

# Gewoon Actief en Gezond ouder worden

55+



Bewaarexemplaar

**gewoon**  
actief en gezond

Gemeente  
Hardeberg

# Het belang van bewegen op oudere leeftijd

In de gemeente Hardenberg willen we zorgen voor een leefomgeving die gezond is. Waar jongeren gezond op kunnen groeien. En waar ouderen zo lang mogelijk vitaal blijven. Daarom werken we samen met organisaties, professionals en vrijwilligers die iets doen met sport, bewegen en gezondheid.

In dit magazine richten we ons vooral op de oudere inwoners. Om zo lang mogelijk gezond en zelfstandig te blijven, is het belangrijk om in beweging te blijven. Gelukkig zijn daar in onze gemeente volop mogelijkheden voor. Die hebben we zo veel mogelijk voor u op een rijtje gezet, per kern. Wilt u meedoen met walking football, stoelyoga of zilverfitness? Of gaat u liever jeu de boules of zwemmen? Het kan allemaal!

In dit magazine leest u wat u bij de verschillende verenigingen kunt doen. En een aantal inwoners vertelt over hun ervaringen met verschillende manieren om te bewegen.

Het magazine wordt u aangeboden door de gemeente Hardenberg en Gewoon Actief & Gezond. Er staan beweegaanbieders en ervaringsverhalen in. Maar ook tips om te voorkomen dat u valt (valpreventie). En er staan oefeningen in die u kunt doen om in balans te blijven. Zodat u op een goede en gezonde manier ouder wordt.

Veel beweegplezier namens de gemeente Hardenberg.

[www.gewoonactiefengezond.nl](http://www.gewoonactiefengezond.nl)

Er is geprobeerd om een zo compleet mogelijk overzicht te maken van het beweegaanbod in de gemeente Hardenberg. Mist u toch nog iets? Geef het door aan Marleen van der Weide via [info@gewoonactiefengezond.nl](mailto:info@gewoonactiefengezond.nl).

## Oefeningen voor thuis



In het hart van het magazine vindt u nog meer oefeningen om thuis te doen.

# Inhoud

Eerste Vitality Club in gemeente: laagdrempelig en gezellig .....	4
Beweegaanbod: Bruchterveld, Mariënberg, Bergentheim .....	6
Denken, doen en ontmoeten aan de biljarttafel .....	7
Beweegaanbod: Dedemsvaart, Balkbrug .....	8
Samen in beweging bij KombiFit .....	10
Beweegaanbod: Slagharen, Schuinesloot, Lutten .....	11
SeniorenFit bij sportschool MovingCenter 'We kijken naar wat iemand nodig heeft' .....	12
Wat kunt u zelf doen om in beweging te blijven? .....	14
Fit & Fun: gym in de buitenlucht.....	16
Yoga leert je stilstaan en ontspannen .....	18
Blijf overeind, voorkom dat u valt!.....	20
Steviger op de benen na cursus valpreventie .....	21
Oefeningen om zelf thuis in beweging te blijven.....	22
Cursussen Valpreventie.....	24
Beweegaanbod: Hoogenweg, Radewijk, Kloosterhaar .....	25
Beweegaanbod: Gramsbergen .....	26
Iedereen kan meedoen met wandelvoetbal .....	27
Samen sporten na hartklachten .....	28
Gezelligheid wint bij de Kronkelboulers.....	29



Beweegaanbod: De Krim, Sibculo .....	30
Laagdrempelig bewegen bij de OldStars Beweeggroep De Krim .....	31
Virtueel fietsen brengt wereld dichtbij.....	32
Stichting 55+ Actief zet zich in voor welzijn Gramsbergers .....	33
ZilverFitness is meer dan alleen trainen .....	34
Weer grip op het leven dankzij breintraining.....	36
Soepel blijven in het warme water.....	38
Beweegaanbod: Hardenberg .....	40
Beweegmakelaar helpt inwoners bij eerste stap naar bewegen .....	42
Sociaal Cultureel Fonds (SoCu-Fonds) .....	43
Bewegen helpt tegen eenzaamheid.....	43

Met uitkijk over de landerijen en de lange rijen blauwe bessen staat een clubje deelnemers in het gras armbewegingen te doen. Het is de gloednieuwe Vitality Club Brucht, een landelijk initiatief dat gezond ouder worden stimuleert. Brucht is de eerste Vitality Club in de gemeente Hardenberg.

# Eerste Vitality Club in gemeente: laagdrempelig en gezellig

De club startte op 3 maart. Erny Lubben nam het initiatief. Ze vroeg in de buurtapp wie er mee wil doen en diezelfde avond had ze al zes enthousiaste reacties. Inmiddels zijn er gemiddeld tien deelnemers die wekelijks aansluiten voor een uur laagdrempelig bewegen.

“Vitality is een landelijk initiatief van onderzoeks-instituut Leyden Academy, dat onderzoek doet naar



vitaliteit en ouder worden”, vertelt Erny. Eén van de conclusies is dat elke euro die je investeert zes euro aan bespaarde zorgkosten oplevert. Dat is dan ook onze inleg. “We betalen allemaal slechts één euro per week. Hiervan kopen we nieuwe materialen, de koffie en doen we af en toe iets leuks.”

## Hulp van fysiotherapeut

Erny hoopt dat meer mensen aansluiten bij het nieuwe beweeginitiatief in Brucht. Daarnaast wil ze andere dorpen en wijken inspireren een Vitality groep te starten. “Het idee is dat de groep zelf de lessen verzorgt. Je wordt begeleid door Vitality Club en je krijgt hulp bij het opbouwen van lessen. Er is heel veel materiaal dat je kunt gebruiken.” Ook Buurtzorg Nederland is betrokken bij het initiatief en ondersteunt Vitality Clubs door middel van trainingen.

Het advies is de eerste maanden hulp in te schakelen van een professional. “Gelukkig was De Haere meteen enthousiast. De gemeente financiert dit met een subsidie voor ons sportproject.” Fysiotherapeut Leonie Marsman helpt de dames op weg en begeleidt de eerste drie maanden de lessen. “Ik bereid een les voor met warming up, een spelvorm, kracht oefeningen en een cooling down. Het belangrijkste doel is in beweging zijn. Iedereen doet mee op zijn eigen niveau, het tempo ligt niet hoog”, vertelt Leonie. “Ik bouw het zo op dat de groep het steeds meer zelf gaat doen.”

## Elkaar motiveren

Thea (72) en Fenny (66) komen wekelijks op de fiets uit Bergentheim. Thea: “Dit kwam voor mij precies op het juiste moment. Ik was net klaar met fysiotherapie en zocht iets nieuws. Ik geniet hier heel erg van. Wat is er fijner dan buiten bewegen? Het is mooi om nieuwe mensen te ontmoeten en elkaar te motiveren.”

Ook Fenny was gelijk enthousiast. “Dit is super. Iedereen doet wat ze kan. Het is niet gek als je iets niet goed kunt. We zijn nog maar net gestart, maar mijn nek kraakt minder en mijn schouders zijn soepeler. Ik hoop door de lessen straks ook makkelijker door de hurken te kunnen. Dat is mijn doel.” De drie dames hopen meer mensen enthousiast te krijgen. “Het zou goed zijn voor mensen die hier nieuw zijn en nog niet veel mensen kennen en voor mensen die veel binnen zitten. Of voor mantelzorgers bijvoorbeeld wiens wereldje klein is geworden.”

De Vitality Club Brucht is laagdrempelig en vrijblijvend. Erny: “Het gaat altijd door. Je hoeft je niet af te melden. Wil je en keer meedoen? Je bent heel erg welkom.”



## Wat is een Vitality Club?

Een Vitality Club is een laagdrempelige beweeggroep voor 55-plussers die samen buiten actief zijn in hun eigen buurt. Onder leiding van een enthousiaste deelnemer werkt de groep aan conditie, kracht, balans en een scherp brein, op ieders eigen niveau. Deelnemers motiveren elkaar, bouwen nieuwe contacten op en kijken naar elkaar om en voelen zich daarnaast fitter, zekerder en energiever. En ze blijven langer zelfstandig.

De kracht van de Vitality Club zit in de eenvoud: geen vaste verplichtingen en geen dure begeleiding, maar samen bewegen en plezier maken. Dankzij deze opzet groeit Vitality Club snel in Nederland. Inmiddels zijn er 100 clubs. Het doel is komend jaar uit te groeien tot 300 clubs landelijk.

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

Vitality Club Brucht komt bij elkaar op dinsdag- en op donderdagochtend bij De Bessentuin in Brucht. Meer informatie is te verkrijgen bij Erny via 06 21 669 659. Of bij Els Schopman, projectleider Vitality bij Buurtzorg Nederland, via [e.schopman@buurtzorgnederland.com](mailto:e.schopman@buurtzorgnederland.com)

## Beweegaanbod

### Bruchterveld

#### Bewegen

**De Haere**  
FysioGym  
[www.de-haere.nl](http://www.de-haere.nl)

**DAMAS**  
Dames Keep-Fit, Steps  
[www.facebook.com/p/DAMAS-Bruchterveld-100057602943157/](https://www.facebook.com/p/DAMAS-Bruchterveld-100057602943157/)

**v.v. Bruchterveld**  
Voetbal (heren 45+)  
[www.vvbruchterveld.nl](http://www.vvbruchterveld.nl)

#### Denksporten

**Biljartvereniging "De Heujmansbelt"**  
Biljarten  
[www.broekernieuws.nl/verenigingen/biljartclub/](http://www.broekernieuws.nl/verenigingen/biljartclub/)

**Ons Gebouw**  
Biljarten  
[www.broekernieuws.nl/verenigingen/biljartclub/](http://www.broekernieuws.nl/verenigingen/biljartclub/)

**v.v. Bruchterveld**  
Klaverjassen  
[www.vvbruchterveld.nl/klaverjassen/](http://www.vvbruchterveld.nl/klaverjassen/)

### Bergentheim

#### Bewegen

**Country Line Dancers Veenlust**  
Countryline dansen  
[www.countryline-veenlust.nl](http://www.countryline-veenlust.nl)

**De Haere**  
FysioFit  
[www.dehaere.nl](http://www.dehaere.nl)

**De Schutters**  
Volleybal (recreanten)  
[www.deschutters.nl](http://www.deschutters.nl)

**Spurt'88**  
Hardlopen, Power Walking  
[www.spurt88.nl](http://www.spurt88.nl)

**Veur Mekaar**  
Wandelen, Fietsen  
[www.veurmekaar.info](http://www.veurmekaar.info)

#### Denksporten

**Veur Mekaar**  
Spelletjes instuif, Jeu de Boules, Klaverjassen, Jokeren, Sjoelen  
[www.veurmekaar.info](http://www.veurmekaar.info)

**v.v. Bergentheim**  
Klaverjassen & Jokeren  
[www.vvbergentheim.nl](http://www.vvbergentheim.nl)  
kijk onder 'onze club' en dan 'overig'

### Mariënberg

#### Bewegen

**De Haere**  
FysioGym  
[www.de-haere.nl](http://www.de-haere.nl)

**Active & Fit**  
Bootcamp  
[www.active-fit.nu](http://www.active-fit.nu)

#### Denksporten

**Biljartvereniging Mans Genoeg**  
Biljart, Koersbal  
[www.biljartmansgenoeg.nl/](http://www.biljartmansgenoeg.nl/)

# Denken, doen en ontmoeten aan de biljarttafel



**Wie denkt dat biljart alleen wat ontspannen tikken tegen een bal is, zit eraan. Volgens biljartliefhebbers Gerrit de Graaf en Eric Binnenmars is het een pure denksport en ook nog eens de mooiste sport die er is.**

De 79-jarige Gerrit biljart al sinds de jaren tachtig. Tegenwoordig is hij lid van biljartvereniging Mans Genoeg in Mariënberg, een club met 42 leden. "Ik biljart vooral voor de gezelligheid. Het gaat mij niet meer om winnen. Dat lukt niet altijd", zegt de Hardenberger, die ook als arbiter nog actief is.

Eetcafé Mans is de thuisbasis van biljartvereniging Mans Genoeg, waar eigenaar Eric Binnenmars (60) zelf ook graag een potje meedoet. "Biljart is lastig uit te leggen", zegt hij. "Het is de beleving." Eric speelt in een hogere klasse, werd twee keer Nederlands Kampioen en staat in competitietijd zo'n tien uur per week aan de tafel. "Dan ga je anders kijken. Het is tactisch en vooruitdenken, een echte denksport. Dat maakt het zo mooi." Toch kan iedereen meedoen. Dankzij verschillende niveaus en puntensystemen speel je gewoon tegen elkaar, of je nu beginner bent of ervaren speler.

## Concentratie en geduld

Je hoeft dus geen ervaring te hebben om te starten met biljart of om de hobby weer op te pakken. "Als je een beetje kunt lopen en je armen kunt bewegen, kom je al een heel eind", zegt Eric. "Als je er een beetje gevoel voor hebt, dan kun je het ook op latere leeftijd nog prima leren."

Biljart vraagt wel concentratie en geduld. "Je blijft er echt scherp bij", merkt Gerrit. "Je traint je brein, maar ook je lichaam. Het bukken en de rondjes die je loopt om de tafel houden je ongemerkt toch in beweging."

Voor veel leden is de gezelligheid minstens zo belangrijk. Gerrit: "Je komt hier ook voor de mensen." Bij Mans Genoeg wordt bijna elke doordeweekse avond gespeeld en overdag is er ruimte om rustig te oefenen. "Je kunt gewoon binnenlopen", zegt Eric. "Pak een keu en probeer het. Aan de biljarttafel is altijd plek."

