

Fitness voor senioren

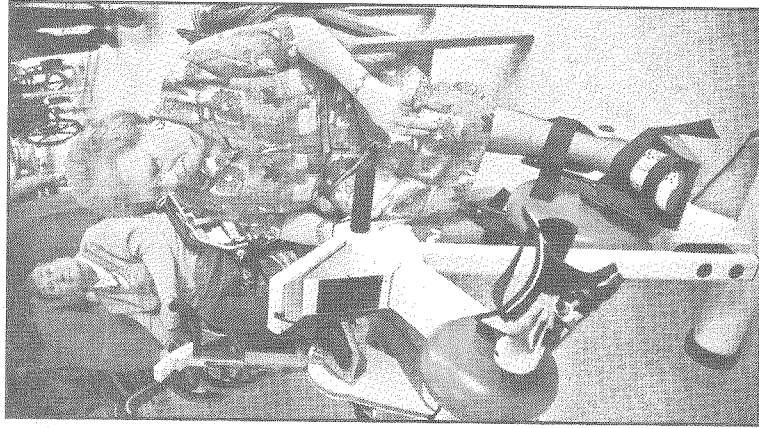
60A-2,9/8/07

Uniek project Ten Kerselaere moet medische problemen bij ouderen voorkomen

In woon- en zorghuis Ten Kerselaere in Hallaar (Heist-op-den-Berg) is vrijdag een fitnessruimte voor ouderen geopend. Het gaat om een uniek project in Vlaanderen dat is gesubsidieerd door Vlaams minister Inge Verwilt. Ouderen die thuis niet meer voldoende bewegen, vormen de doelgroep.

HALLAAR

Het initiatief kadert in een breder geheel van preventie voor ouderen. In Ten Kerselaere omvat dat onder meer infocafés voor mantelzorgers, aandacht voor voeding maar ook lichaamsbeweging voor ouderen krijgt een belangrijke plaats. Naast de normale aandacht voor bewegen hebben twee kinesitherapeuten een programma uitgewerkt op maat van de vraag van de



De ouderen testen de toestellen in de nieuwe fitnessruimte uit.

Foto Patrick HATTORI

oudere cliënt. "Bedoeling is om de ouderen mobieler te maken en een betere conditie te geven zodat ze minder snel medische problemen krijgen", vertelt kinesist Patrick Vanbeeck. "Wij beschikken over een gloednieuwe ruimte met vier toestellen voor de cardiolijs en negen voor de krachtlijn."

De ouderen waren tevreden over de toestellen. "De krachttoestellen zijn erg comfortabel, eenvoudig in gebruik en met een aangepaste lichtere weerstand", vertelt ons een kenner. "Bij de cardiolijs is de opstap laag, de fietsen hebben verstelbare pedalen en de stapband kan heel traag worden gezet."

Het project werd voor 74.000 euro gesubsidieerd voor de investerings- en werkingskosten. De fitnessruimte is in de eerste plaats voor de patiënten van het rusthuis en het dagverzorgingscentrum. "Maar de mogelijkheid bestaat om dit open te trekken naar heel de regio voor bijvoorbeeld hart-, long- en diabetespatiënten."

Pierre ANTHONISSEN

015-22.88.22

www.tenkerselaere.be

www.emmaus.be