

MALDEGEM EN NAZARETH – Senioren kunnen nu ook gratis gymmen op fitnessstoestellen in openlucht. Door meer beweging op veilige en aangepaste toestellen verbetert niet alleen het evenwicht en de conditie van de ouderen, de fitness in openlucht heeft ook een sociale functie.

Openluchtfitnesscentra zetten senioren aan tot actie

In Japan en de Scandinavische landen is bewegen in openluchtfitnesscentra al jaren gebruikelijk. Verouderde speeltuinen worden er omgebouwd tot fitnessruimten voor senioren. Ouderen zijn meestal minder actief, waardoor bepaalde spiergroepen minder of zelfs helemaal niet meer worden gebruikt. Hierdoor worden ze onzekerder en komen ze minder buiten. Om senioren de kans te geven meer te bewegen dienden de OCMW's van Maldegem en Nazareth eind 2008 samen met de SERR-RESOC Meetjesland het project 'Met Medioeren en Senioren in Actie' (Mesenia) in bij de Plaatselijke Groep Leader Meetjesland, Leie en Schelde.



Handgrepen, comfortabele zittingen en stabiele opstapjes zorgen voor extra comfort en veiligheid.

toestellen kregen ze medisch advies van de vzw Mensana. De oefeningen op de toestellen moesten herkenbaar zijn met een evenwicht in cardiovasculaire en spierversterkende bewegingen. De toestellen zijn aangepast aan de mobiliteitsmogelijkheden van senioren. Handgrepen, comfortabele zittingen en stabiele opstapjes zorgen voor extra comfort en veiligheid. De leverancier van de toestellen is de gespecialiseerde firma Outgym. Deze firma leverde eerder al toestellen aan de gemeente Knokke. Op 10 juli 2009 opende deze kustgemeente als eerste in Vlaanderen een gratis fitnesspark voor jong en oud in haar sportstadion Olivier.



karakter van de fitness wordt beklemtoond. Bij de toestellen staan duidelijk leesbare en weersbestendige instructieborden. De senioren kunnen op eigen houtje of onder begeleiding van een kinesitherapeut gratis aan hun conditie komen werken. Zeker in de beginfase kunnen seniorenverenigingen of particulieren in groep hierbij rekenen op professionele hulp en ondersteuning van de kinesitherapeuten van Warmhof. Op onze jaarlijkse seniorenbeurs op de campus daar promoveerde de vzw Mensana in december het centrum. Ze voerde screenings van de hartslag uit bij geïnteresseerden.' 'In Nazareth plaatsen we ons openlucht-



Het plattelandsgebied van Meetjesland, Leie en Schelde is erkend als Leader-gebied binnen het Europese Leader-programma dat van 2008 tot 2013 Europese financiële steun biedt aan Leader+-projecten. Het Mesenia-project kwam in aanmerking voor subsidiëring. Met de installatie van openluchtfitnesscentra willen Maldegem en Nazareth ouderen in hun eigen omgeving een plek geven waar ze op een veilige manier actief kunnen blijven en tegelijk samen plezier kunnen maken. De Leader-subsidiëring bedraagt 65% van de projectkosten en bestaat uit 40.000 euro investeringskosten voor beide OCMW's. De eigen inbreng van de OCMW's bestaat voornamelijk uit de inzet van het kine- en animatiepersoneel en uit werkings- en vormingskosten. Beide OCMW's werkten voor deze projecten samen met de provincie Oost-Vlaanderen, Leader en SERR-RESOC Meetjesland, Leiestreek en Schelde. Bij de keuze van de

Sportief en sociaal

De fitnesscentra hebben niet enkel een sportieve maar ook een sociale functie. Daarom hebben beide OCMW's de inplanting ervan zorgvuldig gekozen. In beide gemeenten zijn de toestellen op het terrein van een OCMW-voorziening voor senioren geplaatst. Niet alleen de residenten maar alle senioren uit de omgeving kennen de plek, zodat iedereen, individueel of in groep, op de toestellen kan komen bewegen en er elkaar kan ontmoeten. 'In Maldegem staan de bewegingstoestellen op een grasvlakte met banken naast een petanquebaan van het Begijnewater dat deel uitmaakt van het OCMW-woon- en zorgcentrum Warmhof,' vertelt OCMW-voorzitter Marleen Van den Bussche. 'De toestellen zijn sinds oktober 2009 in gebruik. Ze zijn zichtbaar van op de autoweg. Het totale pakket bestaat uit zeven bewegingstoestellen die per twee zijn opgesteld zodat het sociale

fitnesscentrum op een grasvlakte van het rust- en verzorgingstehuis Wielkine. Dat ligt in het centrum van de gemeente, vlak bij het sociale huis, sociale woningen en nog op te richten aanleunflats,' aldus OCMW-voorzitter Annemie De Gussum. 'Naast de zeven bewegingstoestellen kunnen vrienden op de zitbanken de sportievelingen aanmoedigen en gezelschap houden tijdens hun training. De officiële opening van ons fitnesscentrum had plaats in maart. Begin april organiseren we een studiedag over de werking van de toestellen voor zelfstandige ergo- en kinesitherapeuten en animatoren en voor medewerkers van privé- en OCMW-rusthuizen in de omliggende gemeenten van het Schelde-Leiegebied. Hierdoor willen we niet-residenten van Wielkine aanmoedigen om de fitnessstoestellen te gebruiken.'

Inge Ruiters