Wilt u graag weer eens biljarten?  
Loop binnen bij Eetcafé Mans in Mariënberg. De leden helpen u graag op weg.  
Meer informatie is te verkrijgen bij Eric Binnenmars via [06 37 405 074](tel:0637405074).

## Beweegaanbod

### Dedemsvaart

#### Bewegen

##### **TTV Dedemsvaart**

Oldstars Tafeltennis  
[www.ttvdedemsvaart.nl](http://www.ttvdedemsvaart.nl)

##### **DTC Dedemsvaart**

Tennis  
[www.dtctennis.nl](http://www.dtctennis.nl)

##### **Zwembad de Kiefer**

Fifty-Fit, Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO), Banenzwemmen, Volwassen zwemles, Diverse andere groepslessen  
[www.zwembadenhardenberg.nl](http://www.zwembadenhardenberg.nl)

##### **K.V. Avereest**

Kombifit  
[www.korfbalavereest.nl](http://www.korfbalavereest.nl)

##### **De Training Club**

Fitness en groepslessen  
[www.thetrainingclub.nl](http://www.thetrainingclub.nl)

##### **GC Rollepaal**

Medische fitness, Fitness, Personal Training, Small Group Training  
[www.gcrollepaal.nl](http://www.gcrollepaal.nl)

##### **Vechtdallopers**

Wandelen, Hardlopen  
[www.vechtdallopers.nl](http://www.vechtdallopers.nl)

##### **Volleybalvereniging DAC**

Volleybal (recreanten)  
[www.volleybal-dedemsvaart.nl](http://www.volleybal-dedemsvaart.nl)

##### **Dedemsvaart AC**

Zwemmen (masters)  
[www.dedemsvaartac.nl](http://www.dedemsvaartac.nl)

##### **Dans- en beweegstudio Movation**

Power, Pilates (Reformer), Zumba  
[www.dansstudiomovation.nl](http://www.dansstudiomovation.nl)

##### **SportFit**

Fitness/HIIT/Kickboksen  
[www.sportfitdedemsvaart.nl](http://www.sportfitdedemsvaart.nl)

##### **Kojinsei Nederland**

Karate  
[www.wado-overijssel.nl](http://www.wado-overijssel.nl)

##### **Fairplay DAC**

Badminton  
[www.fairplaydac.nl](http://www.fairplaydac.nl)

##### **Martijn Ballast PT**

Personal training + circuittraining  
[www.martijnballastpt.nl](http://www.martijnballastpt.nl)

##### **Active & Fit**

Personal Training  
[www.active-fit.nu](http://www.active-fit.nu)

##### **Stichting De Voart**

Virtueel fietsen  
[www.stichtingdevoart.nl](http://www.stichtingdevoart.nl)

##### **SSV Dedemsvaart**

Schietsport  
[www.ssvdedemsvaart.nl](http://www.ssvdedemsvaart.nl)

#### Denksporten

##### **Damclub Dedemsvaart**

Dammen  
[www.damclub-dedemsvaart.nl](http://www.damclub-dedemsvaart.nl)

##### **Sjoelvereniging Dedemsvaart**

Sjoelen  
[www.sjoelver-dedemsvaart.jouwweb.nl](http://www.sjoelver-dedemsvaart.jouwweb.nl)

##### **Brasserie de Corner**

Biljarten  
[www.brasseriedecorner.nl/biljartzaal/](http://www.brasseriedecorner.nl/biljartzaal/)

##### **K.V. Avereest**

Jeu de Boules  
[www.korfbalavereest.nl/jeu-de-boules/](http://www.korfbalavereest.nl/jeu-de-boules/)

##### **De Baron**

Koersbal  
[www.debaron.nl/verenigingen/](http://www.debaron.nl/verenigingen/)

##### **Avereester B.C.**

Bridgen  
[www.facebook.com/Avereester/](http://www.facebook.com/Avereester/)

### Balkbrug

#### Bewegen

##### **Gymnastiekvereniging Balkbrug**

Jhoom Fitness, Hit je Fit, Total Body Workout  
[www.gymnastiekverenigingbalkbrug.nl](http://www.gymnastiekverenigingbalkbrug.nl)

##### **Atlas Sport Balkbrug**

Fit en Vitaal, Yoga, Fitness en overige groepslessen, Powerwalking, Wielrennen (april t/m september)  
[www.atlassport.nl](http://www.atlassport.nl)

##### **Marina Prins**

Yoga  
[marina@humanimpact.nl](mailto:marina@humanimpact.nl)

##### **Tennis & Padel**

Tennis- en Padelclub De Reest  
[www.tennisclubdereest.nl](http://www.tennisclubdereest.nl)

##### **Menvereniging De Reestlandkoetsiers**

Mennen  
[www.reestlandkoetsiers.com](http://www.reestlandkoetsiers.com)

##### **Reestdal Outdoor**

Groepslessen  
[www.reestdaloutdoor.nl](http://www.reestdaloutdoor.nl)

##### **Set Up Balkbrug**

Volleybal  
[www.setupbalkbrug.com](http://www.setupbalkbrug.com)

##### **Heuveltjesbosbad**

Banenzwemmen, Aquajoggen, Trimzwemmen  
[www.heuveltjesbosbad.nl](http://www.heuveltjesbosbad.nl)

#### Denksporten

##### **Schaakvereniging Kijk Uit**

Schaken  
[www.dam-enschaakverenigingkijkuit.nl](http://www.dam-enschaakverenigingkijkuit.nl)

##### **B.C. Balkbrug**

Bridgen  
[www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/balkbridge-middag/](http://www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/balkbridge-middag/)

##### **Biljartvereniging 't Trefpunt**

Biljarten  
[www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/biljartvereniging/](http://www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/biljartvereniging/)

##### **Buurtvereniging Meppelerweg**

Kaartavond  
[www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/kaarten-meppelerweg/](http://www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/kaarten-meppelerweg/)

##### **MFC Trefpunt**

Klaverjassen, Sjoelen  
[www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/klaverjassen/trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/sjoelen/](http://www.trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/klaverjassen/trefpuntbalkbrug.nl/activiteiten/sjoelen/)

Plezier voorop bij KombiFit in Dedemsvaart

# Samen in beweging, elke week anders

Elke week een andere sport, volop variatie en voor elk wat wils. Dat is het idee achter KombiFit in Dedemsvaart. De laagdrempelige sportclub brengt mensen in beweging én bij elkaar, met de bal als verbindend middelpunt.

KombiFit ontstond zo'n vijftien jaar geleden vanuit de veteranengroep van Korfbalvereniging Avereest. Inmiddels is het uitgegroeid tot een gemengde groep van zo'n twintig mannen en vrouwen. Ook mensen die vroeger niet sportten, zijn aangehaakt. Iedereen met dezelfde wens: lekker in beweging blijven.

## Link met korfbal

Bij KombiFit is geen avond hetzelfde. Het programma zit vol afwisseling met elke week een andere sport. Van wandelen tot klootschieten en van gymnastiek tot jeu de boules. In de zomer sporten ze buiten, in de winter verhuizen ze naar de zaal.

Deelnemers Henderikus Hooijer en Anne Vledder zorgen voor het programma. "We werken met vaste elementen, vaak balspellen. De link met korfbal blijft zichtbaar, dat zit in ons hart", zeggen de oud-korfbalers. "We doen nog steeds spelletjes als paalschieten. Dat vindt iedereen leuk." Soms worden er nieuwe activiteiten toegevoegd, zoals bowlen of een gezamenlijk bezoek aan de sportschool.



## Bewegen op je eigen manier

KombiFit laat zien dat bewegen niet ingewikkeld hoeft te zijn. Het gaat om plezier, samen zijn en actief blijven. De groep is niet gebonden aan leeftijd of niveau. "Iedereen bepaalt zelf hoe fanatiek hij of zij meedoet. Je doet wat je kunt en dat is altijd goed", zegt Anne. Hij is met 83 jaar de oudste van de groep.

"Persoonlijk probeer ik met dit uur mijn conditie op peil te houden. Ik merk dat het goed is dat ik het doe."

Minstens zo belangrijk als het bewegen is de gezelligheid. Want een uurtje gezellig bij elkaar hoort er voor veel deelnemers echt bij. Na elke les drinken de KombiFitters samen koffie in het clubhuis. "En aan het eind van het seizoen stappen we op de fiets voor een tochtje naar Ommen om daar een ijsje te eten", zegt Henderikus (74), die ook als scheidsrechter nog actief is bij de korfbalvereniging. Eropuit gaan en in beweging blijven is ook voor hem de reden om elke woensdagavond zijn sportkleding aan te trekken en naar het veld te komen. "Ik wil zorgen dat de geraniums nog een tijdje in de tuin kunnen blijven staan", zegt hij lachend.

## Beweegaanbod

### Slagharen

#### Bewegen

##### MovingCenter Slagharen

SeniorenFit, Fitness/Groeplessen/Yoga, Wandelen/joggen/powerwalk  
[www.movingcenterslagharen.nl](http://www.movingcenterslagharen.nl)

##### Flow Sport & Vitaliteitsstudio

Yoga & Pilates, Fitness/Groeplessen, Senior Fit  
[www.fitjezelfzijn.nl](http://www.fitjezelfzijn.nl)

##### vv EMMS

Voetbal (veteranen)  
[www.vvemms.nl](http://www.vvemms.nl)

##### T.V. Slagharen

Tennis  
[www.tvslagharen.nl](http://www.tvslagharen.nl)

##### Praktijk voor Fysiotherapie Slagharen

FysioFit  
[www.fysiotherapieslagharen.nl](http://www.fysiotherapieslagharen.nl)

##### Vechtdallopers

Hardlopen  
[www.vechtdallopers.nl](http://www.vechtdallopers.nl)

##### SGVenL

Bodygym 55+  
[www.sgvenl.nl](http://www.sgvenl.nl)

##### Side-Out

Volleybal (recreanten)  
[www.side-out.nl](http://www.side-out.nl)

##### Gewoon Gezond Slagharen

Wandelen  
[www.slagharen.info/projecten/samen-wandelen/](http://www.slagharen.info/projecten/samen-wandelen/)

##### Buurtkamer de Praam

Virtueel fietsen

#### Denksporten

##### JDB De Kronkelboulers

Jeu de Boules

### Schuinesloot

#### Bewegen

##### Sportvereniging Van Alles Wat

Bewegen op muziek, Zumba, Badminton  
[www.sportverenigingvaw.nl](http://www.sportverenigingvaw.nl)

### Luffen

#### Bewegen

##### Jo van den Brink

Senioren-Fit  
[brinkvd\\_jo\\_56@hotmail.com](mailto:brinkvd_jo_56@hotmail.com)

##### Strong For Life

Fitness/Groepslessen, Yoga/Pilates/Body Balance  
[www.strongforlife.nl](http://www.strongforlife.nl)

##### Praktijk Gewichtcoach Trijntje

Powerwalking  
[www.powerwalkingclub.com/locatie/luffen-gramsbergen/](http://www.powerwalkingclub.com/locatie/luffen-gramsbergen/)

Wilt u meedoen met KombiFit? U bent van harte welkom op woensdagavond om 19.00 uur. Meer informatie is te vinden op [www.korfbalvereest.nl](http://www.korfbalvereest.nl) of door te bellen met Henderikus Hooijer (06 51 153 745) of Anne Vledder (06 51 807 399).

SeniorenFit bij sportschool MovingCenter

# 'We kijken naar wat iemand nodig heeft'



**Bij MovingCenter in Slagharen draait het niet om spierballen of prestaties. Het gaat er om mensen. Om gezond blijven. "Iedereen noemt ons een sportschool, maar eigenlijk zijn we een leefstijlcentrum", zegt eigenaresse Jannie Schutterop. "We kijken naar wat iemand nodig heeft."**

Jong, oud, fit of met klachten. Iedereen is welkom in de sportschool in Slagharen. Meerdere keren per week is de fitnesszaal gevuld met sportieve ouderen. Dames en heren op leeftijd die de noodzaak voelen om actief aan hun gezondheid te werken én die de gezelligheid van de groep geen week willen missen.

"SeniorenFit is een uur circuittraining", zegt Jannie. De les bestaat uit een mix van toestellen en

grondoefeningen. "Kracht, balans, conditie, yoga, lenigheid; alles zit erin." De fitnessstrainer gelooft sterk in maatwerk en dat fitness daar de juiste manier voor is. "Je kunt fitness helemaal afstemmen op wat iemand nodig heeft."

Jannie zorgt er persoonlijk voor dat haar lessen toegankelijk en laagdrempelig zijn. "Mensen moeten zich hier thuis voelen en het gevoel hebben dat we het samen doen." De begeleiding is dan ook royaal. Er lopen altijd meerdere stagiairs met Jannie mee. Samen zorgen ze ervoor dat iedereen zich op z'n gemak voelt. Wie extra hulp nodig heeft, wordt tijdens het hele uur individueel begeleid.

Jannies begeleiding gaat verder dan de instructies en motiverende begeleiding tijdens de lessen.

"Ik vind het belangrijk om breder te kijken. Dus ook op het gebied van preventie en leefstijl geef ik de deelnemers adviezen. Waar nodig maak ik trainingsschema's voor thuis."

