

Ten Kerselaere opent fitnessruimte voor ouderen

HALLAAR

In woon- en zorghuis Ten Kerselaere is gisteren een gloednieuw seniorenfitness geopend. Die is bedoeld voor ouderen die thuis niet meer tot voldoende beweging komen. De fitnesszaal kwam er dankzij subsidies van de Vlaamse overheid. Het gaat om een uniek project in Vlaanderen.

ELS HENDRICKX

«Amerikaans-Canadees onderzoek heeft aangetoond dat de spieren van ouderen aanzienlijk verjongen als ze gedurende zes maanden twee keer per week fitnessen», zegt directeur Paul van Tendeloo.

«Eenvoudige spieroefeningen op klassieke fitness toestellen volstaan. Dat heeft Ten Kerselaere geïnspireerd om dit project in te dienen bij de Vlaamse overheid. Voortaan krijgen ouderen in de twee dagverzorgingscentra van Ten Kerselaere de kans om aan conditietraining te doen. Zo kunnen ze langer thuis, en bij hun familie blijven wonen.»

CARDIOLIJN

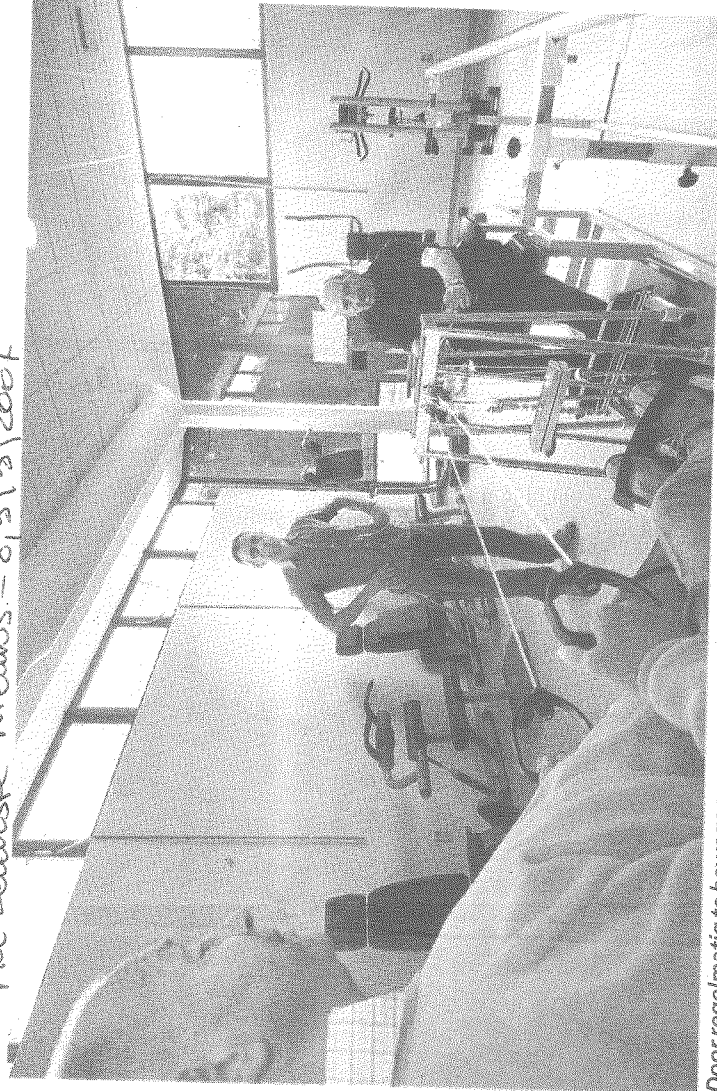
In de fitness voor ouderen staan twee soorten toestellen: een cardioline voor de algemene conditie, en een krachtlijn om de spieren te versterken. «De toestellen zijn aangepast aan de doelgroep»,

legt kinesist Patrick Van Beeck uit. «Zo hebben de krachttoestellen een lage weerstand, de loopband heeft extra lange armsteunen, en er zijn lage opstappen. Er zijn ook zitfietsen voor rolstoelgebruikers, comfortabele zijtes voor mensen met rugproblemen en extra beveiligingen.»

PROJECTSUBSIDIE

Voorlopig is de fitness bedoeld voor ouderen die in de dagcentra verblijven, en dus een beroep doen op thuiszorgondersteuning van de diensten. «Dit zijn mensen die geen intense medische controle nodig hebben, maar wel behoefte hebben aan verzorging of toezicht», zegt Van Beeck. «Ouderen die, gezien hun specifieke medische problematiek, thuis niet meer voldoende kunnen bewegen. In de toekomst denken we eraan om de fitness uit te breiden naar alle ouderen van de regio.

Het Laatste Nieuws - 8/8/2007



Door regelmatig te bewegen, kunnen de ouderen langer thuis blijven. Foto LeGrève

Van minibusjes naar autos

Na de officiële opening van de fitnesszaal stelde Ten Kerselaere ook de nieuwe aangepaste auto's voor de dagverzorgingscentra voor. Deze auto's zullen geleidelijk aan de huidige minibussen vervangen. «We willen immers evoluteren van collectief naar individueel vervoer», zegt directeur Paul Van Tendeloo. «Het collectieve vervoer beantwoordt niet meer aan de behoeften van onze gebruikers. Zo bedragen de rittijden vaak meer dan een uur omdat de busjes vaak 6 tot 8 cliënten per rit ophalen. Met de auto's wordt de dienstverlening van het centrum voor dagverzorging nog flexibeler, en wordt de vervoerszorg op maat enorm verbeterd voor de kwetsbare stoelgebonden en zorgebehoevende ouderen uit»