

Geriatricie
040 286 4811

Bewegen is belangrijk. Maar wat kun je doen om actief te blijven op oudere leeftijd. Hier vind je ideeën om te bewegen. Buiten of binnen, vooral nuttig of juist leuk, bij een vereniging, samen of toch alleen. Er is altijd iets dat bij jou past.

Voorzorg

Mensen die regelmatig bewegen kunnen hun favoriete activiteiten waarschijnlijk gewoon voortzetten. Maar mensen die niet of nauwelijks fit zijn, of met onderstaande gezondheidsklachten kampen, doen er verstandig aan om eerst contact op te nemen met bijvoorbeeld hun huisarts of fysiotherapeut.

- hartproblemen;
- hoge bloeddruk;
- onverklaarde pijn op de borst;
- duizeligheid of flauwvallen;
- bot of gewrichtsproblemen die mogelijk worden verergerd door beweging;
- ademhalingsmoeilijkheden;
- problemen met de balans of bij regelmatig vallen.

Hoeveel bewegen

De beweegnorm is minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen. Met matig intensief wordt bedoeld dat jouw ademhaling en hartslag versnelt, zonder dat je helemaal buiten adem raakt.

Samen bewegen (georganiseerd)

Misschien wil je wel bewegen, maar weet je niet wat er bij jou in de buurt te doen is? Via de volgende tips vind je altijd een activiteit:

- De gemeentegids of de website van jouw gemeente geeft vaak een opsomming van sportverenigingen en clubs.
- Bij het Wmo loket van jouw gemeente kun je vragen welke activiteiten er bij jou in de buurt worden georganiseerd. Zo volgen meer dan 300.000 ouderen bewegingslessen. Deze bewegingslessen zijn vaak heel gevarieerd: gymnastiek, Nordic walking, (volks)dansen, zwemmen, enzovoort. De lessen worden gegeven door speciaal opgeleide instructeurs.
- Op websites als buurtlink.nl en buurt-online.nl kun je vaak activiteiten bij jou in de buurt vinden. Informeer ook eens bij de LEV groep (levgroep.nl) of Stichting Senioren Belangen.

Niets in de buurt te vinden wat jij leuk vindt? Organiseer dan zelf een competitie. Er zijn veel dingen die je buiten of binnen kunt doen: bijvoorbeeld biljarten, darten, sjoelen, jeu de boules, koersbal (een binnen variant van jeu de boules).

Samen bewegen (niet georganiseerd)

Wil je meer bewegen, maar niet in georganiseerd verband? Dan is er genoeg te doen bij jou in de buurt!

- Lunchwandelen. Waarom zou je jouw brood aan de keukentafel opeten? Neem jouw brood mee naar buiten en eet het samen met bijvoorbeeld jouw partner, buren of vrienden tijdens een wandeling op.
- Maak samen seizoen foto's. Zoek paddenstoelen, herfstbladeren, vogelnestjes, kikkerdril, bloemen, spinnenwebben of insecten en zet ze op de foto.

- Ga samen winkelen in jouw favoriete winkelstraat of loop langs de kraampjes van een markt of beurs. Zo loop je ongemerkt een heel stuk.
- Speel met kinderen: til ze op, of ga samen stoeien; ga voetballen; speel tikkertje of verstoppertje; ga naar het park om de eendjes te voeren; gooi steentjes in een vijver, wie komt het verst? bouw samen een zandkasteel; maak samen kaarten of tekeningen voor familie, burens en vrienden en bezorg ze daarna samen met een wandeling of fietstocht; etc.
- Ga samen fietsen. Weet je niet waar je naartoe moet fietsen? Dan is knooppuntfietsen iets voor jou. Door heel het land zijn er nu knooppuntroutes. Via de duidelijke bewegwijzering en fietskaarten langs de weg kun je makkelijk op de bonnefooi gaan fietsen zonder te verdwalen. Via de website <http://www.knooppunter.com/> kun je ook van tevoren een route uitstippelen.
- Doe een klus voor een ander. Jouw burens, familieleden, de kinderboerderij, het buurthuis of het verzorgingshuis in de buurt kunnen vast wel wat hulp gebruiken! Bijvoorbeeld bij de afwas, schilderwerk, oppas, of het verzorgen van dieren. Je bent gezond bezig en helpt tegelijk een ander.
- Oppassen/uitlaten dieren: oopoeh.nl

Extra tip: Wil je samen sporten, maar heb je nog geen beweegmaatje? Dan kun je bijvoorbeeld via de algemene website beweegmaatje.nl iemand vinden. Via mezzo.nl en wehelpen.nl kun je vrijwilligers bij jou in de buurt vinden die jou misschien kunnen helpen. Van WeHelpen is ook een App voor Iphone en Android smartphones.

Alleen bewegen

Bewegen hoeft natuurlijk niet in groepsverband. Wandelen, tuinieren en het huishouden doen zijn ook goede vormen van beweging.

- Tuinieren: Van grasmaaien tot onkruid wieden. Van opruimen tot bomen snoeien. Buiten is er altijd iets te doen. Heb je geen tuin, maar vind je tuinieren wel plezierig? Denk dan eens aan de tuin van anderen. Familie of burens zitten vaak te springen om iemand die hen wil helpen bij het tuinieren. En veel stadsparken en natuurgebieden hebben dringend vrijwilligers nodig. Meld je aan via een vrijwilligerscentrale bij jou in de buurt of kijk op de website van jouw gemeente.
- Het huishouden doen is een prima manier om in beweging te blijven. Van ramen zemen tot stofzuigen. Het huis op orde houden kost aardig veel energie. Zo blijf je in beweging en is alles tegelijk schoon en fris. Ben je al klaar met jouw eigen huis? Kijk dan eens of burens, familie of vrienden wat hulp kunnen gebruiken.
- Doe de boodschappen eens lopend of met de fiets. Past niet alles in de boodschappentas, ga dan meerdere keren per week boodschappen doen. Parkeer de auto verder van de winkel af als je toch met de auto boodschappen doet.
- Ochtendgymnastiek. Regelmatige oefeningen in de vorm van (ochtend)gymnastiek zijn een goede vorm van beweging. Via het tv programma Nederland in Beweging krijg je iedere dag nieuwe oefeningen. Het programma wordt uitgezonden om 9.10 uur op NED1, maar is via internet op elk gewenst moment te bekijken.
- Houd je van lezen? Vervang het boek of tijdschrift op de bank dan eens voor een audioboek. Dan kun je wandelen en lezen tegelijk. Natuurlijk gaat een woord of zin wel eens verloren tijdens het wandelen. Kies dus voor korte verhalen of iets wat je graag vaker leest, zoals een conference of gedichtenbundel. Jouw bibliotheek kan jou waarschijnlijk helpen met het maken van een keuze.
- Laat de hond uit. Heb je geen hond? Vraag dan eens de hond van vrienden of burens.
- Het veranderen van jouw gewoontes kan al heel veel extra beweging opleveren.
- Pak de trap in plaats van de roltrap of de lift.
- Als je vindt dat je best wel iets vaker zou mogen stofzuigen, doe het dan.
- Koop een stappenteller en stel jezelf ten doel om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten. Heb je een smartphone? Installeer dan een gratis stappenteller zoals bijvoorbeeld Accupedo voor Android of Iphone
- Stap een halte eerder uit de bus, tram of metro. Loop de rest naar jouw bestemming.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger007-tips-om-te-bewegen-voor-ouderen/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER007
22-08-2018