Om mensen nog beter te kunnen helpen heeft MovingCenter een nauwe samenwerking met een fysiotherapeut, die regelmatig aanwezig is in de sportschool. "De fysiotherapeut heeft de kennis en kan aangeven wat er getraind moet worden. Wij zetten het om in een schema." Ook is er een samenwerking op handen met een diëtist om zo nog meer in te kunnen zetten op gezonde leefstijl en gezond ouder worden.

## Wandelgroep

Voor wie liever buiten actief is, is er de wandelgroep. Elke zondagochtend vertrekt er een groep vanaf MovingCenter voor een wandeling in en rondom Slagharen. "We lopen ongeveer een uur, zo'n vijf kilometer", zegt vaste wandelaar Eric Grendelman. "Kun je minder ver? Dan passen we de route gewoon aan of lopen we tussendoor nog eens langs de sportschool." De sfeer in de wandelgroep is ontspannen. Niets moet, je kunt elke week aansluiten. "Het gaat niet alleen om het bewegen, maar ook om het praatje en het plezier dat we samen hebben."

Ook op zaterdag zijn er leden die samen op pad gaan voor een wandeling. Vaak naar een mooie plek in de regio. "Je hoeft echt niet superfit te zijn. Er wordt rekening met elkaar gehouden en er is altijd ruimte voor pauze", benadrukt Eric. "Maar je zult zien, samen bewegen gaat juist makkelijker."

Eef (77):

## 'Wij horen gewoon bij Jannie'

"Al twintig jaar sport ik bij Jannie. Eerst bij Achmea Health Center in Hoogeveen, en toen ze in Slagharen voor zichzelf begon, zijn we met vier dames meegegaan. We rijden samen vanuit Hoogeveen, twee keer per week. De gezelligheid is belangrijk, maar ik kom vooral om in beweging te blijven. Het is nooit dat ik geen zin heb om te gaan. De oefeningen hebben echt pit. Daar hou ik wel van. Je kunt jezelf flink uitdagen en het zo zwaar maken als je zelf wilt. We worden natuurlijk strammer en stijver naarmate we ouder worden, maar ik ben nog wel kwiek. Dat komt omdat ik blijf bewegen. Je moet wel bezig blijven."



Ypie (87):

## 'Ik vind het hier geweldig'

"Ik had nog nooit een sportschool van binnen gezien. Tot ik er toevallig binnenliep en die loopband zag. Die wilde ik meteen proberen. Jannie gaf ons een vrijkaartje en daarna ben ik gebleven. De afstand van Hardenberg naar Slagharen was even lastig, maar nu rijd ik mee met iemand. Dat is zo fijn. De sfeer is hier heel prettig. We drinken samen koffie. We zijn één groep, je hoort er echt bij. Mensen letten op elkaar. Ik zie niet zo goed, maar daar houdt iedereen rekening mee. Ik krijg extra begeleiding die met me meegaat langs alle oefeningen. Vooral de balansoefeningen doe ik graag. Ik word er zelfverzekerder van en dat maakt me minder bang om te struikelen."

Interesse in SeniorenFit of om mee te wandelen?  
Kijk op [www.movingcenter.nl](http://www.movingcenter.nl) of bel met Jannie Schutterop via 0523 760 048.

# Wat kunt u zelf doen om in beweging te blijven?

Fijn in beweging blijven hoeft niet moeilijk te zijn. Juist kleine dingen in het dagelijks leven maken al een groot verschil. Het gaat er niet om hoe zwaar of lang u beweegt. Het gaat er om dat u het regelmatig doet. En dat het bij u past.

## De beweegrichtlijnen voor volwassenen (18+) en ouderen (65+) zijn

(Kenniscentrum Sport & Bewegen)

- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor ouderen geldt dat ze dit combineren met balansoefeningen.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning. Doe dat verspreid over meer dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Voorkom dat u veel stiltzit.



## Wat zijn spierversterkende activiteiten?

Activiteiten om kracht, vermogen, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Hierbij kan het gaan om krachttraining. Of om een combinatie van kracht- en duuractiviteiten.

- Het gaat om spierversterkende activiteiten met tenminste een matige intensiteit. Dus op zo'n manier dat het hart sneller gaat kloppen en de ademhaling toeneemt, maar u nog niet begint te zweten. Belangrijk bij spierversterkende oefeningen is om alle grote spiergroepen te trainen: benen, rug, buik, borst, schouders en armen.

## Wat zijn botversterkende activiteiten?

Krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met eigen gewicht wordt belast. Zoals traplopen, hardlopen en dansen.

- Activiteiten zijn botversterkend zodra er druk of impact op de botten komt te staan. Botten van gezonde mensen hebben belasting nodig om botaanmaak te stimuleren en te behouden.

Spier- en botversterkende en balansactiviteiten kunt u op verschillende manieren doen. Dit kan via de dagelijkse activiteiten in en om het huis. Denk aan traplopen, bed opmaken, ramen zemen, boodschappen tillen of tuinieren. Voor de balans kunt u bijvoorbeeld op één been staan tijdens het tandenpoetsen.

Buitenshuis kunt u fijn een wandeling maken. Een rondje door de buurt, even naar de winkel lopen of een stukje de natuur in. Fietsen is ook een goede manier om in beweging te blijven, zeker in een omgeving als Hardenberg waar veel mooie routes zijn. Op [www.visithardenberg.nl/wandelen-fietsen](http://www.visithardenberg.nl/wandelen-fietsen) vindt u verschillende wandel- en fietsroutes in de gemeente Hardenberg.



## Ommetje app (ontwikkeld door de Hersenstichting)

De Ommetje app is een makkelijke manier om bewegen onderdeel te maken van uw dag. Even een frisse neus halen, alleen of samen, en stap voor stap werken aan uw gezondheid.



## Toertje app (ontwikkeld door o.a. Fietsersbond)

Met de Toertje app wordt fietsen net wat leuker en makkelijker. Of u nu een klein rondje wilt maken of wat vaker de fiets wilt pakken: de app helpt u op weg, op uw eigen manier en in uw eigen tempo.

## In beweging voor de televisie

Bijna iedereen kent het wel, jong en oud, het beweegprogramma Nederland in Beweging. Elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1. Zo heeft u een vast moment op de dag om te bewegen. Daarnaast helpt het om bewegen onderdeel te maken van uw routine.



## Tips

- Kies vaste momenten, bijvoorbeeld elke ochtend of na het eten
- Samen bewegen kan motiveren. Spreek af met een buur, vriend of familielid om samen te wandelen of te fietsen.
- Luister vooral goed naar uw lichaam. U hoeft niet alles in één keer te doen. Rustig beginnen en stap voor stap opbouwen is vaak het prettigst.
- Kies wat u leuk vindt om te doen. Dan houdt u het makkelijker vol.

Door regelmatig te bewegen blijft u soepeler, sterker en voelt u zich vaak energiever. En misschien wel het belangrijkste: het kan gewoon leuk zijn om actief bezig te zijn, op uw eigen manier.

Fit & Fun, de naam zegt het al: fit blijven en plezier maken. Daar zorgt instructrice Kim van Spijker wel voor. Met motiverende muziek en een gevarieerd programma in de frisse buitenlucht zet ze de zestigplussers van Kloosterhaar en omgeving een uur flink in beweging.

## Fit & Fun: gym in de buitenlucht

Wie graag actief wil blijven en van een uitdaging houdt, is op vrijdagochtend welkom op sportpark de Polderhoek. Daar staat Kim klaar voor een gezellig en actief uur Fit & Fun. De lessen kennen een vaste opbouw. Als de spieren zijn opgewarmd is er altijd een blokje kracht. De armen en benen worden getraind, staand of op een matje. "Eigenlijk zit alles erin. We oefenen evenwicht en balans, kracht en we



rekken en strekken om flexibel te blijven", zegt Kim. Zij geeft sport- en beweeglessen aan verschillende doelgroepen op locatie. "Ik ben door de gemeente benaderd toen een eerdere bewegegroep in Kloosterhaar ophield. De behoefte in het dorp was groot. Zo zijn we vorig jaar gestart met dit uur voor zestigplussers."

Het doel van de Fit & Fun is het lichaam soepel en sterk houden. "Ik zorg voor oefeningen die je in het dagelijks leven niet doet, maar juist wel nodig hebt om thuis goed te kunnen blijven functioneren", legt Kim uit. "Ik kijk naar wat de deelnemers aankunnen. Iedereen kan altijd zelf het niveau bepalen. Je kunt diep door de hurken of juist minder diep, en je kunt armoefeningen doen met of zonder extra gewicht. Alles mag en kan. Voor mij is het belangrijk om steeds af te stemmen wat de deelnemers aankunnen én leuk vinden."

Na de kracht oefeningen is het tijd voor een spelvorm. Vaak spelen ze tikkertje, wat altijd zorgt voor lachende gezichten. Daarna verplaatst de groep zich naar het beweegtoestel op het sportpark. Dit opvallende toestel vormt een belangrijk onderdeel van de les en biedt uiteenlopende mogelijkheden om te bewegen. Kim legt de oefeningen rustig uit, waarna ieder voor zich aan de slag gaat rondom het toestel. Van squats tot hinkelen en van klimmen tot balansoefeningen, de variatie is groot. Zo blijft elke Fit & Fun-les afwisselend en uitdagend.



Wilt u een keer komen kijken of een les gratis meedoen? Fit & Fun is elke vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur op sportpark de Polderhoek in Kloosterhaar. Meer informatie is te verkrijgen bij Kim op [06 15 110 524](tel:0615110524) of via [Info@motivationbykim.nl](mailto:Info@motivationbykim.nl).

Roelie Waanders:

### 'We hebben zoveel lol'

De vrolijke naam Fit & Fun komt uit de koker van deelnemer Roelie Waanders. "Het heette eerst senioren gym. Dat spreekt mensen niet aan. Daar wil je ook niet graag bij horen", zegt de 66-jarige inwoner van Kloosterhaar. "We hebben zoveel lol. Fit en Fun dekt beter de lading." Roelie is heel enthousiast over het beweeguur. "Dat het buiten is sprak me erg aan, net als de muziek erbij. Ik ben niet zo van de sportschool. Ik heb artrose in de knieën en moest wel iets van beweging zoeken. Nu merk ik het als ik een week niet ben geweest. Ik vind het heerlijk om te doen. Als je normaal fit bent, is het goed te doen. Het zou leuk zijn als er meer dames en heren enthousiast worden. We hopen dat de groep nog wat kan groeien."

Gonnie Veldkamp:

### 'Je spreekt zo ook eens iemand anders'

Sporten is niet alleen goed voor de spieren, maar ook voor de sociale contacten. "Door dit uur bewegen krijg je een bredere kring mensen die je kent. Je spreekt zo ook eens iemand anders. Dat is gewoon leuk", vertelt Gonnie Veldkamp. Ze is 79 jaar en doet nog fanatiek met alle oefeningen mee. "Op mijn leeftijd is het belangrijk om flexibel te blijven. Ik voelde dat ik het nodig had. De les is best pittig en het daagt je uit, maar dat vind ik wel goed. Je bent vrij om te doen wat je kunt. Dat voel je zelf. Van de armoefeningen heb ik zeker profijt. In de tuin kan ik dat echt merken." Gonnie vindt het heerlijk dat de les die vroeger in de sporthal was, nu buiten wordt gegeven. "Het is alsof je veel meer energie krijgt."



# 'Yoga leert je stilstaan en ontspannen'

**Een uurtje yoga doet wonderen voor het ouder wordende lichaam. Het versterkt de spieren, vergroot de stabiliteit en houdt je lichaam soepel. Na een yogales ervaar je bovendien meer rust in je hoofd en lichaam. Refeel biedt diverse rustige yogavormen die iedereen zo mee kan doen. Ook als je nog nooit op een yogamat hebt gestaan.**

Refeel is het yogacentrum van Helen en Rob Landstra. Ze verbouwden het oude schaatsgebouw op sportpark de Boshok tot een stijlvolle en rustgevende yogastudio. "Het is een plek met veel herinneringen. We horen regelmatig dat mensen de blijde en uitgelaten energie van de schaatspret hier nog kunnen voelen." Het interieur en de schitterende tuin daarentegen ademen rust en kalmte. Als je er binnenloopt, ga je vanzelf een keer dieper ademen. Even niets...

## Rustige yogavormen

"Refeel gaat over hervoelen. Veel mensen staan continu 'aan', iedereen is maar druk. Het is goed voor een mens om soms een momentje stil te staan en te voelen hoe het met je is. Om daarna weer te kunnen gaan", legt Helen uit. Het yogacentrum kent veel verschillende yogavormen. Van heel rustig tot een complete work-out. Ook zijn er laagdrempelige lessen speciaal voor de oudere doelgroep, zoals Zilverfit, Stoelyoga en Do-In.

"Bij yoga train je kracht, stabiliteit en flexibiliteit. Juist als je ouder wordt, is het belangrijk dat je je spieren sterk houdt. Voor het tillen van de boodschappen, de trap op lopen en fietsen bijvoorbeeld." Hoe beter je je balans en kracht houdt, des te beter je de dagelijkse dingen kunt doen. Dat hoort Helen ook terug van de leden. "De één vertelt me dat ze beter de fiets op en af kan, een ander komt makkelijker het bed uit en weer een ander heeft een betere swing met golf. Dat kun je allemaal bereiken met een uur yoga in de week."

