

# Bewegen is leuk! Bewegen is gezond!

Met die aanhef stuurt de gemeente Wageningen jaarlijks uitnodigingen voor een fitheidstest aan 50-plussers. De test is een soort toelatingsexamen voor 'Wageningen Vitaal', een gevarieerd sport- en bewegingsprogramma waarin plezier in bewegen en sociale contacten centraal staan. Bij de test wordt gekeken of er gezondheidsrisico's zijn om mee te doen aan het programma.

Hot programma zelf doe je één keer per week een uur, op een locatie naar keuze in Wageningen: spieroefeningen en telkens een andere groepssport. Je kunt zo fanatiek meedoen als je zelf wilt. Het sociale aspect is om samen met anderen, soms buurtgenoten, gevarieerde teamsporten te doen. In je eentje op een apparaat zweogen is er niet bij. Daarvoor kun je terecht bij een sportinstituut, zoals De Plataan of Enjoy Health Club. Die hebben (naast allerlei programma's met en zonder apparaten, groepsles of individueel, vaste tijd of vrij) vaak speciale programma's voor ouderen.



Veel Wageningse sportinstituten, zoals hier De Plataan, hebben speciale programma's voor senioren: gezellig en nuttig

Misschien zelfs met korting als u lid bent van een ouderenbond.

Waarom zou je je als senior moeten inspannen? Het op peil houden van conditie is één. Blijf bewegen! Maar een ander aspect is onder-

houd van de spierkracht. Bij het ouder worden vermindert de spiermassa als die niet wordt geprikkeld door de juiste bewegingen. Krachtoefeningen zijn dus ook nodig. En dat dan weer in combinatie met de juiste

eiwitrijke voeding. En als je een leuke groep hebt om dit samen te doen, is het helemaal topsport. (PvG)

Sportservice Wageningen Vitaal, via Sportservice Ede: info@sportservice-ed.nl

Sportcentrum De Plataan, Plataanlaan 1: info@sportcentrumdeplataan.nl  
Enjoy Health Club, Marijkeweg 24a: info@enjoy-healthclub.nl

Avalon, Nude 28h: post@avalonfitcentre.nl

## Oud zijn alleen is niet genoeg



De oplossing van mogelijke mobiliteitsproblemen ligt binnen het bereik van elke oudere.

Wie oud is en behoefte heeft aan ondersteuning, kan een beroep doen op de gemeente. De WMO schrijft voor dat je dan wel eerst duidelijk moet maken dat je geen andere mogelijkheid hebt om die ondersteuning te realiseren. Waarvoorheen de leeftijd doorslaggevend was om in aanmerking te komen voor hulp, die je dan bijna vanzelf ontving, tegenwoordig is oud zijn alleen niet genoeg.

Neem bijvoorbeeld de mobiliteit. Dat is een belangrijk onderwerp voor ouderen. Als ze niet of minder mobiel zijn, wordt hun toegang tot een sociaal leven zeer bemoeilijkt. Maar daar is wat aan te doen. Wie nog enigszins kan lopen, neemt de rollator. Wie iets verder wil, kan een scootmobiel nemen. Voor bezoekers in de regio is

taxi. Wie nog verder wil, neemt de Valys. Wil je met steun van de gemeente deze maatwerkvoorzieningen gebruiken, dan wordt er eerst beoordeeld wat je zelf nog kunt regelen. In die beoordeling, het keukentafelgesprek, wordt bepaald wat je krijgt. Dat verschilt per persoon en per situatie, vandaar de term

maatwerk. Het kan handig zijn iets te regelen buiten de WMO-kaders om. Dat ziet de WMO graag, dat je zelf iets onderneemt: zelf een rollator of een scootmobiel (tweedehands) aanschaffen, zelf de Regiotaxi bellen. En het blijkt dat mensen vaak veel meer kunnen dan ze dachten. (JM)

## Vacature secretaris CSWO

CSWO (Stichting Coördinatieorgaan Samenwerkende Wageningse Ouderenbonden) heeft als hoofddoel de belangenbehartiging van alle senioren in onze stad. Ze streeft naar een nieuwe structuur waarin elke Wageningse 55+er zich vertegenwoordigd kan voelen. Om dit omvormingsproces te ondersteunen zoekt

Bent u geïnteresseerd in de diversiteit van onderwerpen die de senioren aangaan? Dan is dit een kans om uw kennis en netwerk te verruimen. We bieden u een collegiale en gezellige werkomgeving. Uw inzet is vrijwillig maar zeker niet vrijblijvend. Informatie bij Martin Keijbets: m.keijbets@thetmet.nl

## Vrolijk makende voorbeelden

Het zijn maar kleine voorbeelden, maar ze stammen tot grote vrolijkheid.

