

Fitroute zet ouderen aan om te bewegen

ETTEN-LEUR - Woonzorgcentrum Kloostergaard beschikt sinds vrijdag over een heuse Fitroute. Dit traject van anderhalve kilometer bestaat uit achttien verschillende oefeningen waar iedereen gebruik van kan maken.

DOOR MONIQUE JANSEN

Burgemeester Miranda de Vries opende vrijdag de Fitroute. Voor de gelegenheid trainde ze een middagje mee. Nederland vergrijsst en ouderen willen zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Gezond oud worden is een wens van ieder. "Om zolang mogelijk vitaal en zelfredzaam te blijven is het bewegen in de eigen woonomgeving een noodzaak" vertelt beweegcoach Marian Roest. "Zo ontstond het idee van een Fitroute". Die heeft als doel de gezondheid, zelfstandigheid en de sociale cohesie van inwoners van Etten-Leur, en met name van senioren, te verbeteren.

'Sociale cohesie verbeteren'

Stoeptegels

De route is duidelijk herkenbaar door



Deelnemers proberen de oefeningen van de Fitroute uit. FOTO JACK KONINGS

blauwe stoeptegels waarop oefeningen zijn afgebeeld. Alle oefeningen zijn geschikt voor senioren. Ze verschillen van het zwaaien met de armen tot zitten op een bankje. Elke oefening wordt ook uitgelegd in een bijbehorend boekje. Dit instructieboekje is gratis op te halen in 't warm hart, nabij de start van de route, en kan ook digitaal bekeken worden na het scannen van een QR-code. "Naast uitleg van de oefeningen staat er

ook informatie over omgeving in het boekje, bijvoorbeeld over de Lourdesgrot en de dierenweide" aldus Marian. De Fitroute sluit aan op de reeds aanwezige Beweegtuin. Roest: "Deze tuin is niet voor alle oudere inwoners even geschikt maar door deze te combineren met de Fitroute kunnen de beweegmogelijkheden worden vergroot. Zo kan iedereen op laagdrempelige manier in beweging zijn." ●