## Uit je hoofd

Yoga is vooral onder ouderen een wat onbekende beweegvorm. Ook in deze regio is yoga nog minder bekend dan in de steden. "En de link wordt soms gelegd met spiritualiteit waardoor het al gauw zweverig wordt genoemd." Dat is jammer, vindt Helen, want yoga kan voor veel mensen juist heel helpend zijn. "Veel mensen piekeren. Piekeren gaat over morgen of gisteren. Yoga gaat over het hier en nu. Waar loop je nú tegenaan?"

Yoga leert je bovendien om te ontspannen. Helen: "Veel mensen zitten veel in hun hoofd of hebben continu een hoge ademhaling, omdat ze altijd druk zijn. Bij yoga leer je je lichaam kalmeren, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen. Dat klinkt misschien spannend of onnodig, maar als we er goed over nadenken dan is dat juist wat we de hele dag doen: ademen."



## Stoelyoga Dinsdag 11.00-12.00 uur

Stoelyoga, ook wel supportieve yoga genoemd, is yoga waarbij een stoel wordt gebruikt als ondersteuning. Stoelyoga is ook geschikt wanneer je beperkt bent in je bewegen. Bijvoorbeeld door een blessure, herstellend van operatie of slijtage of ouderdom. Je wordt met zittende en staande oefeningen uitgedaagd om je lichaam sterker te maken en je balans te verbeteren.

## Do-in yoga Donderdag 20.00-21.00 uur

Do-In is een bewegingsvorm die ervoor zorgt dat je energie weer gaat stromen. Met deze yogavorm zorg je niet alleen voor je spieren, maar voor je hele lichaam. Je doet strekoefeningen, ademhalingsoefeningen en meditatie waarna je heerlijk zult slapen. Alle oefeningen zijn aan te passen aan ieders lichaam en niveau en kun je zittend, staand of liggend doen.

## Zilverfit Vrijdag 10.30 -11.30 uur

Zilver Fit is een dynamische combinatie van yoga en pilates, speciaal ontworpen voor de oudere leden. Tijdens deze activiteit focus je niet alleen op soepelheid, maar ook op balans en kracht. De oefeningen zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht fysieke beperkingen, mobiliteit of ervaring. Of je nu op een stoel, staand of liggend op de mat werkt, je bepaalt zelf je eigen tempo. Het gezellige koffiemoment na afloop is de kers op de taart.

Is uw slechte gehoor een belemmering om een groepsles te volgen? Dat hoeft straks niet meer! Refeel is namelijk bezig met de ontwikkeling en aanschaf van speciale ondersteuning zodat ook mensen die slecht horen de instructeur goed kunnen horen. Dit zal in de nabije toekomst worden geïntroduceerd.

Nieuwsgierig geworden?  
U kunt bij Refeel tien aaneengesloten dagen gratis uitproberen.  
Kijk op [www.refeel.nl](http://www.refeel.nl) en maak een account aan. Of bel met Helen via [06 22 185 583](tel:0622185583).

# Blijf overeind, voorkom dat u valt!

Wanneer u ouder wordt, neemt de kans op vallen toe. Een val heeft voor mensen die ouder zijn dan 65 vaak vervelende gevolgen. Gelukkig kunt u het risico op vallen kleiner maken. Door te werken aan uw conditie. En door zelf aanpassingen in huis te doen.

## Tips om vallen te voorkomen

- Eet gezond  
Goede en gezonde voeding zorgt ervoor dat u sterke spieren en botten houdt. Eet genoeg eiwitten, vitamines en mineralen.
- Blijf actief en in beweging  
Vergroot uw mobiliteit en spierkracht. Dan versterkt u ook uw balans en evenwicht.
- Controleer elk jaar uw ogen  
Goed kunnen zien helpt voor een beter evenwicht.
- Maak uw huis veilig  
Kleine aanpassingen helpen een val al voorkomen. Denk aan de ondergrond, handgrepen en verlichting.
- Draag schoenen die goed passen  
Goed passende schoenen verkleinen de kans op een val. Draag schoenen met een slipvaste zool en een goede sluiting.
- Controleer uw medicijnen  
Geneesmiddelen kunnen zorgen voor duizeligheid of slaperigheid. En zo de kans op vallen groter maken. Bespreek uw medicijngebruik eens met uw huisarts of apotheker.

## Checklist voor een valproof huis

- Er liggen geen losse kledjes op de grond
- Alles is gelijkvloers, zonder drempels
- Er liggen geen spullen op de trap
- Overal in huis is genoeg licht
- Kabels en snoeren zijn goed weggewerkt

Heeft u vragen over valpreventie? Stuur een mail naar: [info@fynon.nl](mailto:info@fynon.nl).  
Of bel naar [06 16 493 744](tel:0616493744).

## Test uw valrisico

Wilt u weten wat uw valrisico is? Doe de test op [www.beweegzeker.nl](http://www.beweegzeker.nl). U kunt zich hier ook direct aanmelden voor een cursus valpreventie. Hier ziet u ook bij wie u hiervoor terecht kunt.

### Vragen:

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?  
JA of NEE
- Bent u bang om te vallen?  
JA of NEE
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?  
JA of NEE

### NEE op alle vragen?

U heeft een laag valrisico

### JA op één of meer vragen?

U heeft een verhoogd valrisico

Een verhoogd risico is onderverdeeld in een matig risico en een hoog risico. Beantwoord meer vragen op [www.beweegzeker.nl](http://www.beweegzeker.nl) om te kijken in welke categorie u valt.



### Heeft u een laag risico?

Ga zo door! Ook met een laag risico is het belangrijk om in beweging te blijven.

### Heeft u een matig risico?

We raden u aan om een cursus valpreventie te volgen bij één van de aanbieders. Zorg ook dat u voldoende beweegt.

### Heeft u een hoog risico?

Maak een afspraak bij uw huisarts voor een valanalyse. Met vragen en testjes worden de oorzaken in kaart gebracht die zorgen voor het hoge valrisico. U krijgt advies op maat.

Bewegen is belangrijk om fit en zelfstandig te blijven. Zeker als je ouder wordt. Sterke spieren en een goede balans helpen om vallen te voorkomen. Dat is belangrijk, want een val op latere leeftijd kan ingrijpende gevolgen hebben. Een valpreventiecursus vergroot het zelfvertrouwen en zet je steviger op de benen.

## Steviger op de benen na cursus valpreventie



De 75-jarige Zwier van den Poll uit Mariënberg volgde de valpreventiecursus In Balans bij FysioTotaal, samen met zijn vrouw Jenny. "Ze was al een paar keer gevallen op straat. Het leek ons goed om iets meer te doen aan preventie. Zelf was ik ook al met de fiets gevallen, doordat er zand op de weg lag."

De cursus duurt 10 weken en helpt deelnemers hun balans, spierkracht en stabiliteit te verbeteren en zo vallen te voorkomen. De oefeningen zijn deels gebaseerd op Tai Chi. Daarbij draait het om houding, balans en het verplaatsen van je gewicht.



Deelnemers komen één keer per week samen bij de fysiotherapiepraktijk en doen daarnaast thuis oefeningen. "We kregen een boek mee met allerlei oefeningen en uitleg", vertelt Zwier. Hij was niet meteen enthousiast. "Ik vond de oefeningen wat simpel. Ik had eigenlijk andere verwachtingen." Toch merkte hij na een tijdje verschil. "Ik voelde dat ik steviger op mijn benen stond."

Elke les begint met de balansdans. Daarna volgen oefeningen met elastieken, waterzakken en gewichten. Begon het simpel, uiteindelijk werd Zwier wel uitgedaagd. "Zitten tegen de muur is heel zwaar. En op één been staan en tegelijkertijd sommen maken, vond ik ook erg lastig. Twee dingen tegelijk doen, dat kunnen kerels niet zo goed", lacht de man.

De belangrijke les voor Zwier is om je balans te zoeken in het midden van je lichaam. Nu de cursus bijna is afgerond, is helder dat de cursus hem zeker wat heeft gebracht. "Ik merk in het dagelijks leven dat ik er profijt van heb. Ik heb meer kracht in de knieën en voeten en ben beter in balans. Mijn sokken aantrekken, dat kan ik nu weer op één been."

## Verhoogde kans om te vallen?

Wilt u weten of u een verhoogde kans hebt om te vallen? Kijk op [www.beweegzeker.nl](http://www.beweegzeker.nl) en vul het formulier in. U krijgt tips en adviezen die bij uw situatie passen en u leest of u in aanmerking komt voor een valpreventiecursus.

# Oefeningen om zelf thuis in beweging te blijven

U kunt deze pagina uit het magazine halen. En hem ergens ophangen waar u hem makkelijk ziet.



1. Ga voorop uw stoel zitten. Duw uw voeten op de grond.

2. Ga met uw bovenlichaam naar voren. Uw billen komen los van de stoel. Net alsof u opstaat.

3. Ga weer rustig zitten. Doe dit een paar keer.

## Oefening voor sterke benen (skiën)

**Afwisseling:** Ga helemaal staan, en ga dan pas weer zitten. Ga niet zitten maar tik alleen met uw billen de stoel aan.

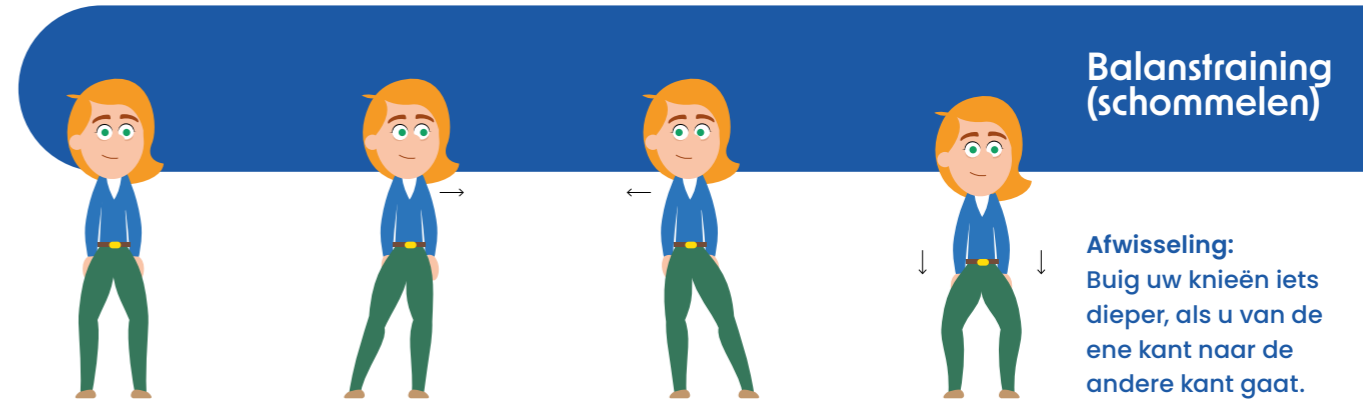


1. Ga rechtop op uw stoel zitten. Strek één been naar voren.

2. Trek uw tenen naar u toe. Houd dit 8 tellen vast.

3. Ontspan uw voet. Wissel van been.

## Oefeningen voor sterke benen (been strekken)



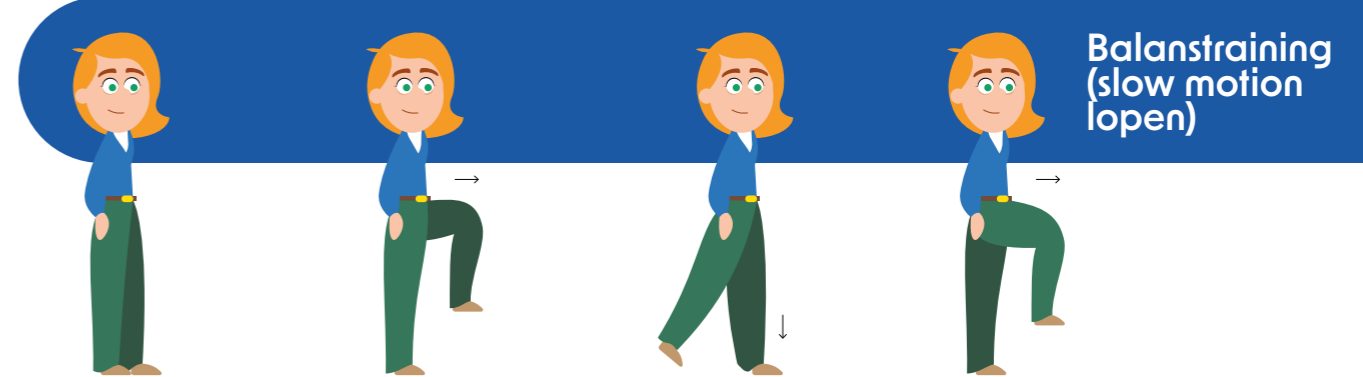
## Balanstraining (schommelen)

1. Zet uw voeten uit elkaar. Buig uw knieën een beetje.

2. Breng uw gewicht naar één kant.

3. Breng uw gewicht naar de andere kant. Doe dit een paar keer.

**Afwisseling:** Buig uw knieën iets dieper, als u van de ene kant naar de andere kant gaat.



## Balanstraining (slow motion lopen)

1. Zet uw voeten uit elkaar.

2. Breng uw gewicht op één been. Doe met de voet van uw andere been een stap naar voren.

3. Breng uw gewicht naar uw voorste been.

4. Stap met uw achterste been langzaam naar voren. Breng uw gewicht naar uw voorste been. Doe dit een paar keer.



## Bekken-oefeningen (lopen met het bekken)

1. Ga rechtop zitten, uw rug los van de leuning. Til uw ene been op. Ga met uw bil een stukje naar voren.

2. Til uw andere bil op. Ga met uw bil een stukje naar voren.

3. Doe dit een paar keer. Tot u voorop de stoel zit.

4. Til nu weer uw ene bil op. Ga een stukje naar achteren. Til uw andere bil op. Ga een stukje naar achteren. Ga door tot u de rugleuning raakt.

