allemaal campers en caravans. Vooral in Den Bosch en bij Thorn in de buurt is het altijd genieten. Daar hebben we ook een keer in een tipi geslapen. Hopelijk kan het dit jaar weer."

Vanavond dragen de meeste dansers platte schoenen en gymschoenen. Op festivals zijn ze echter volledig in countrystijl, met westernlaarzen. "Die kleding kopen we bij kraampjes op de festivals", vertelt Jan. "Dan draag ik een hesje, een spijkerbroek met chaps, een jasje, een hoed en een riem met een grote gesp. Tijdens festivals doen we ook wel eens mee aan een demo. Dan laat je op een podium zien wat je kan. De sfeer is altijd goed. Er is nooit ruzie, het is altijd gezellig. Met de DJ en een hele groep ben ik altijd aan het dollen. Als er dan een hele snelle dans komt, gaan we over de hele dansvloer. Dat mag natuurlijk alleen bij het vrij dansen, anders wordt het een chaos. Veel dansers van hier komen we tegen op countryfestivals. Lia en ik doen *partnerdansen*, maar ook *line dancing*, zowel langzaam als hele snelle dansen. Dat is wel een soort sporten. We dansen op vrijdag ook in Voorburg, dus twee keer per week. Het is een leuke hobby, maar zeker ook een sport. Wel lijkt het of je met de dansen van vroeger meer je lichaam bewoog. De dansen zijn nu rustiger geworden. Als je dan ineens een oude dans te doen krijgt, dan voel je dat wel."

"Ik heb astma", vertelt Lia. "Vroeger was ik snel benauwd, en met *countrydance* heb ik mijn conditie zeker opgebouwd. Ik kan nu de hele avond dansen, en dat kon ik vroeger echt niet volhouden."

"Toen ik zeven dagen per week danste, was ik veel soepeler dan nu", vertelt Jan. "Ik kon alle kanten op bewegen en mijn conditie was top. Nu is het weer een kwestie van opbouwen na de lockdown, maar dat begint al te komen."

Tijdens de pandemie was er lange tijd geen dansen. Nu worden er maatregelen genomen om het veilig te kunnen doen. "Wij zijn geboosterd, dus wij voelen ons sowieso veilig", zegt Lia. "Toen het hier dicht was, ben ik *Fit20* gaan doen, een korte fitnesstraining, want na bijna een jaar stilstaan mis je het bewegen wel. De coronakilo's kwamen en dan merk je wel dat *countrydance* een sport is."

Knotshockey

Knotshockey is hockey maar dan met een soort groot wattenstaafje van schuimrubber.

Er is een aparte hoek gecreëerd in de recreatiezaal in *dorpscentrum 't Veerhuis*. Met een tien centimeter hoge houten rand is een sportveld gemaakt voor het *knotshockey*. Zo rolt de bal niet steeds alle kanten op en blijft hij in het veld. Op vier stoelen zitten deelnemers. Ze hebben een knots in hun hand, een stok met een schuimrubberen spaan. Daarmee slaan ze tegen de bal. Het is geen wedstrijd, er zijn geen goals. Toch wordt er hard tegen de bal gemept. Zo hard, dat hij af en toe over de rand heen stuitert en alsnog onder tafel rolt. De vrijwilliger staat dan op en pakt de bal. De sporters hebben het naar hun zin. Er wordt bijna niet gesproken, maar veel geslagen. Na iets minder dan een half uur besluiten ze dat het rust is. Ze worden door de vrijwilliger over de rand geholpen en nemen plaats aan de vierkante tafel voor een kopje koffie.

> "Ik kom me hier vermaken en ik heb hier meerdere vrienden en vriendinnen.

DEELNEMER
Franciscus Leuris (85)

> "Sporten is goed voor je lijf en ook goed voor je geheugen

DEELNEMER
Jannie van der Slot-Noordam (84)

