

BEWEEGTUIN

Rekken en strekken op je dooie gemakkie. De binnenplaats van woonzorgcentrum Franciscus in Beek wordt omgetoverd in een beweegtuint. Laagdrempelige fitness voor vooral 55-plussers.

„De beweegtuint is voor iedereen. Hij moet ouderen aanzetten om te gaan bewegen en de integratie bevorderen tussen jong en oud.” wethouder Thijs van Es

Spijeren gaan los in beweegtuint

door Frans Dreissen

Buitenfitness voor ouderen. Je bent weliswaar niet meer zo piepjong, maar je wilt wel nog wat. Vitaal blijven; zowel geestelijk als fysiek. Verantwoord bewegen, zo mogelijk onder begeleiding, en in je eigen tempo. En wellicht nog een babbeltje maken met gelijkgestemden. Een artikeltje in een tijdschrift bracht Connie Seute (75) uit Beek in april vorig jaar in actie. „Een beweegtuint, met apparaten die puur zijn afgestemd op de oudere generatie. Dat moet toch ook in Beek kunnen?” Het idee liet haar niet meer los. „Ik ben heel optimistisch begonnen en meteen een aantal mensen gaan aanschrijven.” Haar enthousiasme werkte aanstekelijk. „Al bleek het lastig om de benodigde financiën bij elkaar te krijgen.” Ruim een jaar later wordt het doorzettingsvermogen en actief burgerschap beloond. Vivantes, ZOwonen, de gemeente, fysiotherapeut Kees Kuijs, de Rabobank, de buurtvereniging Molenstraat, de Rotaryclub en ook enkele particulieren hebben zich inmiddels achter het initiatief geschaard. Ook financieel. „Daarnaast heb ik zelf nog wat centen bijeen geschraapt via een rommelmarkt en wafelverkoop”, glundert de actieve bejaarde.

Met een kapitaal van 20.000 euro kan vandaag officieel worden begonnen met de aanleg van de eerste beweegtuint (zeven toestellen) in de regio Westelijke Mijnstreek. Overigens niet zoals aanvankelijk de bedoeling was op een plekje bij het Raadhuisplein, maar op de overdag vrij toegankelijke binnenplaats van Woonzorgcentrum Franciscus. „Wij willen meerdere vliegen in één klap slaan”, legt wethouder Thijs van Es (BBB/NDB, ouderenbeleid) uit. Het project krijgt immers ook een duidelijke sociale functie. „De beweegtuint is voor alle bewoners van Beek. Een ontmoetingsplek voor zowel jong als oud; eentje die zorgt voor een stukje integratie tussen generaties.”



Fysiotherapeut geeft instructies

Rekstock, heupswing, arm-push, fiets. De beweegtuint in Beek krijgt in totaal zeven toestellen, die volgens fysiotherapeut Kees Kuijs het best aansluiten op de bewegingsbehoefte van ouderen. De toegang tot de 'tuin' is gratis. Om mensen 'goed en verstandig op weg' te helpen zal de fysiotherapeut of een van zijn medewerkers mensen in

de beweegtuint regelmatig instructies geven. De omgeving van het plein wordt verder aangekleed met bankjes om met name ook het sociale aspect (ontmoeting) te onderstrepen. Onder het motto 'sterker dan je beperking' zal iemand van Partners in Welzijn het project de komende drie jaar onder ouderen gaan promoten.

Daarnaast wordt in een vleugel van Franciscus binnenkort het tweede (na Spaubeek) gemeentelijk wijksteunpunt ingericht. Dat moet extra uitnodigen en uitdagen voor

een bezoeker aan de beweegtuint. „Wij hebben als gemeente Beek een enquête gehouden onder 55-plussers en daaruit blijkt dat er veel draagvlak is”, zegt wethouder

Voorbeeld van een beweegtuint in Zwolle.

foto Tom van Dijke

Van Es. „Liefst 61 procent geeft aan gebruik te willen gaan maken van de beweegtuint als die er komt.” Hij roemt de actie van Connie Seute als „hét voorbeeld van een 'gekantelde WMO': wat kunnen mensen zelf doen, wat kunnen ze samen en wat moeten ze laten doen?” De gemeente participeert in het project via een potje dat bewegen onder ouderen wil promoten. „Het mooie hier is natuurlijk ook dat zich heel veel partijen vinden en samenpakken.” Resultaten elders in het land geven aan dat buitenfitness voor ouderen positief werkt, zowel fysiek als so-

ciaal. Ouderen bewegen en ontmoeten anderen in de gezonde buitenlucht. Ze krijgen daardoor rijkere sociale contacten. „Het is wel zaak om anderen enthousiast te maken”, beseft Connie Seute. Aan positieve respons en creatieve ideeën echter geen gebrek. „Wellicht kunnen we hier met de wandelgroep van de KBO of de Nordic Walkers onze warming up doen”, filosofeert ze hardop. Een goed voorbeeld doet immers goed volgen.

Vandaag zijn de eerste werkzaamheden voor de beweegtuint. De officiële opening is begin volgend jaar.