## Cursussen Valpreventie

# De meeste ongelukken gebeuren in en rond het huis

Veel mensen hebben niet in de gaten hoe groot het risico op een val is. Met een cursus valpreventie leren ouderen hoe zij de kans op een val kleiner kunnen maken. De cursussen zijn bedoeld om het zelfvertrouwen groter te maken. Om de angst om te vallen kleiner te maken. En om het lichaam in beweging te krijgen. Wie meedoet krijgt informatie, praktische tips en lichaams oefeningen.

Er zijn 3 erkende valcursussen. Die noemen we ook wel 'valpreventieve interventies'. Via [www.beweegzeker.nl](http://www.beweegzeker.nl) kunt u uw valrisico checken. Ook kan de fysiotherapeut met u kijken wat uw valrisico is. En daarna bepalen welk programma het best bij u past. Een ergotherapeut kan preventief hulp bieden om de risico's op een val te verkleinen.

Heeft u moeite met omgaan met de computer? Bij het Infohuis helpen ze u graag. U kunt er zo binnenlopen met uw vragen.

- **Infohuis Dedemsvaart, MFC De Baron**  
Julianastraat 54 in Dedemsvaart  
Telefoonnummer: [0523 208 360](tel:0523208360)  
maandag en donderdag van 14.00 – 16.00 uur  
woensdag van 10.00 – 12.00 uur
- **Infohuis Hardenberg, LOC+**  
Parkweg 1a5 Hardenberg  
Telefoonnummer: [0523 208 368](tel:0523208368)  
maandag en vrijdag van 10.00 – 12.00 uur  
woensdag van 15.00 – 17.00 uur

## Vallen Verleden Tijd

- Groepstraining: u leert valtechnieken en traint valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven.
  - Voor: inwoners met matig valrisico die nog minimaal 15 minuten kunnen lopen zonder rollator.
- Meer informatie:
- 10 lessen, 1x per week, 5 lessen over hindernissen, 5 lessen over valtechnieken.
  - U oefent dagelijkse bewegingen via een hindernisparcours.
  - U leert valtechnieken gebaseerd op oosterse vechtsporten en u leert zelf weer op te staan als u bent gevallen.

## In Balans

- Groepstraining om vallen te voorkomen. Gebaseerd op de Chinese natuurfilosofie Tai Chi.
  - Voor: inwoners die onzeker zijn over het lopen, bang zijn om te vallen of al eens zijn gevallen.
- Meer informatie:
- U doet eerst 3 testen (veilig wonen, actief leven en valrisico).
  - 10 weken, 1 les per week, elke les eindigt met een balansdans.
  - U traint spelenderwijs uw balans en leert soepel bewegen. U leert hoe u weer opstaat na een val.
  - U krijgt huiswerk en een cursusboek.

## Otago

- Groepstraining of individueel (kan bij mensen aan huis).
  - Voor: ouderen die niet zonder hulpmiddel kunnen lopen en voor 65-plussers met een verhoogd risico.
- Meer informatie:
- Programma: afhankelijk van groeps- of individueel traject.
  - Focus op bewegingen waarbij spierkracht en balans wordt getraind. Afgestemd op conditie en vitaliteit van de deelnemer.
  - Oefeningen vooral in en achter de stoel. Ook functionele oefeningen, gekoppeld aan dagelijkse bezigheden.

## Beweegaanbod

### Hoogenweg

#### Bewegen

**Menvereniging H.A.R.P.**  
Mannen  
[www.menvereniging-harp.nl](http://www.menvereniging-harp.nl)

**Manege Hoogenweg**  
Paardrijden  
[www.manegehoogenweg.nl](http://www.manegehoogenweg.nl)

### Radewijk

#### Bewegen

**Plaatselijk Belang Radewijk**  
Gym fit 55+  
[www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/gym-je-fit/](http://www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/gym-je-fit/)

**Het Pluumke**  
Badminton  
[www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/badminton-het-pluumke/](http://www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/badminton-het-pluumke/)

**Plaatselijk Belang Radewijk (Active & Fit)**  
Bootcamp  
[www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/bootcamp-radewijk/](http://www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/bootcamp-radewijk/)

#### Denksporten

**Biljartvereniging Radewijk**  
Biljart  
[www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/biljart/](http://www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/biljart/)

**Sjoelclub Radewijk**  
Sjoelen  
[www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/sjoelen/](http://www.pbradewijk.nl/verenigingen-2/sjoelen/)

### Kloosterhaar

#### Bewegen

**Free like a Bird**  
Country Dansen  
[www.dorpshuiskloosterhaar.nl/countrydancers-free-like-a-bird/](http://www.dorpshuiskloosterhaar.nl/countrydancers-free-like-a-bird/)

**Volksdansgroep Ouda**  
Volksdansen  
[www.dorpshuiskloosterhaar.nl/verenigingen/volksdansgroep-ouda/](http://www.dorpshuiskloosterhaar.nl/verenigingen/volksdansgroep-ouda/)

**Tennisvereniging Kloosterhaar**  
Tennis  
[www.tennisverenigingkloosterhaar.nl/](http://www.tennisverenigingkloosterhaar.nl/)

**Kim van Spijker**  
Fit & Fun Buitengym  
[info@novationbykim.nl](mailto:info@novationbykim.nl)

#### Denksporten

**Dorpshuis 't Haarschut**  
Kaartclub  
[www.dorpshuiskloosterhaar.nl/kaartclub/](http://www.dorpshuiskloosterhaar.nl/kaartclub/)

## Beweegaanbod

### Gramsbergen

#### Bewegen

##### T.V. Gramsbergen

Tennis  
[www.tvgramsbergen.nl](http://www.tvgramsbergen.nl)

##### Stichting 55+ Actief Gramsbergen

Volleybal, Fietsen, Gymnastiek  
[www.gramsbergen.nl/stichting-55-actief-gramsbergen/activiteitenclubs/](http://www.gramsbergen.nl/stichting-55-actief-gramsbergen/activiteitenclubs/)

##### Volleybalvereniging De Zwaluwen

Volleybal  
[www.zwaluwengramsbergen.nl](http://www.zwaluwengramsbergen.nl)

##### GV Gramsbergen

Yoga, Pilates, Pilates Workout, 55+ Gym  
[www.gvgramsbergen.nl](http://www.gvgramsbergen.nl)

##### Loopgroep Gramsbergen

Hardlopen  
[www.loopgroepgramsbergen.nl](http://www.loopgroepgramsbergen.nl)

##### Roeivereniging Salland

Roeien  
[www.salland-roeien.nl](http://www.salland-roeien.nl)

##### Hou Streek

Skeelers/Schaatsen  
[www.houstreek.nl](http://www.houstreek.nl)

##### Active & Fit

Personal Training  
[www.active-fit.nu](http://www.active-fit.nu)

##### Praktijk Gewichtcoach Trijntje

Powerwalking  
[www.powerwalkingclub.com/locatie/lutten-gramsbergen/](http://www.powerwalkingclub.com/locatie/lutten-gramsbergen/)

##### Wijksteunpunt 't Welgelegen Saxenburgh

Virtueel fietsen  
[wijksteunpuntwelgelegen@sxb.nl](mailto:wijksteunpuntwelgelegen@sxb.nl)

##### Topfit 4 All

Fitness/groepslessen/yoga, Qigong  
[www.topfit4all.nl](http://www.topfit4all.nl)

#### Denksporten

##### Damclub de Vechtstreek

Dammen

##### Stichting 55+ Actief Gramsbergen

Amerikaans Jokeren, Biljart, Jeu de Boules, Klaverjassen, Koersbal, Jokeren  
[www.gramsbergen.nl/stichting-55-actief-gramsbergen/activiteitenclubs/](http://www.gramsbergen.nl/stichting-55-actief-gramsbergen/activiteitenclubs/)

De liefde voor voetbal blijft, ook als je ouder wordt. Jan Dorgelo en Henk Langejans staan daarom nog elke week met veel plezier op de grasmat van sportpark de Boshhoek. Walking Football houdt hen fit en het lichaam 'smeu'.

## Iedereen kan meedoen met wandelvoetbal

Rennen en fysiek contact zijn verboden, de bal mag niet boven het middel en het veld en de doeltjes zijn kleiner. Deze aangepaste regels maken wandelvoetbal voor iedereen toegankelijk.

In Hardenberg startte Oldstars Walking Football zo'n tien jaar geleden. "Het is een gezamenlijk initiatief van voetbalclub HHC en Fysiopraktijk De Haere", vertelt initiatiefnemer en fysiotherapeut Piet Kampman. "Wandelvoetbal is voor iedereen vanaf zestig jaar. Je hoeft geen voetbalachtergrond te hebben om mee te kunnen doen. Walking Football is meer dan in beweging blijven. Naast conditie train je ook stabiliteit en evenwicht. Bewegen met de bal vraagt balans. Wanneer je dat blijft trainen, verklein je echt de kans op vallen."

Voor Henk Langejans (69) is het wekelijkse voetbalmoment inmiddels een absolute must. "Je bent lichamelijk bezig en lekker buiten. Het is heel laagdrempelig. Er worden geen

hoge eisen gesteld. De meesten hebben wel wat fysieke ongemakken. Dat is geen probleem, iedereen kan meedoen.

Dat er geen fysiek contact is vind ik fijn, want zo heb je minder kans op blessures. De botten worden toch wat strammer. Vroeger ging je voor de bal, nu wordt er echt rekening met elkaar gehouden."

De voetbalvariant draagt ook bij aan de mentale gezondheid van de sporters, ziet Piet Kampman. "Ontmoeten, weer meedoen, een doel hebben die dag... Het zit er allemaal in en het doet de deelnemers zichtbaar goed. Na afloop is er koffie en er wordt hier echt naar elkaar omgekeken."

Jan Dorgelo is 81 jaar en begon zo'n drie jaar geleden met Walking Football. Hij voetbalde al vanaf zijn achtste bij HHC, ook een aantal jaren in het eerste elftal. "Drie jaar geleden overleed mijn vrouw. Piet had me al eens uitgenodigd, omdat hij dacht dat dit echt iets voor mij was. Toen ik alleen kwam te staan, dacht ik: nu moet ik het doen. Ik doe het vooral voor het contact met mensen. Samen plezier maken en lekker bezig zijn." Toch blijft het spel zelf voor Jan het mooiste. "Het is fantastisch om weer met de bal bezig te zijn. Dat is voor mij alles."



Walking Football is elke woensdagmiddag van 14.45 tot 16.00 uur op de Boshhoek in Hardenberg. Iedereen is welkom om een keer mee te doen. Meer info: Piet Kampman : [06 23 499 918](tel:0623499918), [info@de-haere.nl](mailto:info@de-haere.nl).

# Samen sporten na hartklachten

De vloer van sporthal de Kamp in Hardenberg is op maandagavond voor de deelnemers van Hart in Beweging. Hartpatiënten uit Hardenberg en omstreken komen bijeen voor een sportief uurtje sport en spel.

Wat ooit een grote club was met zo'n 120 deelnemers, is nu een gezellige groep van rond de twintig mensen. Ze sporten in twee groepen achter elkaar. "We hebben allemaal iets met ons hart meegemaakt", vertellen de deelnemers als ze na de les met elkaar aan de koffie zitten. "Het gaat er niet vaak over, maar we weten wel wat een ander doormaakt. Je begrijpt elkaar."

## Plezier voorop

De lessen van Hart in Beweging draaien voornamelijk om balsport. "Volleybal, hockey, tennis, basketbal,



Jan Lensen (75) uit Slagharen:

## 'Ik voelde me sterker worden'

"Na drie hartinfarcten kwam ik in 2001 terecht bij Hart in Beweging. Sportief bezig zijn en elke keer weer een andere sport beoefenen, dat leek me wel wat. Ik voelde me weer sterker worden. Vroeger liep ik nooit. Nu loop ik elke morgen vijf kilometer. Dat heb ik hier opgebouwd. De contacten die je hier opbouwt vind ik mooi. We werken niet meer. Dan is elkaar op deze manier ontmoeten gewoon heel gezellig."

voetbal... We doen elke week iets anders. De groep kiest vaak samen wat het wordt", zegt instructrice Kylie Somsen. Met een paar nieuwe regels past ze de les gemakkelijk aan naar het niveau van de deelnemers. "De meeste sporters zijn tussen de vijftig en tachtig jaar oud. De oudste is zelfs negentig jaar. Winnen is bij ons geen doel. De hartslag mag omhoog, maar het plezier staat hier voorop."

Hart in Beweging bestaat al tientallen jaren en is een landelijk initiatief. Vroeger kwamen veel deelnemers er terecht via de cardioloog, na zes weken hartrevalidatie in het ziekenhuis. Tegenwoordig is de doorstroom naar Hart in Beweging niet meer vanzelfsprekend en mogen patiënten zelf kiezen hoe zij in beweging willen blijven.

## Gezellig en gemoedelijk

Dat heeft de groep kleiner gemaakt, al doet het aan de sfeer niets af. "Je vindt hier gezelligheid. Er is tussendoor tijd om een babbeltje te maken." De gemoedelijkheid wordt door de dames en heren erg gewaardeerd. "Wat mooi is, is dat je gerust even kunt stoppen als het niet meer gaat. Dat kan gewoon hier." Ook het lichaam heeft baat bij het uur bewegen. "Als je twee weken niet komt, merk je meteen dat je conditie minder wordt", klinkt het eerlijk aan tafel.