Jannie van der Slot-Noordam heeft een kopje cappuccino voor zich. "Ik vind het heel leuk om te spelen en het is fijn om in beweging te zijn", zegt ze. "Ik doe ook elke week mee aan *ballonbadminton* en ook nog een keer *gym*. Zo beweeg ik meer dan toen ik jong was. Na de gymnastiek in mijn jeugd heb ik niet meer gesport. Ik ben getrouwd toen ik 19 was. Ik heb twee kinderen: een zoon en een dochter, vier kleinkinderen en zes achterkleinkinderen. Nu woon ik hier al tien jaar boven in mijn appartement met eigen keuken en badkamer en met verzorging door *Careyn*. Toen corona kwam, konden wij als bewoners gewoon blijven komen naar de activiteiten in de recreatiezaal. Het sporten werd wel minder. Ik ben blij dat er nu meer activiteiten zijn en dat mensen van buiten ook weer welkom zijn. Sporten is goed voor je lijf en ook goed voor je geheugen, je vergeet weinig tijdens het sporten. Na afloop van het *knotshockey* ben ik niet moe. Ik kan nog wel langer doorgaan."

Franciscus Leuris woont niet boven *'t Veerhuis*, maar hij is er wel bijna dagelijks te vinden. "Ik kom me hier vermaken en ik heb hier meerdere vrienden en vriendinnen. Naast *knotshockey* speel ik *ballonbadminton*. Ook doe ik *stoelgymnastiek* in het *Huis van de Wijk*. Het is belangrijk om te bewegen, voor je spieren. Als ik niet zou sporten zou het mis gaan. Ik kan nu al amper in en uit bed komen. Ik ben er zo'n tien minuten mee bezig om uit bed te komen. Ik woon alleen, ik ben vrijgezel. Tijdens de lockdown kon ik niet komen. Dan loop je met je ziel onder je arm. Je kan nergens heen. Ik pakte dan de bus ergens naartoe, Hellevoetsluis of Spijkenisse, gewoon om even onder de mensen te zijn. Mijn familie kwam wel eens, maar die hebben ook allemaal hun werk. Mijn auto heb ik weggedaan omdat het niet meer veilig was. Als je brokken maakt dan is het klaar, maar ik mis het wel. Voor mijn pensioen werkte ik bij Esso raffinaderij op het laboratorium. Ik werd echter op mijn 55e afgekeurd omdat ik rug- en beenklachten kreeg. Wel heb ik tot mijn pensioen netjes doorbetaald gekregen, tien jaar lang. Het is leuk, dat *knotshockey*. Ook is het gezellig hier en er is haast elke dag iets te doen. Als er sporten zijn waar ik aan kan meedoen, dan doe ik dat. Ik heb vroeger veel gefietst, maar dat wordt steeds minder. Ik ben een keer flink gevallen, en een keer bijna. Ik ben blij dat ik dit nog kan."

Franciscus staat op, want de koffie is op en het is tijd voor een tweede potje *knotshockey*. De andere deelnemers zitten al klaar in het hockeyveld.

Jazz Dansstudio Marleen in Hoogvliet heeft een uitgebreid rooster, met lessen voor alle leeftijden en interesses. Variërend van *klassiek ballet*, *moderne dans*, *fitness* en *seniorendans* tot het wat exotischer *hiphop*, *burlesque*, *buikdansen* en *paaldansen*. Er zijn dan ook veel verschillende dansdocenten.

Total Workout

Vandaag wordt er hard gewerkt aan de conditie en spieren. Monica heeft een parcours uitgezet, met verschillende onderdelen waar de deelnemers steeds een minuut mee bezig zijn. Zo is er een balansbal om buikspieren te trainen. Een zwaar scheepstouw moet 30 seconden lang zo snel mogelijk op en neer geslingerd worden om de armspieren en de bovenrug te trainen. Op de grond ligt een touwladder. Het is de bedoeling om zo snel mogelijk stapjes in en uit de treden te doen.

Ook wordt er elke ronde een minuut 'geplankt'. De dame die daar aan de beurt is, ligt op een yogamatje en steunt op haar onderarmen en tenen, waarbij de buik- en rugspieren het zwaar hebben. Er zijn meerdere rondes. Omdat de deelnemers alles in hun eigen tempo kunnen doen, is het voor iedereen goed vol te houden, al wordt er best gehijgd en gezweet. Omdat iedereen per oefening een eigen plekje heeft, kan de anderhalve meter goed worden volgehouden.

Elke vrijdagochtend is er *Total Workout*. Deze groep bestaat uit rond de acht deelnemers, allemaal vrouwen, al zouden mannelijke deelnemers welkom zijn. De gemiddelde leeftijd in deze groep ligt rond de vijftig. Er zijn dames van rond de veertig en de oudste deelneemster is 57. De les wordt elke week gegeven door Monica. Omdat de groep iedere week hetzelfde is, kent iedereen elkaar. De sfeer is vriendschappelijk.