Voorbeeld 1. Een oudere Nederlandse man in mijn naaste omgeving helpt een oudere van oorsprong niet-Nederlander met het aanleren van de Nederlandse taal. Dat gaat er zeer serieus aan toe, van beide kanten, maar ook heel gemoedelijk. Het is zelfs zo uitnodigend dat behalve de man ook zijn vrouw is aangeschoven, en na een tijdje komt ook de zoon meedoen. Zoonlief is zelfs nog extra lessen gaan volgen, omdat hij zijn examen Nederlands moest doen en hij hier de beste voorbereiding vond. Voorbeeld 2. In de waterspeeltuin aan de Nobelweg zitten een uit Irak

afkomstige opa en oma op een bankje. Ze raken gezellig aan de praat met een ongeveer even oude Wageningse opa en oma, met handen en voeten. We hebben veel gemeenschappelijk: hun kleinkinderen zijn even druk en even enthousiast aan het spetteren en glijden als die van ons. En even vies. Onze kleinkinderen beschouwen ons al gauw als gezamenlijk bezit: ze kletsen onbevraagd tegen alle vier de grootouders en verwachten ook van alle vier hulp als ze vallen of als het klimmen niet goed gaat. En zonder elkaars taal te kennen gaat dat prima. Om ze mee naar huis te krijgen hebben we wel dezelfde 'problemen', maar dat ligt niet aan de taal. (WH)

## Veilig leren fietsen

Veilig Verkeer Nederland organiseert in samenwerking met CSWO en in opdracht van het ROV Oost-Nederland een informatiedag veilig fietsen voor 65-plussers, voor wie een e-bike heeft of overweegt er een te kopen. Op 18 oktober zijn zij welkom in de Wielewaag, voor een voorlichtingsprogramma over het moderne fietsen. De informatiedag begint om 10 uur met theorie. Zo'n 40% van de verkeersregels is de afgelopen 15 jaar veranderd, met gevolgen voor fietsers. Daarnaast fietsen Nederlanders steeds langer. Dat is gezond, maar ook riskant: hoe ouder, hoe kwetsbaarder. Het theorie-

Dan vertelt een fietsverkoopster over e-bikes. Er zijn verschillende soorten; niet elke soort is voor elk gebruik geschikt. Bovendien heeft elke e-bike zijn eigen gebruiksaanwijzing, die je moet weten voordat je 'm aanschaf. Na de lunch, aangehouden door VVN, volgt het praktijkdeel. Deelnemers rijden met de eigen (e-)fiets een parcours, VVN-instructeurs geven aanwijzingen. Deelname is voor maximaal dertig 65-plussers. Kosten 5 euro; plaatsing op volgorde van aanmelding, vóór 12 oktober, door betaling bij de penningmeester van CSWO, rekening NL51 INGB 0004 9037 13 van Stichting

## Enzaam, waarom?

Gelukkig zijn er veel actieve ouderen. Ze wandelen, bezoeken musea, zijn lid van boekenclubs, gaan samen naar de film, koken samen, vissen samen, enzovoort. Op die manier bouwen zij een natuurlijk netwerk op. Ze 'zien' elkaar.

Maar er zijn ook ouderen die niet mee kunnen, durven of willen doen. Als zij niet meer voor zichzelf kunnen zorgen, wordt het soms niet eens opgemerkt. Kunnen we hier samen iets aan verbeteren? Ja zeker! Begin klein. Kijk om je heen. Heb oog voor elkaar. Leg contacten. Voor velen voelt dat als een grote stap: wil die ander dat wel? Het vraagt soms creativiteit om mensen een helpende hand toe te steken zonder hun eigen waarde te kwetsen. We zijn allemaal gesteld op privacy maar dat wil toch nog niet zeggen dat we elkaar niet meer kunnen benaderen? Zou ons leven er niet op vooruitgaan als we ons meer om elkaar zouden bekommeren?

De vrijwilligers onder ons hebben ertlang ervaren dat het vrijwilligerswerk hun eigen leven rijker maakt. Het voelt goed als je iemand kunt helpen, op wat voor manier dan ook. Als je dat weet, is het makkelijker om aan iemand te vragen: zou jij dit of dat voor mij...?

Dit is geen pleidooi om een netwerk op te bouwen om daarop terug te kunnen vallen als het wat minder met ons gaat. Het is wel een pleidooi om de wereld om ons heen weer wat zonniger te maken. Met respect voor elkaars gevoelheden. Een uitdaging voor jong en oud; er zijn voor elkaar. We moeten het zelf doen, maar dat hoeft niet alleen. (WH)

## COLOFON

CSWO: informatie voor Wageningse ouderen  
Verschijnt 5 oktober 2016

Deze pagina verschijnt vier keer per jaar, onder verantwoordelijkheid van CSWO, het Coördinatieorgaan Samenwerkende Wageningse Ouderenorganisaties. Deze pagina is te downloaden van de website [www.cswowageningen.nl/senior/](http://www.cswowageningen.nl/senior/)

De redactie bestaat uit: A. Delhez, P. van Ginneken, W. Hermanussen-Arts en A. Slaa-de Jong

Foto's: B. Hermansz.

Eindredactie: J. Mars.

Bijdragen en reacties zijn welkom bij het redactieadres: Geertjesweg 102, Wageningen; mail: [senior@cswo.org](mailto:senior@cswo.org).