Heeft u hartproblemen en wilt u sporten met lotgenoten? De lessen zijn op maandagavond om 18.30 uur en om 19.30 uur in De Kamp in Hardenberg. Informatie of opgave kan bij Kylie Somsen via [06 37 416 954](tel:0637416954). Nieuwe deelnemers kunnen een maand lang gratis meedoen.

Bijleggen of juist wegpikken. Het zijn de technieken die jeu de boules tot een tactisch en uitdagend spel maken. Toch draait het voor de meeste Kronkelboulers om iets heel anders. Bij de vereniging in Slagharen staat niet de winst, maar de gezelligheid voorop.

# Gezelligheid wint bij de Kronkelboulers

Wie het terrein oploopt, begrijpt waarom de Kronkelboulers zo graag op de baan te vinden zijn. De achttien jeu de boulesbanen liggen beschut tussen de bomen. Als je geluk hebt, sta je ook nog heerlijk in het zonnetje. De 57 leden komen wanneer het hen uitkomt. Ze vormen ter plekke teams van vier en gaan van start. De ene middag is het druk, de andere keer wat rustiger.

## Nooit te oud

Op de baan staan Gerhard Schippers en Roelie Seinen-Mulder. Gerhard is voorzitter en met 52 jaar de jongste bouler. Nadat hij stopte met volleybal, zocht hij iets anders. "Jeu de boules is een lekkere bezigheid. Het zorgt voor ontspanning en je bent buiten."

Roelie bewijst dat leeftijd er niet toe doet. Ze is 94 jaar en daarmee het oudste lid. Ze staat als het even kan drie keer per week op de baan. "Dan heb je de middag gevuld. Anders zit je maar thuis." Toen haar

man overleed in 2015 werd ze door haar buurvrouw meegenomen. "Ik wist niet goed wat het was, maar het was gezellig. Ik heb er nooit spijt van gehad."

De gezelligheid binnen de club is voor Gerhard en Roelie het belangrijkste, maar de beweging telt zeker mee. "Als ik hier ben, ben ik bezig en zit ik niet in de stoel. Daar doe ik het ook voor", zegt Roelie, die geen enkele moeite heeft de metalen ballen naar de andere kant van de baan te gooien. "Ook het bukken lukt nog, ik hoef de magneetstok nog niet te gebruiken."

Jeu de boules is volgens de twee leden voor bijna iedereen geschikt. "De regels zijn gemakkelijk. Je moet wel goed ter been zijn en een beetje los in de armen. Dat is het enige", verzekert Gerhard. De voorzitter hoopt met lokale activiteiten ook jongere mensen enthousiast te maken voor het Franse balspel.

## Koffie en koek

Halverwege de middag schuiven de spelers bij elkaar bij het clubhuis voor koffie en koek. Voordat iedereen weer in de benen gaat, gaat het snoeptrommeltje nog even rond. "De saamhorigheid is hier groot", zegt de voorzitter tevreden. "De meesten komen puur voor de gezelligheid."

Is er dan geen enkele competitie en strijd?

"Zeker wel! Op dondagavond gaat het er allemaal iets fanatieker aan toe en we spelen regelmatig toernooitjes. Dan wordt tactiek wat belangrijker. Net als de winst", zegt Gerhard lachend.



Gooit u een keer mee? De Kronkelboulers spelen op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag en op dondagavond. Meer informatie: Gerhard Schippers, [06 22 497 143](tel:0622497143).

## Beweegaanbod

### De Krim

#### Bewegen

##### KC Centrum

Oldstars Beweeggroep  
[www.kccentrum.nl/old-stars](http://www.kccentrum.nl/old-stars)

##### Actief Bos De Krim

Bootcamp, Wandelen  
[www.actiefbosdekrim.nl](http://www.actiefbosdekrim.nl)

##### Tennisvereniging De Krim

Tennis  
[www.tennisverenigingdekrim.nl](http://www.tennisverenigingdekrim.nl)

##### Fysiotherapie in Beweging en Medische

##### Fitness De Krim

Medische Fitness  
[www.fysiodekrim.nl](http://www.fysiodekrim.nl)

##### YogaMotive

Yoga  
[www.yogamotive.nl](http://www.yogamotive.nl)

##### De Planeet

Volleybal (recreanten)  
[www.vvdeplaneet.nl](http://www.vvdeplaneet.nl)

##### Zwembad 'Onder Ons' De Krim

Banenzwemmen  
[www.zwembaddekrim.nl](http://www.zwembaddekrim.nl)

#### Denksporten

##### Dartvereniging De Planeet

Darts  
[www.pbdekrim.nl/verenigingen/](http://www.pbdekrim.nl/verenigingen/)

##### Sjoelclub De Krim

Sjoelen  
[www.pbdekrim.nl/verenigingen/](http://www.pbdekrim.nl/verenigingen/)

##### Koersbalclub De Krim

Koersbal  
[info@mfadebeuk.nl](mailto:info@mfadebeuk.nl)

### Sibculo

#### Bewegen

##### K.V. Kios '45

Kombifit  
[www.kios45.nl/kombifit](http://www.kios45.nl/kombifit)

##### Powerwalkingclub Sibculo

Powerwalking  
[www.powerwalkingclub.com/locatie/sibculo/](http://www.powerwalkingclub.com/locatie/sibculo/)

#### Denksporten

##### De Schoeverties

Sjoelen  
[www.facebook.com/dehorstsibculo](http://www.facebook.com/dehorstsibculo)

##### K.V. Kios '45

Jeu de boules  
[www.kios45.nl/kombifit](http://www.kios45.nl/kombifit)

## Laagdrempelig bewegen bij de OldStars Beweeggroep 'Je doet wat je kunt en dat is altijd goed'

In MFA De Beuk in De Krim is het allesbehalve stil. Een groepje sporters is bezig met een warming-up. Passen op de plaats, armen gaan de lucht in en tussendoor klinkt gelach en een grap. Het zegt veel over de OldStars Beweeggroep: bewegen is het doel, maar de sociale contacten zijn minstens zo belangrijk.

Bij OldStars draait het om laagdrempelig bewegen. Denk aan lichte oefeningen voor armen en benen, balspellen en soms zelfs een dans. "Ook het brein doet mee, als we danspasjes proberen te onthouden", zegt de 80-jarige Alie. Alles gebeurt op het eigen tempo. "Het gaat er niet om wat je niet kunt", voegt Wilma (60) toe. "Je doet wat bij je past. En dat is altijd goed."

### Conditie en gezelligheid

De groep is er voor 55-plussers, maar er zit verschil in de samenstelling. Zo bestaat de eerste groep op donderdagochtend uit wat oudere deelnemers, terwijl de tweede groep ruimte biedt voor mensen die iets jonger zijn. Juist het sociale aspect maakt het verschil. Het is een vast moment in de week waar mensen naar uitkijken. Even bijpraten, samen lachen en naar elkaar omkijken. Alie: "Je houdt elkaar ook wel een beetje in de gaten. Dat voelt fijn."

Tijdens de lessen is er veel afwisseling. Van rustig opwarmen en balansoefeningen tot balspellen en oefeningen met een stoel of mat. Ook wordt er gewerkt aan stabiliteit, wat helpt om vallen te voorkomen. Maar zwaar of ingewikkeld wordt het nooit. "Het is juist toegankelijk. Zelfs als je lichamelijke klachten hebt, kun je meedoen", zegt deelnemer Piet (75).

### Meer energie

Wat het oplevert, gaat verder dan alleen fitter worden. Meer energie, een fitter gevoel en een leeg hoofd. Maar misschien nog wel belangrijker, het geeft lucht. "Soms moet je jezelf even ertoe zetten om te gaan", zegt Wilma. "Maar achteraf ben je altijd blij dat je bent geweest. Je voelt je lichter, zowel lichamelijk als in je hoofd." De groep is hecht en vangt elkaar op. Er is ruimte voor een praatje, maar ook voor een grapje. En af en toe is er iets lekkers als iemand jarig is. Nieuwe deelnemers zijn meer dan welkom. Piet: "Vooral de heren mogen zich wel wat meer laten zien. Dat zou mooi zijn."



Wilt u meebewegen met de Oldstars Beweeggroep? De lessen zijn op maandagavond en donderdagochtend in MFA De Beuk in De Krim. Meer informatie is te verkrijgen bij Bianca Metselaar via [06 21 571 609](tel:0621571609) of op [www.kccentrum.nl/old-stars](http://www.kccentrum.nl/old-stars).

# Virtueel fietsen brengt wereld dichtbij

Bij het wijksteunpunt in 't Welgelegen in Gramsbergen kunnen bezoekers op een bijzondere manier op pad. Het Fietslabyrint biedt mensen de mogelijkheid om virtueel de hele wereld rond te fietsen. De interactieve fiets houdt je benen én je brein actief en brengt je op de mooiste plekken.

Het Fietslabyrint bestaat uit een 'active bike' en een beeldscherm en kent meer dan 800 routes. Zo kun je elke dag iets nieuws ontdekken. Het tempo bepaal je zelf, wat de fiets voor iedereen geschikt maakt. Ook wanneer je afhankelijk bent van een rolstoel.

Voor Berthie Veldsink-Heugen (89) is het fietsen een vast onderdeel van de dag. Ze kijkt met plezier naar de beelden. "Soms herken ik plekken waar ik vroeger ben geweest, zoals Noorwegen en de Algarve." Tijdens het fietsen volgt ze de route aandachtig. "Je benen gaan rond en op het scherm zie je waar je bent. Met de twee knoppen op het stuur kies je de route en bepaal je welke kant je op wilt." Berthie is heel dankbaar dat de fiets er is. "Als je dit doet, vergeet je even alles om je heen. Dat is heel fijn."

## Samen fietsen

Het is niet alleen bewegen, maar ook samen beleven. Dat doet Berthie graag met Hendrik Jan Bras (85). Hij is haar vaste fietsmaatje. "Ik ga naast haar zitten. We helpen elkaar een beetje." Ze wisselen elkaar af en maken virtuele reizen die voelen alsof ze echt onderweg zijn. Ze fietsen langs verschillende plekken, van Giethoorn tot de besneeuwde landschappen van Noorwegen. Elke rit roept nieuwe verhalen op. "Als je de hele



tijd op je kamer blijft zitten, voel je je op den duur wel eenzaam. Het is fijn om te bewegen en onder het fietsen zitten we vaak te kletsen", zegt Hendrik Jan.

## Herinneringen ophalen

Coördinator Sarah Werink van het Wijksteunpunt ziet wat het Fietslabyrint doet met bezoekers als Berthie en Hendrik Jan. Ze hoopt dat meer mensen de fiets gaan gebruiken. "Het is een mooie manier om in beweging te blijven als buiten fietsen niet meer gaat. Daarnaast helpt het om herinneringen op te halen aan plekken waar mensen zijn geweest."

Zo voelt het even alsof je weg bent, terwijl je gewoon warm en veilig in Gramsbergen blijft.

Het Fietslabyrint is altijd beschikbaar, ook in het weekend. Overdag van 9.30 tot 17.00 uur is er iemand aanwezig die uit kan leggen hoe de fiets werkt.

# Stichting 55+ Actief zet zich in voor welzijn Gramsbergers

Het is een doodgewone donderdagmiddag. In De Binder is het zacht rumoerig. Er wordt gekaart en iets verderop speelt een aantal heren biljart. In zaal 2 wordt koersbal gespeeld en de sporthal is gevuld met een clubje volleyballers. Alle activiteiten deze middag vallen onder de Stichting 55+ Actief Gramsbergen. Een actieve stichting die zich inzet voor het welzijn van de inwoners van 55 jaar en ouder.

Bij koersbal is het een gezellige drukte. Er wordt gelachen en gekletst terwijl de ballen over de groene mat rollen. "Koersbal is een rustig behendigheidsspel. Het lijkt op jeu-de-boules. Het doel is om de ballen zo dicht mogelijk bij de witte bal te rollen", vertelt mevrouw Slot-Berger. Omdat de ballen een afwijking hebben naar links of rechts is precisie gevraagd en is de uitkomst elke keer weer onvoorspelbaar. "De ene keer lukt het, een andere keer helemaal niet."

## Er even uit

Zoals bij veel van de activiteiten is ook bij koersbal het onderlinge contact voor de meeste deelnemers de belangrijkste reden om naar De Binder te komen. "Ik sla het echt niet over", zegt één van de deelnemers tijdens de koffiepauze. "Je bent er even uit en je hebt een doel. Anders blijf je op de stoel zitten thuis en doe je niks."

De dames en heren leren elkaar steeds beter kennen. "We hebben de grootste lol met elkaar. Het is fijn om zo elke week de gezelligheid op te kunnen zoeken." De beweging die nodig is voor het werpen van de ballen vinden de koersballers mooi meegenomen. "Het houdt ons in beweging en we blijven er soepel bij."

## Grote betrokkenheid

Koersbal is slechts één van de vele activiteiten die onder de vlag van de Stichting 55+ Actief wordt georganiseerd. Jan Hamhuis is bestuurslid van de stichting die ruim 500 leden telt. "Allemaal 55-plussers uit Gramsbergen en omliggende buurtschappen. Met de stichting zorgen we voor een breed aanbod, ter bevordering van de onderlinge samenhang. Naast de wekelijkse clubactiviteiten organiseren we elke maand een gezellige bijeenkomst, zoals toneel, zang, dans of cabaret."