> "Hier op de sportschool kan je je echt thuis voelen.
>
> DEELNEMER Mirjam Haak (50)

"De les is elke week anders", vertelt Mirjam Haak. "Vandaag hebben we dit parcours gedaan. Maar we doen ook wel eens oefeningen op de steps, soms doen we dans en soms met gewichtjes, balansballen of elastieken. Dat maakt het erg afwisselend. Het uur is zo voorbij.

Er zijn ongeveer zeven deelnemers per les. Ik sport hier zelf al 15 jaar. Ik heb verschillende dingen gedaan: *jazzdance*, *klassieke dans*, *zumba*. Deze les doe ik een jaar of zeven, eigenlijk sinds lerares Monica hem geeft. We zijn een gezellige groep. We kennen elkaar van het samen sporten. De sfeer is goed.

Na afloop is het vaak nakletsen met koffie of thee. Deze week zelfs met een stuk taart die Monica voor ons gebakken heeft, maar dat is niet elke week. Hier op de sportschool kan je je echt thuis voelen. Het maakt niet uit of je dun of dik ben, net begint of al twintig jaar sport. Hier is iedereen welkom. Het is een huiselijk gebeuren, een grote familie. Mijn dochter van 20 sport hier ook.

Sporten doe ik al heel mijn leven. Ik wil elke week lekker bewegen. Ooit ben ik hier naartoe gekomen met vriendinnen. Dat was een sociaal iets, maar ook om gezond bezig te zijn.

Sporten is überhaupt goed voor je. Dan maakt het volgens mij niet uit wat je doet. Deze les of een andere les, wandelen of fietsen. Het is gewoon heel erg goed om te bewegen. Niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch. Je komt er gewoon even los van. Ik ben in de coronatijd ook meer gaan wandelen en fietsen.

We hebben hier op de sportschool zeker wel iets gemerkt van de coronapandemie. Toen de sportschool dicht was tijdens de lockdown, hebben we online lessen gevolgd. Gewoon in de huiskamer voor het scherm. Tussen je eigen meubels is dat natuurlijk minder makkelijk dan in de zaal. Ik koos dan meestal voor *yoga*, dat kan makkelijker. Maar ik deed niet zo vaak mee als normaal. In het echt met elkaar is het toch leuker.

Ik ken zelf geen mensen die zijn gestopt met sporten uit angst voor besmetting door corona of door de maatregelen, maar ik hoorde van Marleen, de eigenares van de dansschool, dat het aantal leden toch is afgenomen. Ik ben lid gebleven. Al was het maar om te steunen. Je wilt haar na al die jaren niet in de steek laten."

“Vitaliteit en beweging is een belangrijk onderdeel van gezondheid.

INTERMEDIAIR Eric Scheelbeek
Maatschappelijk werker Ouderen
bij Wijkteam Rozenburg

“Door corona konden mensen een tijdlang niet in sociaal verband sporten. Ook zijn er ouderen die helemaal de deur niet uit durfden. Ik merk dat dat flink impact heeft gehad. Het is nu een kwestie van mensen de weg terug laten vinden naar activiteiten. Ik weet dat er ouderen zijn die de afgelopen twee jaar zo weinig beweging hebben gehad dat terugkeren onmogelijk lijkt. Die hebben nauwelijks iets gedaan op het gebied van beweging. De mogelijkheden die er toen voor hen waren, zijn daardoor nu een stuk beperkter. Stilstand is achteruitgang, dat geldt voor veel ouderen extra veel.”

“Bewegen kan vrij laagdrempelig zijn. Bijvoorbeeld boodschappen halen, naar de brievenbus lopen of een rondje wandelen. Naar buiten gaan, dat is de belangrijkste tip. Er zijn ouderen die dat niet meer hebben gedaan sinds de pandemie begon. Dat heeft sterk invloed op iemands lichaam en geest. Ik kijk graag naar wat haalbaar is. Ben je nog wat mobieler, loop dan binnen bij de plaatselijke welzijnsorganisatie in het *Huis van de Wijk* of het zwembad. Daar worden allerlei activiteiten georganiseerd, zoals *stoelgym* of *banen zwemmen*.

