

'Kom in beweging als je gezond ouder wilt worden'

Gepubliceerd: 30-05-2024



Iedere week, precies om 10 uur, vertrekt een groep ouderen met hun rollator bij Tennisclub 't Twiske. Zij wandelen maximaal een uur door natuurgebied het Twiske. Dinsdag 28 mei heeft wethouder Eelco Taams een keer meegewandeld omdat het de Nationale Bewegeweek voor Ouderen is.

Iedere week, precies om 10 uur, vertrekt een groep ouderen met hun rollator bij Tennisclub 't Twiske. Zij wandelen maximaal een uur door natuurgebied het Twiske. Dinsdag 28 mei heeft wethouder Eelco Taams een keer meegewandeld omdat het de Nationale Bewegeweek voor Ouderen is. "Mensen worden ouder en willen zelfstandig blijven wonen. We weten dat ouderen te weinig bewegen. Maar als je de regie wilt houden over je eigen leven, moet je in beweging blijven. Het is goed voor je lichaam en geest. Je blijft fit en je ontmoet anderen. Om

aandacht te vragen voor hoe belangrijk bewegen is, doe ik mee aan de rollatorwandeling.”, aldus de wethouder.

Meer dan alleen wandelen

Niet alleen het wandelen en de gezelligheid maken gezond natuurwandelen zo succesvol. Coördinator Rob Wit nodigt vaak specialisten uit, zoals huisartsen en fysiotherapeuten, om te praten over een gezonde leefstijl of het belang van bewegen. Deze keer deden de ouderen cognitieve oefeningen tijdens het wandelen. Zo blijft niet alleen hun lichaam, maar ook hun geest gezond. Na het wandelen gaf Fysio De Kolk uitleg over hoe je een rollator goed gebruikt.

Rollatorcheck

Ook konden de ouderen bij de tennisclub terecht voor een rollatorcheck, georganiseerd door Team Sportservice Zaanstreek-Waterland samen met WelzijnWonenPlus. Veel ouderen hebben dit gedaan. De rollators werden gecontroleerd en goed afgesteld.

Gezond natuurwandelen: een groot succes

Rob Wit van Gezond Natuurwandelen begeleidt elke week verschillende wandelgroepen, waaronder het rollatorwandelen. Het gezond natuurwandelen is een groot succes. Elk jaar doen meer mensen mee. Na het wandelen drinken ze samen een kopje koffie bij de tennisclub. Want wandelen en gezelligheid horen bij elkaar. Het sociale aspect is net zo belangrijk als het bewegen zelf.

Meer informatie

Gezond Natuurwandelen helpt ouderen om actief te blijven, anderen te ontmoeten en te leren over een gezonde leefstijl. Meer informatie over Gezond Natuurwandelen is te vinden op:

<https://www.ivn.nl/afdeling/twiske/natuuractiviteiten/gezond-natuur-wandelen/>