Wie deel wil nemen wordt gevraagd lid te worden van de stichting, die niet alleen zorgt voor een gevarieerde agenda, maar ook omkijkt naar de leden. "Men let op je, we zijn betrokken. Dat is wat mensen prettig vinden. Dat doen we bijvoorbeeld met een ziekenbezoek of door middel van een kaartje als je een gerenommeerde leeftijd hebt bereikt."



Wilt u één van de activiteiten bezoeken of lid worden? U bent van harte welkom. Loop eens binnen bij de Binder of bel voor meer informatie of opgave met het secretariaat via [0524 561 928](tel:0524561928).

ZilverFitness is meer dan alleen trainen

# 'Je wereld wordt weer een stukje groter'

Het is een doordeweekse ochtend. In de gym van STARK! in Hardenberg zijn de 'ZilverFitters' bezig met een warming-up. Spieren losmaken, het lichaam voorbereiden op wat komt. Op een groot whiteboard staat de training van vandaag uitgeschreven. De oefeningen zijn kenmerkend voor de trainingen van ZilverFitness. "Wat je hier leert, helpt je in het dagelijks leven", legt deelnemer Rinze (83) uit.



Elke training heeft een vaste opbouw: eerst de juiste spieren activeren, dan krachttraining en tot slot conditie. Met als doel sterker worden, in balans blijven en de weerstand verhogen. "Het is functionele fitness, bedoeld om alledaagse dingen makkelijker te maken", zegt Rinze. "Boodschappen tillen, opstaan en je evenwicht houden gaan allemaal beter."

## In conditie blijven

ZilverFitness is een trainingsvorm voor 55-plussers, gebaseerd op CrossFit. Dat klinkt misschien zwaar, maar dat hoeft het niet te zijn. "Je hoeft niets te kunnen om mee te doen", vertelt MariAnne (76). "Toen ik begon hield ik het met moeite tien minuten vol. Nu doe ik een hele les actief mee." Voor Harm Jan (73) is ZilverFitness vooral een manier om in conditie te blijven. "Ik heb altijd een actief leven gehad", legt hij uit. "Door dit te doen, blijft mijn lijf goed functioneren. Dat voelt gewoon prettig."

Dat het effect groot is, merken de deelnemers elke dag. "Ik vond sporten nooit nodig", vertelt Nel (69). "Nadat ik met pensioen ging, werd mijn lichaam stijver. Ik merkte het bijvoorbeeld tijdens het spelen met de kleinkinderen. Dat is nu wel anders." Ook MariAnne voelt zich dankzij Zilverfitness beter en zekerder. "Ik fiets sinds een poosje weer overal naartoe. Daardoor is mijn wereld een stuk groter

geworden." Rinze herkent dat. Hij kon een tijd niet meer zelfstandig van de grond opstaan. Nu lukt hem dat weer. "En zelfs iets simpels als mijn eigen teennagels knippen kan ik weer zelf. Het lijken kleine dingen, maar ze maken een groot verschil."

## Waardevolle contacten

ZilverFitness is meer dan alleen trainen. "We lachen samen, delen ervaringen en er is aandacht voor elkaar. Het is een open groep", zegt Nel. "Ik let er bewust op als iemand voor het eerst meedoet", zegt MariAnne. Ze weet hoe spannend het is om aan iets nieuws te beginnen. "Op zo'n moment is het fijn als iemand je even meeneemt." Ook voor Rinze is het sociale aspect van ZilverFitness heel waardevol. "Ik kwam hier altijd met mijn vrouw. Een week na haar overlijden stond ik weer in de gym. Het is een vast hoogtepunt in mijn week. Je hebt mensen om je heen en dat doet goed."

## Persoonlijke aandacht

De trainingen zijn in kleine groepen wat het contact heel persoonlijk maakt. "Je wordt echt gezien", zegt Nel. "De coach kijkt mee, stuurt bij en zorgt dat iedereen veilig en op zijn eigen niveau kan trainen. Dat geeft vertrouwen." MariAnne: "Soms heb je onrealistische verwachtingen van jezelf. Dan is het fijn dat je met iemand werkt aan een nieuwe realiteit waarmee je verder kunt."

Wat deelnemers eruit halen, is duidelijk: kracht, energie en vertrouwen in hun eigen lichaam. Maar minstens zo belangrijk is het gevoel dat je het samen doet. Harm Jan: "En het feit dat je de dingen die je graag doet, door de sport zo lang mogelijk kunt blijven doen."



Benieuwd geworden naar de ZilverFitness bij STARK!?  
Meer informatie is te vinden op <https://zilverfitness.nl/locaties/hardenberg.html>  
U kunt starten met een gratis proefles.

# Weer grip op het leven dankzij breintraining

**Bij Praktijk Bewegingsvrij draait het vooral om het brein. De praktijk in Hardenberg helpt mensen om fitter, sterker en zekerder te worden, zowel lichamelijk als mentaal. Kleine groepen, een veilige sfeer en veel persoonlijke aandacht kenmerken de lessen bij Bewegingsvrij.**

Mensen met niet-aangeboren hersenletsel, een depressie, kanker of Parkinson. Vooral mensen met letsel kloppen aan bij Aletta, Margriet en Britt van Praktijk Bewegingsvrij. "We zijn er ook voor de ouder wordende mens én voor gezonde mensen die hun brein gezond willen houden", vertelt Britt Roerdinkholder. "Onze praktijk richt zich op functioneel bewegen en mentale gezondheid. We helpen veel mensen die in de reguliere zorg niet verder komen, maar nog graag stappen willen maken. Bijvoorbeeld omdat ze na een ongeluk of hersenbloeding fysiek goed geholpen zijn, maar mentaal nog vastlopen."

## Breinfoit

Bij fit blijven denk je al gauw aan krachttraining of conditie trainen. Bij Bewegingsvrij gaat het net anders. "Bij Breinfoit combineren we bewegen met denkopdrachten. Je traint onder andere je geheugen, concentratie en reactievermogen. Het doel is nieuwe verbindingen maken in je hersenen. Dat gebeurt met simpele, maar uitdagende oefeningen." De combinatie van bewegen, hersengymnastiek en ontspanning houdt de hersenen gezond, fit en veerkrachtig. Het traject duurt zestien weken. Deelnemers werken stap voor stap aan hun herstel en zelfvertrouwen. "Je ziet mensen groeien," zegt Britt. "Tussendoor lachen we veel. Iedereen struggelt en ja, collectief stuntelen zorgt vaak voor hilariteit."

Henny Hutten (67) weet hoe dat voelt. Hij kreeg zes jaar geleden een hersenbloeding. "Ik was gauw boos en gefrustreerd. Niets lukte meer. Ik voelde me doelloos." Dankzij Breinfoit kreeg hij langzaam weer grip. "Het is net alsof je opnieuw leert. Ik heb weer zelfvertrouwen, meer rust en kan me beter focussen."

Ook Bertha van Faassen (69) merkt het verschil. Ze werd in 2020 aangereden met de fiets, met hersenletsel tot gevolg. "Ik was ineens heel snel overprikkeld en uit balans." Door de lessen bij Bewegingsvrij voelt ze zich sterker. "Ik slaap beter, ben fitter en loop veel beter. Ik kan zelfs weer een beetje hardlopen tijdens de training. Dat heb ik nooit gekund."

## Parkinson Boxing

Een andere hele specifieke training is Parkinson boxing. Dit is non-contact boksen, speciaal voor mensen met de ziekte Parkinson. Het draait niet alleen om stoten, maar vooral om bewegen, denken en reageren tegelijk. Britt: "Deelnemers werken aan balans, kracht en coördinatie. Tegelijk trainen ze hun geheugen en concentratie. De trainingen zijn erop gericht om beide hersenhelften te laten samenwerken. Dit kan verslechtering van Parkinson symptomen vertragen en de levenskwaliteit verbeteren."

Gert Minkjan (63) heeft al dertien jaar Parkinson en is een fanatieke sporter. "Blijf fit, zei de neuroloog en dat doe ik. Ik sport veel en daag mezelf hier mentaal uit. Ik wil zo scherp mogelijk blijven", zegt hij. Gert ziet wat de bokstrainingen met hem doen. "Ik praat duidelijker. En ik kan hier tijdens de ontspanning het trillen even stoppen en de rust in mijn lichaam terugvinden. Dat is heel prettig."

Bij Bewegingsvrij draait het om vooruitgang, op ieders eigen manier. Of zoals Henny het zegt: "Hier leer je dat je meer durft. Dat je jezelf niet langer alles hoeft te ontzeggen."



Meer informatie over de trainingen bij Praktijk Bewegingsvrij is te verkrijgen bij Britt Roerdinkholder via [06 38 537 832](tel:0638537832) of door te mailen naar [info@bewegingsvrij.nl](mailto:info@bewegingsvrij.nl). Kijk ook eens op [www.bewegingsvrij.nl](http://www.bewegingsvrij.nl)

**Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Stijve spieren of pijnlijke gewrichten maken het soms moeilijk om actief te blijven. Zwembad De Slag maakt bewegen weer makkelijker met AquaVitaal, een rustige en gezellige les in warm water.**

# Soepel blijven in het warme water

Met dertien lessen AquaVitaal in de week is vitaliteit ook in het zwembad een belangrijk thema. "Het doel van de lessen is op een laagdrempelige manier in beweging zijn. We maken het niet te zwaar, maar ik probeer de deelnemers wel uit te dagen. Hiervoor

gebruiken we materialen zoals halters, ballen en flexibeams. Iedereen doet mee op zijn eigen manier. Niets hoeft hier", vertelt Judith Wilpshaar, één van de instructeurs.

## Water maakt gewichtloos

De AquaVitaal lessen worden gegeven in borstdiep water van 32 graden. Ze zijn bedoeld voor ouderen, mensen met een fysieke beperking of mensen die herstellende zijn van een operatie. Iedereen kan meedoen. Je moet alleen zelf het bad in kunnen en een klein stukje kunnen lopen.

Water is een ideale omgeving om te bewegen, zeker voor ouderen. Doordat water je lichaam als het ware draagt, voelt alles lichter aan. Je gewrichten, botten en spieren worden daardoor veel minder belast dan bij sporten op het droge. Daarbij biedt water juist extra weerstand, waardoor je spieren toch aan het werk moeten en je conditie verbetert.

Marry Rijstenberg (69) weet er alles van. Zij doet al jaren mee. Ze kwam bij AquaVitaal na twee knieoperaties. "Boven water lukte het bewegen niet meer goed", vertelt ze. "Maar onder water wel. Dat zorgt ervoor dat bewegen ook boven water nu weer makkelijker gaat." De Gramsbergse is enthousiast over de lessen. "Judith houdt iedereen goed in de gaten. Ze ziet het meteen als iets niet gaat. Dan komt ze naar je toe en zoeken we samen naar een andere manier. Die aandacht is heel fijn."

De oefeningen zijn gericht op het dagelijks leven. Judith: "We trainen bewegingen die je thuis nodig hebt. Denk aan bukken, je sokken aantrekken of goed kunnen draaien met je nek." Dat merken deelnemers ook. "Na de les voel ik dat ik soepeler ben", zegt Marry. "Bukken gaat makkelijker en ik kan mijn knieën beter optillen."

## Naar elkaar omkijken

Wie denkt dat AquaVitaal alleen om sporten draait, heeft het mis. "Nee, het gaat hier ook om gezelligheid. Tijdens de les is er alle ruimte voor een grapje en na afloop drinken we standaard met elkaar koffie", vertelt Judith. "Dat is echt onderdeel van de les geworden", vult Marry haar aan. Het sociale aspect was voor haar geen reden om te komen, maar dat veranderde naar mate de groep hechter werd. "Als ik het nu mis of ik moet vroeger weg, dan vind ik dat heel jammer. Je leert mensen kennen, er wordt naar je omgekeken en nieuwe mensen worden direct opgenomen in de groep. Dat vind ik mooi."

## Routine behouden

Van eind april tot half augustus is zwembad De Slag gesloten voor onderhoud. Toch blijven de groepen dan bij elkaar. "We vinden het belangrijk om het sociale aspect te behouden", zegt Judith. "Daarom gaan we in de zaal bewegen, op hetzelfde tijdstip. Zo blijft de routine en kunnen de deelnemers elkaar blijven zien. We helpen graag mee om de verbinding met elkaar die hier is ontstaan, te behouden."

## Zwembad De Kiefer

Ook in Zwembad de Kiefer in Dedemsvaart zijn speciale uren voor ouderen.

Fifty Fit is een gevarieerde les speciaal voor 55-plussers. Het verbeteren van uithoudingsvermogen en spierversterking staan voorop. De les biedt afwisselende activiteiten zoals aquajogging, aquarobics en ontspanningsoefeningen.

Daarnaast is er Meer bewegen voor Ouderen (MBVO). Deze les helpt je om soepeler te bewegen en pijn te verminderen. Je traint spieren en gewrichten in warm water, onder begeleiding van een instructeur. Een les duurt dertig minuten. Daarna kun je nog vijftien minuten vrij zwemmen. Na afloop is er tijd om samen koffie of thee te drinken.

Kijk op de website [zwembadenhardenberg.nl](http://zwembadenhardenberg.nl) voor alle lessen en tijden. Of bel voor meer informatie naar: [0523-610123](tel:0523-610123).



