

NIEUWS

Steeds meer beweegplekken voor ouderen

17-11-2010

In de Utrechtse wijk Overvecht opent volgende week de twintigste beweegtuin van Nederland. In de 'tuin' staan speciaal ontworpen fitnessstoestellen voor ouderen.



Initiatiefnemers van de tuin zijn de bewoners van twee aan de tuin grenzende zorgcentra. De vijf verschillende fitnessstoestellen vormen samen een afgerond geheel van oefeningen waarbij het hele lichaam wordt geoefend. Uit onderzoek blijkt dat ouderen zich door deze oefeningen prettiger en zekerder voelen.

Beweging in Delft

Ook in de Delftse binnenstad zal een tijdelijke beweegtuin worden aangelegd. In tegenstelling tot Utrecht is hier gekozen voor de doelgroep van 0-80 jaar. Volgens het inrichtingsplan, dat onlangs door de gemeenteraad is goedgekeurd, moet de plek een groene en sportieve uitstraling krijgen. Zo komen er onder meer beweegtoestellen, maar ook een pannakooi en jeu de boulesbaan. De bedoeling is dat de tuin in maart 2011 gereed is.

© Tuin&Landschap