Wijkteammedewerkers werken op basis van een aanmelding. Bijvoorbeeld van de huisarts, een zorginstelling, een welzijnsinstelling als *Careyn* of *DIA* of een woningcorporatie. Daarnaast wordt het wijkteam ingezet op basis van een hulpvraag van een bewoner aan de *Vraagwijzer*. Na een aanmelding voer ik één of meerdere intakegesprekken bij oudere bewoners thuis. Dan worden alle leefgebieden besproken, waaronder financiën, huisvesting, fysieke en mentale conditie, sociaal welbevinden en vrijetijdsbesteding. Veelal is er sprake van multiproblematiek: vragen of problemen op meerdere leefgebieden. Er is dan een ondersteuningsbehoefte waarmee we aan de slag gaan. Wij, als wijkteam, kunnen mensen begeleiden, ondersteunen en coachen. Daarnaast fungeren we als netwerkpartner, wanneer we derden betrekken bij de ondersteuning.

Ik krijg zeker ook vragen over fysieke problemen, waar we mee aan de slag gaan. Van de ouderen die ik ondersteun vanuit het wijkteam, weet ik of en wat ze aan beweging doen en wat het effect daarvan is. Mocht iemand een vraag hebben over sporten, dan breng ik de bewoner in contact met de welzijnsorganisatie of een sportvereniging. Ik bespreek lichaamsbeweging met mijn cliënten. Vitaliteit en beweging is een belangrijk onderdeel van gezondheid. Ik vraag ernaar en probeer mensen er warm voor te maken.

Ik probeer beweging te combineren met een sociale activiteit. Zo was ik vorige week bij *Careyn*, waar onder meer activiteiten als *knotshockey* georganiseerd worden. Ik probeer ouderen te motiveren voor dit soort activiteiten. Dat is dan nog meer als sociale activiteit, dan als sport. Ik wil vooral draagvlak en enthousiasme creëren en mensen motiveren om de stap richting lichaamsbeweging te zetten. Dat gaat makkelijker via een sociale activiteit.

Lichaamsbeweging heeft vier belangrijke pluspunten. Het fysieke aspect, ofwel het bewegen tegen het verouderingsproces en vóór stabiliteit. Daarnaast is er het psychische deel; lichamelijke beweging kan bijvoorbeeld geheugenproblematiek voorkomen. Ook is er het sociale voordeel: mensen beleven er plezier aan om met anderen bezig te zijn. Tenslotte is er het instrumentele voordeel van bewegen: om te gaan sporten moet je een stukje plannen en organiseren, daarnaast vraagt het wat van je mobiliteit. Het spelen van een potje *knotshockey* of *koersbal* is dan onderdeel van het proces om scherp te blijven.

Zo’n activiteit, die vaak maar een half uurtje duurt, is voor een oudere vaak een dagdeel, inclusief het aankleden, op pad gaan en daarna weer bijkomen. De voorbereiding fysiek en mentaal, daar zijn ouderen zo de hele ochtend druk mee.

Het soort beweging maakt bij mijn doelgroep niet zo veel uit. Ik heb natuurlijk liever dat mensen banen gaan zwemmen dan dat ze gaan kaarten, maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Het is belangrijk dat ze in beweging zijn en sociale contacten opdoen.

Ouderen gaan in principe niet meer topfit worden. Het is wel belangrijk om de fysieke mogelijkheden te behouden of om klachten beheersbaar te maken en houden. Bewegen op zich is dan belangrijker dan de sportieve uitdaging.

Ik wil graag benadrukken: bewegen is vooral leuk en geeft energie en dat houdt je langer vitaal.”

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

In Vitaal Journaal 2 informeren we u over alle beweegmogelijkheden in de buurt. Maar u kunt ook mee doen! Want bij het volgende magazine zit een strippenkaart waarmee u bij zes verschillende aanbieders een proefles kunt volgen. Gratis!

Strippenkaart vol? Dan heeft u wel iets lekkers verdiend! Wij trakteren.

Tot volgende maand!

april 2022 actiemaand

zitdans . koersbal . yoga
vitaliteitsles . fitgym
badminton . linedance
jeu de boules . biljarten
darten . moderne dans
ballonbadminton . tennis
sjoelen . knotshockey
tafeltennis . stoelgym
fietsen . seniorendans
voetbal . medisch fitness
zwemmen . volleybal
total workout . wandelen
handbal . volksdans