

Project "Gezond bewegen valt mee" gestart

Na een intensieve voorbereiding van een integraal en effectief bewegingsprogramma voor thuiswonende 65-plussers is op 24 oktober 2012 de aftrap gegeven in Raamsdonk

PROJECT "GEZOND BEWEGEN VALT MEE"

Het is algemeen bekend dat dagelijks bewegen belangrijk is, ook voor mensen van 65 jaar en ouder. Niet en onvoldoende bewegen brengt risico's mee voor de gezondheid op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak. We kunnen hier eenvoudig zelf iets aan doen, want voorkomen is beter dan genezen. Het project "Gezond Bewegen Valt Mee" is bedoeld om ouderen te stimuleren tot meer bewegen. Tijdens het project "Gezond Bewegen Valt Mee" werken deskundigen samen. Dit zijn de initiatiefnemers Praktijk Raamsdonk en Stichting De Riethorst Stromenland in samenwerking met de Gemeente Geertruidenberg en de SWOG. Daarnaast zijn Thebe thuiszorg, het Hoge Veer, huisartsen en apothekers betrokken bij het project.

Het project is gestart met een informatieavond op woensdag 24 oktober met een goede opkomst van de uitgenodigde 65-plussers. Een 50-tal geïnteresseerden werd geïnformeerd over wat volgens de Nederlandse norm voldoende en



een volle zaal die "beweegt" op aanwijzingen van Hans van Dorst.

gezond bewegen inhoud. Er was ook een presentatie over de risico's van onvoldoende of niet bewegen en dan vooral het risico op vallen en wat men daar zelf aan kan doen. Om hun persoonlijke situatie te verduidelijken werden vragenlijsten ingevuld en konden men zich laten testen op evenwicht, beweegprofiel en valangst. Vol enthousiasme werd hiervan gebruik gemaakt: alle aanwezigen namen deel. Het was de bedoeling om de resultaten te bundelen in een heus beweegcertificaat dat dezelfde avond zou worden uitgereikt. Door de grote opkomst is dat niet gelukt. Er is afgesproken deze beweegcertificaten persoonlijk bij de deelnemers te bezorgen met gelegenheid voor meer uitleg. In een aantal gevallen zal er dan gewezen worden op de mogelijk-

heid om via de initiatiefnemers van dit project een vervolg test (screening) aan te vragen.

Tijdens de bijeenkomst werden ook de huidige beweegmogelijkheden in Raamsdonk en omgeving gepresenteerd zoals Meer Bewegen Voor Ouderen, koersbal, zwemmen, nordic walking en fysiofit.

Op het einde van de bijeenkomst werd er een oproep gedaan aan de aanwezigen om in ieders omgeving te informeren naar mensen die wellicht niet of onvoldoende bewegen, of een verhoogd valrisico hebben. Het is namelijk mogelijk om via dit project een uitgebreid persoonlijk onderzoek aan te vragen, waarin gekeken wordt naar beweegprofiel, valrisico en veiligheid in en rondom het huis. Een afspraak maken kan via de fysiotherapeuten van Praktijk Raamsdonk (telefoon 0162-513655) of De Riethorst Stromenland (telefoon 0162-513555).

jaar is de SWOG er in geslaagd om de bekende Brabantse zangers Lya de Haas te contracteren. Zij zal op de gitaar worden begeleid door Hennie Korsten, een veelzijdig instrumentalist. Als u "googlet" op Lya de Haas kunt u alvast wat te weten komen van haar zangkunsten en overwegend Brabants repertoire. Het andere gedeelte zal worden verzorgd door de heer Harry van Caam van CZ ziektekostenverzekeraar die u iets gaat vertellen over ontwikkelingen in de gezondheidszorg en wat u allemaal te wachten staat. Volgende week vertelt de SWOG u meer over deze dag o.a. over de aanmelding. Mis het niet want Lya en haar partner zijn alom bekend en geliefd en het is een uitgelezen kans om hen van dichtbij mee te maken. De middag zal zasl gebruikelijk al elkaar worden gepraat door Piet Vissers.

VOORAANKONDIGING DAG VAN OUDEREN 2012

Op donderdag 15 november 2012 organiseert SWOG in zalencentrum Boelaars te Raamsdonksveer de Dag van de Ouderen. Zoals ieder jaar bestaat de dag uit twee delen: een onderdeel waarvan men iets kan leren en een ontspannend gedeelte. dit