Lijkt AquaVitaal voor u de geschikte manier om vitaal te blijven?  
Kijk op [www.zwembadenhardenberg.nl](http://www.zwembadenhardenberg.nl) voor alle lessen en tijden. Of bel voor meer informatie naar [0523 289 465](tel:0523-289-465).

## Beweegaanbod

### Hardenberg

#### Bewegen

##### **TSH Hardenberg**

Total Body Workout, Work-out+  
[www.tsh-hardenberg.nl](http://www.tsh-hardenberg.nl)

##### **Praktijk Bewegingsvrij**

Cognitieve Fitness, Parkinson Boxing/BoXFit Plus  
[www.bewegingsvrij.nl](http://www.bewegingsvrij.nl)

##### **Hart in Beweging (HIB)**

Beweeggroep  
[www.facebook.com/people/HIB/100080335717113/?locale=nl\\_NL](https://www.facebook.com/people/HIB/100080335717113/?locale=nl_NL)

##### **Wijkvereniging Norden-Hazenbos**

Fietsen, Ouderengym, Wandelen  
[www.norden-hazenbos.nl/activiteiten](http://www.norden-hazenbos.nl/activiteiten)

##### **Zwembad de Slag**

Volwassen zwemles, Reumazwemmen, Banenzwemmen, Diverse groepslessen  
[www.zwembadenhardenberg.nl](http://www.zwembadenhardenberg.nl)

##### **Spurt '88**

Hardlopen, Samen Buiten Bewegen  
[www.spurt88.nl](http://www.spurt88.nl)

##### **HHC Hardenberg**

Walking Football  
[www.hhc.nl/561/walking-football/](http://www.hhc.nl/561/walking-football/)

##### **STARK! Hardenberg & ZilverFitness**

ZilverFitness  
[www.zilverfitness.nl](http://www.zilverfitness.nl)

##### **Vechtdallopers**

Wandelen, Hardlopen  
[www.vechtdallopers.nl](http://www.vechtdallopers.nl)

##### **Badmintonvereniging Hardenberg**

Badminton  
[www.badmintonhardenberg.nl](http://www.badmintonhardenberg.nl)

##### **The Training Club**

Fitness & Groepslessen  
[www.thetrainingclub.nl](http://www.thetrainingclub.nl)

##### **Mijnfysio**

Fysiofitness  
[www.mijnfysio.nl](http://www.mijnfysio.nl)

##### **De Haere**

FysioFit, FysioGym, HydroFit, Pilates, Sportief wandelen  
[www.de-haere.nl](http://www.de-haere.nl)

##### **Herja "Dansen en Bewegen"**

Dans, FitGym  
[herja-rozema@ziggo.nl](mailto:herja-rozema@ziggo.nl)

##### **FysioTotaal**

FysioFitness, Medische Fitness, Beweeggroepen  
[www.fysiototaal.nu](http://www.fysiototaal.nu)

##### **Wijkvereniging Baalder**

Ontmoetingsochtend met wandelen  
[info@wijkverenigingbaalder.nl](mailto:info@wijkverenigingbaalder.nl)

##### **Wijkvereniging Rondom de Brink**

Wandelen, Bewegen op muziek  
[www.rondomdebrink.nl](http://www.rondomdebrink.nl)

##### **Dans- en beweegstudio Movation**

60+ Dans, Zumba  
[www.dansstudiomovation.nl](http://www.dansstudiomovation.nl)

##### **Refeel**

Yoga/Pilates/Qigong, Stoelyoga, ZilverFit  
[www.refeel.nl](http://www.refeel.nl)

##### **Captains Kangeroe**

Volleybal (recreanten)  
[www.kangeroe.com](http://www.kangeroe.com)

##### **Juventa**

Korfbal (recreanten)  
[www.juventa-hardenberg.nl](http://www.juventa-hardenberg.nl)

##### **UltraGym**

Fit & Vitaal 50+, Pilates, Fitness, Groepslessen  
[www.ultragym.nl](http://www.ultragym.nl)

##### **Profit Gym**

Fitness, Pilates, Groepslessen  
[www.profitgym.nl/sportschool/hardenberg/](http://www.profitgym.nl/sportschool/hardenberg/)

##### **TPC Hardenberg**

Oldstars Tennis / Padel  
[www.tpchardenberg.nl](http://www.tpchardenberg.nl)

##### **Toerclub H.W.V. Hardenberg**

Toerfietsen, Mountainbiken  
[www.tchww.nl](http://www.tchww.nl)

##### **De Grunte**

Trimzwemmen/Recreanten/Masters  
[www.degrunte.nl](http://www.degrunte.nl)

##### **Sportcentrum de Baalderslag**

Seniorenfitness, Fitness + groepslessen, Squash  
[www.baalderslag.nl](http://www.baalderslag.nl)

##### **Basic-Fit**

Fitness  
[www.basic-fit.com](http://www.basic-fit.com)

##### **Active & Fit**

Personal Training, Bootcamp, Boksen, Groepslessen  
[www.active-fit.nu](http://www.active-fit.nu)

##### **De Gympies**

Beweeggroep op muziek  
[info@novationbykim.nl](mailto:info@novationbykim.nl)

##### **Wijksteunpunt Oostloorn Saxenburgh**

Virtueel fietsen  
[www.saxenburgh.nl/zorglocaties/oostloorn-2](http://www.saxenburgh.nl/zorglocaties/oostloorn-2)

##### **SV Hardenberg**

Schietsport  
[www.svhardenberg.nl](http://www.svhardenberg.nl)

##### **Gersom Fit**

Personal Training/Groepslessen  
[www.gersom4fit.nl](http://www.gersom4fit.nl)

##### **Fit & Fight Hardenberg**

Kickboksen/BoksFit  
[www.fit-fight.nl](http://www.fit-fight.nl)

##### **Nijman Kickboxing**

Kickboksen/Padstraining  
[www.nijmankickboxing.nl](http://www.nijmankickboxing.nl)

##### **LR & PC Sallandruiers**

Paardensport  
[www.sallandruiers.nl](http://www.sallandruiers.nl)

#### Denksporten

##### **Bridgeclub Hardenberg**

Bridgen  
[www.13021.bridge.nl/](http://www.13021.bridge.nl/)

##### **De Kleppersjoelers Hardenberg**

Sjoelen  
[www.kleppersjoelers.jouwweb.nl/](http://www.kleppersjoelers.jouwweb.nl/)

##### **Jeu de Boules Hardenberg**

Jeu de Boules  
[www.jeudeboulesvereniginghardenberg.nl/](http://www.jeudeboulesvereniginghardenberg.nl/)

##### **Schaakvereniging Hardenberg**

Schaken  
[www.sv-hardenberg.nl/](http://www.sv-hardenberg.nl/)

##### **Biljartvereniging 'Boslust'**

Biljarten

##### **Wijkvereniging Rondom de Brink**

Biljarten, Jokeren en klaverjassen  
[www.rondomdebrink.nl](http://www.rondomdebrink.nl)

##### **Wijkvereniging Baalder**

Kaarten, Darts  
[www.wijkverenigingbaalder.nl/2/actieviteiten/](http://www.wijkverenigingbaalder.nl/2/actieviteiten/)

# Beweegmakelaar helpt inwoners bij eerste stap naar bewegen

**Dat bewegen je helpt om vitaal en zelfstandig te blijven, weten we maar al te goed. Toch is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om een passende activiteit te vinden én om die eerste stap te zetten. Beweegmakelaar Marleen van der Weide helpt 55-plussers in de gemeente Hardenberg om die stap kleiner en makkelijker te maken.**



blijven doen." Vervolgens kijkt ze mee wat er in de omgeving te doen is.

Sommigen mensen gaan na een gesprek zelf aan de slag. Anderen vinden het prettig om dit samen te doen en kunnen hier juist het steuntje in de rug van Marleen goed gebruiken. "Ik help met het leggen van contact met de beweegaanbieder. En vaak ga ik de eerste paar keren met ze mee, zodat ze zich op hun gemak voelen."

Bewegen ouderen steeds minder? Marleen denkt van niet. "Ik zie dat de ouderen van nu juist veel bewuster zijn van het belang van bewegen. We moeten langer thuis blijven wonen, willen mee blijven doen; dan is het belangrijk om fit en vitaal te blijven." Wat de beweegmakelaar wel veel ziet, is dat mensen wel willen bewegen, maar nog niet goed weten wat ze leuk vinden om te doen en wat er allemaal precies te doen is. "Ze hebben iemand nodig die hen daarin begeleidt. Als beweegmakelaar help ik ze over die drempel", vertelt Marleen. Als beweegmakelaar voor senioren werkt ze nauw samen met beweegmakelaar Rianne Weijburg, die het aangepast sporten voor haar rekening neemt.

## Beweegadviesgesprekken

Marleen weet wat er in de gemeente zoal te doen is en bezoekt regelmatig beweegaanbieders. Soms doet ze een les mee. "Zo weet ik precies wat er allemaal aangeboden wordt, wat de mogelijkheden er zijn en hoe de sfeer is." Met mensen die zoekende zijn voert ze beweegadviesgesprekken, thuis of in het gemeentehuis. "We nemen de tijd en gaan samen kijken wat iemand leuk vindt om te doen. Dat is het belangrijkste, want dan is het makkelijker om het te

Meer senioren in beweging krijgen en zo zorgen dat zij gezond ouder worden, dat is het voornaamste doel van de beweegmakelaar. Al is de sociale kant misschien nog wel belangrijker. "Ik zie dat veel aanbieders juist ook inzetten op het sociale aspect. Het is vaak meer dan samen koffiedrinken. Er ontstaan echt gezelschapsgroepen."

## Nieuw in de gemeente

Beweegmakelaar is een vrij nieuwe functie die nog niet bij iedereen bekend is. Daarom schuift Marleen regelmatig aan bij koffieochtenden. "Ook is de beweegmakelaar aanwezig bij valpreventie cursussen om samen met deelnemers te kijken wat zij na de cursus aan beweging kunnen blijven doen."

Eén inwoner in beweging krijgen kan al veel teweegbrengen, weet Marleen. "Het heeft invloed op het leven van die persoon, maar ook op de omgeving. Zien bewegen doet bewegen, dus we hopen hierin op een sneeuwbaaleffect. Het zou mooi zijn als steeds meer mensen met ons samen de stap naar beweging gaan zetten."

Wilt u kennis maken met de beweegmakelaar? Bel met Marleen via [0523 749 601](tel:0523749601) of mail naar [info@gewoonactiefengezond.nl](mailto:info@gewoonactiefengezond.nl).

# Sociaal Cultureel Fonds (SoCu-Fonds)



**Het Sociaal Cultureel Fonds van de gemeente Hardenberg helpt inwoners om mee te doen aan activiteiten. Denk aan sport, bewegen en andere sociale activiteiten.**

Bewegen is belangrijk. Het helpt om gezond te blijven en geeft energie. Ook is het een fijne manier om andere mensen te ontmoeten. Samen wandelen, fietsen of sporten maakt het vaak leuker.

Soms is het lastig om mee te doen, bijvoorbeeld door kosten. Het Sociaal Cultureel Fonds kan dan helpen. U kunt een bijdrage krijgen voor bijvoorbeeld:

- Contributie van een sportvereniging
- Fitness- of zwembadabonnement

Zo wordt bewegen voor meer mensen mogelijk.

U kiest zelf wat bij u past. Dat kan iets actiefs zijn, maar ook iets rustigers. Het gaat erom dat u in beweging komt op een manier die prettig voelt.

Op de website van de gemeente kunt u het aanvraagformulier vinden voor het Sociaal Cultureel Fonds. Graag ondersteuning bij de aanvraag? Of twijfelt u of u in aanmerking komt voor het fonds? Vraag het gerust de medewerkers van de Infohuizen, zij helpen u graag verder. De gegevens van de Infohuizen staan op pagina 24 (in het paarse kader).

Met hulp van het Sociaal Cultureel Fonds blijft bewegen voor iedereen mogelijk. Zo kunt u actief blijven en genieten van samen bewegen.

# Bewegen helpt tegen eenzaamheid



**Veel mensen voelen zich wel eens eenzaam. Eenzaamheid komt voor bij mensen van alle leeftijden.**

Door samen te bewegen kunt u op een makkelijke manier nieuwe mensen leren kennen. Bijvoorbeeld door een wandelclub of groepslessen. Ook zorgt sporten of bewegen voor een doel in uw week, en voor structuur. Dat helpt om eenzaamheid te doorbreken. Na de les samen koffiedrinken zorgt ook voor (nieuwe) sociale contacten.

U kunt ook contact opnemen met het Contactpunt Eenzaamheid. Het Contactpunt Eenzaamheid is er voor iedereen die zich (wel eens) eenzaam voelt. En

voor mensen die zich zorgen maken om anderen die eenzaam lijken.

Wat doet het Contactpunt Eenzaamheid? We bieden een luisterend oor. We geven hulp en advies. Ook verwijzen we door naar passende hulp en activiteiten die zorgen dat iemand zich minder eenzaam voelt.

E [info@eenzaamheidhardenberg.nl](mailto:info@eenzaamheidhardenberg.nl)  
T [0523 267 478](tel:0523267478) (De Stuw)



Teksten:  
Jorinde Schrijft en gemeente Hardenberg  
Fotografie:  
Estelle Bijker Fotografie  
Vormgeving:  
Total iD

Gemeente Hardenberg, mei 2026

**gewoon**  
actief en gezond

**Gemeente**  
**Hardeberg**