

SPORTIEVE WOORDEN EN DADEN BIJ SENIORENVERENIGING TEYLINGEN



“Dit was een interessante, leerzame middag!” lieten de dames Ditte, Truida en Tony weten na afloop van de bijeenkomst over valpreventie. Deze informatieve bijeenkomst werd op 19 maart gehouden in de toneelzaal van theater ‘t Onderdak. Dit in samenwerking met de Seniorenvereniging Teylingen, afdeling Sassenheim, de fysiotherapeut Fenna Jagtman van Fysiotherapie De Ontmoeting en James Claus van Zorg en Zekerheid.

Fenna liet voor aanvang weten dat ze er niet op had gerekend dat er zoveel belangstelling voor het onderwerp zou zijn. “Wat super dat het zo druk is. Dit is ook een zaak die iedereen eigenlijk aanspreekt. Iedereen kan vallen. – Met alle nare gevolgen van dien- maar het risico is te verminderen. Daar kan het deelnemen aan deze middag goed bij helpen.”

Om exact 14.00 uur werd eenieder van harte welkom geheten door voorzitter Pieter van der Zanden. Na zijn welkomstwoord, was de beurt aan James Claus die het één en ander vertelde over De ketenaanpak Valpreventie Zuid-Holland Noord. Een project van huisartsen, wijkzorg en andere disciplines zoals podotherapeuten, ergonomen, oogartsen en diëtisten.

Doordat er op een groot projectiescherm was geplaatst, werden de woorden van Claus duidelijk. “Alles wat met bewegpreventie en valrisicoscreening te maken heeft, zal de komende tijd alle aandacht krijgen die het verdient, “ aldus Claus.

Kraakjes

Nadat de aanwezigen nog allerlei tips over de dagelijkse bewegingen hadden gekregen, en een interessante brochure over valpreventie hadden ontvangen, werd de tijd voor wat kleine praktische oefeningen. De dagelijkse kracht- en balans-oefeningen, zoals 10 x opstaan en zitten zonder handen; hakken-teen-oefening; op één been staan gedurende 10 seconden; ging de meesten prima af. (Op een enkel zuchtje en kraakje na.... en veel gegrinnik.)

Wethouder Reny Wietsma, die onder andere Welzijn en Lokaal Gezondheidsbeleid in haar portefeuille heeft, was ook bij deze bijeenkomst aanwezig. Zij was eveneens van mening dat vitaal blijven van levensbelang is. Zij vertelde over de verschillende wandelgroepen zoals Op Stap en Stap mee. “Die wandel-groepen “doen” het goed. Er wordt niet alleen gelopen maar ook onderling met elkaar gepraat en gelachen. Ik ben eens mee geweest en ik vond het een leuke, sportieve ervaring. Een goed voorbeeld om lekker fit te blijven,” aldus Wietsma.

Na de aansporende woorden van de wethouder, overhandigde voorzitter van der Zanden een leuke attentie aan de sprekers en liet tot slot de aanwezigen nog weten: “Dit was een gezellige, maar vooral sportieve middag. Het verhaal van vitaal blijven is

goed tot ons door doorgedrongen. De grootste boodschap luidde: Bewegen. En u heeft kunnen horen dat er daarvoor legio mogelijkheden zijn.” Tot slot grapte de voorzitter nog: “Zullen we er met z’n allen voor zorgen dat wij als Seniorenvereniging Teylingen de vitaalste en sportiefste van de regio worden?”

Tekst van Ineke Koningshoven

foto van John Koningshoven

Zie de presentatie valpreventie op de website Seniorenvereniging Teylingen
<https://seniorenverenigingteylingen.nl/>