

Fitnesszaal voor senioren

Perme-Parment 11/10/07

HEIST-OP-DEN-BERG - Woon- en zorghuis Ten Kerselaere opende een fitnesszaal voor ouderen. Het initiatief maakt deel uit van het beleid inzake preventie voor ouderen. Het gaat om een uniek project in Vlaanderen.

"Amerikaans-Canadees onderzoek heeft aangetoond dat de spieren van ouderen aanzienlijk verjongen als ze gedurende zes maanden twee keer per week fitnesssen. Eenvoudige spieroefeningen op klassieke fitness-toestellen volstaan", zegt Helga Hendrickx, de verantwoordelijke voor dagverzorging in Ten Kerselaere. "Dat heeft ons geïnspireerd om bij de Vlaamse overheid dit unieke project in te dienen." Voortaan krijgen ouderen de kans om in de dagcentra aan hun conditie te werken. Zo kunnen ze langer in hun eigen huis



of bij hun familie blijven wonen. "Het project kadert in een breder geheel van primaire en secundaire preventie", vervolgt Hendrickx. Ook lichaamsbeweging voor ouderen krijgt een belangrijke plaats in het preventiebeleid van Ten Kerselaere. "Naast de normale aandacht voor bewegen, hebben twee kinesitherapeuten

een programma uitgewerkt op maat van de oudere cliënt. In de fitnessruimte kunnen ouderen terecht die thuis nog nauwelijks aan lichaamsbeweging doen. Bij fitness voor ouderen ligt het accent vooral op het verbeteren van de algemene conditie, op cardiovasculaire oefeningen, op het toenemen van kracht en

het verbeteren van coördinatie en evenwicht. Zo kunnen deze ouderen komen tot een zogenoemde 'veilige mobiliteit'. Voormalig Vlaams Minister voor Zorg en Gezondheid Inge Vervotte kende aan Ten Kerselaere een eenmalige projectsubsidie toe ter waarde van 74.000 euro, bestemd voor het project. **PDB**