Gezond & Actief
ZEEUWS-VLAANDEREN

Gezond & Actief Zeeuws-Vlaanderen is een samenwerking tussen de gemeenten in Zeeuws-Vlaanderen en GGD Zeeland. **Wilt u reageren?** Mail naar bewegen@terneuzen.nl

"Beweging maakt je fitter en stabieler"

Mevrouw Bakker (92) en mevrouw Minneboo (84), buurvrouwen in woonzorgcentrum de Blide, sporten sinds enkele weken weer twee keer in de week! "Lekker hoor, om in beweging te zijn. Anders zit je daar maar. Ben je net zo'n dotje. En rust roest!", stelt mevrouw Bakker. Mevrouw Minneboo is het daar helemaal mee eens. "In beweging zijn maakt je fitter en stabieler. Want het is, ook met een rollator, toch goed uitkijken op een ongelijke stoep.

Andy Spaenhoven en Mireille Dobbelaar, beweegconsulenten, zijn momenteel met 25 bewoners in beweging. Dit doen ze samen met drie stagiaires van de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Dobbelaar: "Het doel is bewoners verantwoord en ondersteund te laten bewegen. Samen kijken we wat de bewoner nog kan en wat de bewoner zelf wil bereiken of verbeteren. Op basis hiervan maken we een beweegplan en gaan we aan de slag."

Stabieler

Locatiemanager Chantal van Boven is blij met het nieuwe bewegingsaanbod. "Natuurlijk boden wij al tal van groepsactiviteiten met beweging aan. Toch bleek uit een onderzoek onder onze bewoners dat ze ook graag individueel aan de slag wilden. Bijvoorbeeld onder begeleiding traplopen, zelf uit een stoel opstaan of zonder rollator lopen. Door de spieren sterker te maken, worden mensen stabieler en is de kans op vallen kleiner. Bovendien vinden ze het ook erg gezellig om met jonge mensen contact te hebben en in beweging te zijn."

Mevrouw Bakker en mevrouw Minneboo deden vorig jaar zomer ook al mee aan een proef. "Bewegen is goed voor je. Daarom doe ik nu ook weer mee", aldus mevrouw Bakker. Het zorgkantoor vindt het ook een innovatief project voor het bevorderen van de vitaliteit. Van Boven: "Met subsidie van het zorgkantoor kunnen we de individuele beweging nu structureel aan onze bewoners aanbieden. We zijn begin februari gestart in de Blide en gaan later dit jaar ook in 't Verlaet en de Redoute aan de slag."

Plezier in bewegen!

De dansvorm Nia is een workout voor lichaam en geest. Het bestaat uit de expressie en elegantie van dans, de kracht en precisie van krijgskunsten, het bewustzijn en de harmonie van yoga en de wijsheid van de helende kunsten. Beleven van de beweging staat centraal. Er wordt op blote voeten gedanst. Nia is voor jong en oud.

Nia-instructrice Marjon van Dorsselaer uit Hulst: "Je ontwikkelt conditie, balans, vitaliteit, kracht, souplesse, expressie en lichaamsbewustzijn. En er is veel ruimte voor expressie, humor en luchtigheid!"

Evenementen

Naast wekelijkse lessen in Axel, Hulst en Terneuzen, organiseert Marjon regelmatig evenementen: 22 maart van 11.00 tot 15.00 uur Lente dansdag met Nia, Qigong & Meditatieve dans in Malpertuus Clinge; 18 april van 14.30 tot 15.15 uur Nia playshop in de Theetuin tijdens Kunstroute Graauw. Meer info: www.dansdoorhetleven.com

Mini-Roparun

Voor het derde jaar op rij vindt er een Mini-Roparun in West-Zeeuws-Vlaanderen plaats. Dit jaar op 10 april. Een dertigtal scholierenteams legt die dag een estafette van circa 65 kilometer af voor het goede doel.

De start en finish van de estafette zijn in Oostburg. De teams bestaan uit acht lopers, die om de beurt een halve of hele kilometer voor hun rekening nemen. Er lopen teams mee uit de groepen 7 en 8 van de basisschool en eerste- en tweedeklassers van het Zwin College.

Het sponsorgeld dat de scholieren ophalen komt volledig ten goede aan de Stiching Roparun, die op haar beurt de werkzaamheden van de stichting Máscura afdeling Sluis ondersteunt. Meer info: www.miniroparunzvl.nl

Veel succes en plezier gewenst aan alle deelnemers!

DE TIP: Nordic Walking

Nordic Walking is in korte tijd een zeer populaire vorm van bewegen geworden. Het is een gezonde sport die door zowel recreanten als sportieve lopers beoefend wordt. Het wordt geroemd om zijn positieve effect op nek, schouders en bovenrug. Jan Andriessen uit Terneuzen kan de sport bij iedereen aanbevelen.

Jan: "Bij Nordic Walking gebruik je je hele lichaam. Het is niet zwaarder dan wandelen, integendeel, door de stokken te gebruiken loop je juist makkelijker!" Iedereen kan het leren, stelt hij. "Het enige dat je nodig hebt, zijn goede wandelschoenen en Nordic Walking-stokken. De stokken moeten verstelbaar zijn, omdat ze ingesteld worden op je lichaamslengte."

Elke woensdag om 14.00 uur stipt vertrekt er een groepje enthousiaste wandelaars vanaf het gebouw van Bodyline in Terneuzen. Jan: "Ooit zijn we begonnen als lesgroep Nordic Walking. Toen de docent ermee stopte, zijn wij doorgegaan. We lopen een uur. Enkele deelnemers hebben fysieke klachten en lopen een half uurtje mee. Het gaat vooral ook om de gezelligheid. Wie wil aansluiten is welkom!"

Oproep Bent u ook in beweging? We horen graag over uw initiatief. Mail aan bewegen@terneuzen.nl

Kinderen met beperking zijn "d'r Bie"

Al tien jaar staan kinderen met een functiebeperking in West-Zeeuws-Vlaanderen niet langs de zijlijn. Ze doen volop mee! Ze zijn "d'r Bie". Ze kunnen dankzij enthousiaste vrijwilligers van de stichting Commissie d'r Bie meedoen met diverse vrijetijdsactiviteiten.

De kinderen zijn blij met d'r Bie, want daardoor kunnen ze deelnemen aan o.a. zwemles, muziekles, sportmix, kookles, knutselen en spelletjes doen, paardverzorging en -rijden. Willy Schram is een van de gediplomeerde begeleiders bij de zwemles. "Het is dankbaar om met deze kinderen aan de slag te zijn. Je ziet ze genieten. En via onze speciale aandacht en begeleiding kunnen ze mogelijk wel een diploma halen. Als een diploma niet haalbaar is, leren we ze in ieder geval hoe ze zich moeten redden in het water."

Commissie d'r Bie verricht waardevol en onmisbaar werk. Het is een stichting die geen subsidie krijgt en afhankelijk is van grote en kleine giften van sponsoren. Meer informatie: www.commissiedrbiesluis.nl