



Het plezier staat altijd voorop

## Bewegen bij senioren bevordert gezondheid en sociale contacten



Met veel enthousiasme en een positieve inzet zorgt Welzijnscoach Ans Huijbers er voor dat senioren uit Sint Anthonis met regelmaat hun portie lichamelijke oefening krijgen. "Zelfs de meest eenvoudige oefeningen zorgen voor een betere bloedsomloop. Bovendien vinden deze mensen het prachtig dat ze mede hierdoor minder afhankelijk zijn." Huijbers verzorgt haar activiteiten ondermeer bij Zorgcentrum Hoogveld, onderdeel van Stichting Pantein Wonen. De redactie van Bouwen aan de Zorg nam een kijkje tijdens een van de bijeenkomsten.

Zoals gezegd, de meest eenvoudige oefeningen hebben al een positief effect. Knijpen in een zacht balletje of ritmische bewegingen op muziek terwijl de senioren gewoon in hun stoel blijven zitten. Met als resultaat dat de spieren soepel blijven. Ans Huijbers: "Als medemens hebben we snel de neiging om ze te helpen een stoel te verschuiven of een kopje te pakken. Hoe

goed bedoeld ook, het heeft vaak een tegenovergestelde uitwerking. Bij de oefeningen die wij met deze groep doen, behoort ook het zelfstandig functioneren. Misschien duurt het iets langer wanneer de persoon zelf iets doet, maar ze zijn er wel bij gebaat."

### Buiten bewegen

Een essentieel onderdeel van het bewegen bij senioren zijn de toestellen die bij het zorgcentrum in de tuin staan. "Als het even mooi weer is, gaan we in groepjes naar buiten. Ze zien echt de uitdaging van het bewegen in de buitenlucht. Vanzelfsprekend is de één iets fanatieker dan de ander, maar uiteindelijk doet iedereen wat in zijn eigen mogelijkheden ligt. Het plezier dat ze daarbij hebben en de sociale interactie zijn van even groot belang als het bewegen." In de royale tuin van Hoogveld staan diverse apparaten, geleverd door Nijha. De Twister, de Crosstrainer, een rekstok en de Cyclone. "Tijdens mijn opleiding 'Meer Beweging voor Ouderen' ben ik met deze leverancier in contact gekomen. Het zijn speciale toestellen voor buiten gebruik; stevig, veilig en voorzien van felle kleuren zodat ze goed waarneembaar zijn."



### Positieve reacties

De 85-jarige Mia Kerstens geniet bijna dagelijks van de Twister. "Ik heb geen zitvlees," vertelt ze met een lach. "Dagelijks loop ik mijn rondje door het zorgcentrum en doe ik deze oefeningen. Dat voel ik wel in mijn benen, maar het houdt de spieren soepel. Ik kan nog zelfstandig mijn appartement stofzuigen en wil dat zo lang mogelijk blijven doen." Overigens zijn alle reacties positief. Huijbers: "We betrekken ook de kleinkinderen erbij. Verleden jaar mochten ze bij opa en oma kamperen in de tuin. Daarbij organiseerde we diverse activiteiten. Het plezier dat iedereen daarbij uitstraalt is onbetaalbaar. Door de reguliere oefeningen zijn de senioren tot meer in staat. Dat ervaren ze in de dagelijkse praktijk."