

Vitaal ouder worden met laagdrempelige Vitality Club

Samen bewegen

Het kost bijna niks, is lekker in de buurt en je ontmoet ook nog eens wijkgenoten. Het zijn de pluspunten van sporten bij een Vitality Club. De laagdrempelige beweegclubs doen overal in het land hun intrede en dragen bij aan vitaal ouder worden. Delft doet nog niet mee. Voor wie de handschoenen in zijn buurt oppakt is er volop hulp.

TEKST **MONIQUE LINNEMANN** FOTOGRAFIE **STUDIO OOSTRUM**

In het Haagse Loosduinen komt elke donderdagmorgen een groep buurtbewoners bij elkaar om een uurtje te sporten. Ondanks het miezerige weer deze ochtend druppelen tegen tieners de deelnemers vrolijk het wijkcentrum binnen. De een wat sportiever gekleed dan de ander en allemaal met goede zin. "Fijn dat je er bent", klinkt het over en weer. "Waar is Jan?", vraagt een van de dames, als zij de tot dusver enige man nog niet heeft gesignaleerd. Jan is in aantocht en blijkt bovendien vandaag versterking aan het mannelijke front te krijgen van nieuwkomer Hans.

ZWARE TOUWEN

Buurtsportcoach Giovanni heeft de leiding. Vandaag doen er 13 goedgehumte vrouwen en 2 evenzo enthousiaste mannen mee, variërend in leeftijd van 67 tot 84 jaar. De gang van zaken is duidelijk. Wandelend vanuit het wijkcentrum pakt iedereen wat materiaal uit een box en



neemt dat mee naar het basketbalveldje verderop. Dumbbells, kettlebells, ballen, ringen, pionnen, elastieken én een paar - zware - touwen. "Daar hebben we Jan voor", klinkt het. Ah, vandaar!

Er worden 15 oefeningen afgewerkt in een circuit, maar eerst de warming-up waarbij alle ledematen en gewrichten om beurten even in beweging komen. 'Appeltjes plukken', knie heffen, hakken-billen, enzovoorts. En meteen maar wat geheugentraining als de deelnemers elkaar een bal toegooien onder het

roepen van de naam van degene die de bal moet vangen. Dat gaat uitstekend; de vangreflex werkt goed en met het geheugen is nog niks mis. Daarna neemt iedereen plaats bij het inmiddels uitgezette materiaal, klaar om 15 keer een minuut zichzelf uit te dagen of om gewoon lekker te bewegen. Giovanni geeft het startsein voor de eerste ronde. De 79-jarige Corrie heeft pijn in haar armen en doet het daarom zonder gewichten. "Dit is zoveel leuker dan Nederland in Beweging op tv", vindt ze.



BUITEN

Nel (78) doet al mee sinds de start zo'n anderhalf jaar geleden. "Vooral buiten sporten vind ik heerlijk. Leuk is dat je mensen uit de buurt tegenkomt. En daarna natuurlijk gezellig aan de koffie." De oudste van het gezelschap is Trudy van 84. "Goh joh, ben jij 84? Dat zou je niet zeggen hoor", klinkt het. Je ziet Trudy een beetje glimmen. Haar gaat het ook om het buiten zijn. "Een fijne bootcamp," vindt ze.

Ondertussen wordt aan de elastieken getrokken, worden de dumbbells en kettlebells getild en de touwen op en neer geslingerd. Bij de speedladder - zes zes-hoekige ringen op de grond - mag je zelf weten hoe je erdoorheen loopt. Gerda (67) neemt sierlijke pasjes, terwijl Els zich met een big smile op haar gezicht met ferme stappen kordaat voortbeweegt. Variaties zijn er ook: stapjes zijwaarts (Jan) en zelfs achterwaarts. De oefeningen dienen verschillende doelen, vertelt Giovanni, terwijl hij zijn stopwatch in de gaten houdt. "Nog 30 seconden, hou vol!", moedigt hij de groep aan. "Het gaat om kracht, balans, coördinatie, reactievermogen en uithoudingsvermogen." "Nog 10 seconden... énnn... tijd!".



Voor Elise (71) is het pas de tweede keer. "Ik kan niet goed lopen, maar mijn dochter zei dat ik in beweging moest blijven. Hier doe ik wat ik kan en dat bevalt heel goed." Dat beaamt ook Thea (67): "Wat niet kan, kan niet. En dat is hier prima. Ik kwam hier na mijn verhuizing in een nieuwe omgeving, daarom vind ik het sociale heel fijn." Voor Jan is de Vitality Club precies wat hij zocht, toen de klassikale lessen in de sportschool hem te zwaar werden. Je krijgt als je ouder wordt het advies: blijf bewegen en zorg voor sociale contacten. Voilà! ●

Bewegen én een sociaal netwerk

De Vitality Clubs zijn bedacht door David van Bodekom, bijzonder hoogleraar 'Vitaliteit in een verouderende populatie' aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). De Vitality Clubs helpen bij het opbouwen van een sociaal netwerk en dat is minstens zo waardevol als fysieke fitheid. "Als je mensen kent, kun je makkelijker om hulp vragen en hulp bieden. Precies wat we nodig hebben in onze vergrijzende samenleving, waarin we allemaal langer thuis wonen."

Wilt u een Vitality Club in uw eigen wijk opzetten? Een complete handleiding vindt u op www.vitality-club.nl. Hier staat stapsgewijs wat nodig is om een start te maken.