



VITALITEIT, BALANS, CONDITIE EN GEZELLIGHEID BIJ SILVERFOX!

LEVENSGELUK VIND JE IN DUMBBELLS, ELASTIEKEN EN SAMEN BEWEGEN.

In Amsterdam is inmiddels ruim één op de vier inwoners 55 jaar of ouder. Dat aantal blijft de komende jaren groeien, omdat de stad net als de rest van Nederland vergrijst. Het merendeel woont in een huurwoning, vaak in de sociale sector. Van de Amsterdammers van 65 jaar en ouder heeft bijna één op de vijf te maken met beperkingen in het dagelijks functioneren (ADL-beperkingen) en dat terwijl veel ouderen het liefst in hun huidige woning willen blijven wonen.

De vraag komt op; hoe kunnen we ouderen langer zelfstandig laten wonen, zonder dat dat ten koste gaat van hun levensgeluk? Uw verslaggever spreekt Charlotte Maris, initiatiefnemer van SilverFox en eigenaar van Kracht Foundation. En met Lorena, gedragswetenschapper bij Hemubo. Natuurlijk doet uw verslaggever ook een sportklasje mee.

Charlotte: “Voldoende bewegen is belangrijk en essentieel voor 55-plussers. Naast het fysiek fitter en sterker worden en daardoor zelfstandig te kunnen blijven, heeft het ontmoeten van nieuwe mensen, het samenzijn na de les, het ritme van elke week gaan sporten allemaal zeer positieve effecten op het gevoel van eenzaamheid, geluksgevoel en weerbaarheid. Ik heb voorbeelden genoeg. Een dame kon geen trap meer lopen en na een tijdje mee te doen met deze lessen kan ze het weer wel. Er ontstaan vriendschappen en men weet elkaar te vinden voor hulp in- en rondom huis. Dat is goud waard.”

Charlotte is eigenaar van sportschool Kracht in Amsterdam waar ze al langer sportlessen geeft voor senioren. Haar droom is om die sportlessen ook dichterbij huis te brengen en ze in alle buurten van Amsterdam aan te bieden. Om dat te realiseren is Hemubo een goede partner. Hemubo kent wijken en buurten en heeft contact met de woningbouwcorporaties waar de senioren wonen.



*Charlotte Maris

Lorena: “Wij zijn in 2024 in het SilverFox Project gestapt. In één jaar tijd zijn zes locaties gerealiseerd in diverse buurten in Amsterdam. We merken dat woningbouwcorporaties ontzettend graag mee willen werken en ruimtes aanbieden om lessen te kunnen geven. Denk bijvoorbeeld aan een gemeenschappelijke ruimte in de plint van een woningcomplex. Voor het komende jaar willen we deze plekken vasthouden en verder groeien, om zo veel mogelijk ouderen te bereiken. Ook buiten Amsterdam is er animo. Iedereen wil gezond oud worden, maar willen is niet voldoende. Hemubo vindt vitaliteit en veerkracht dusdanig belangrijk dat wij dat willen faciliteren. Dat houdt in dat we kijken naar hoe senioren elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen sporten met een ouderensportcoach. En dan kom je uit bij Silverfox.”

Charlotte: “Samen sporten is o.a. het antwoord op de wens om langer thuis te blijven wonen, de afschaffing van verzorgingshuizen, vergrijzing en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik zie dat steeds meer instanties, die we nodig hebben om te groeien, de noodzaak zien. Al kunnen mijn compagnon en ik niet alle lessen meer zelf draaien. We zijn een coaching programma gestart om geïnteresseerden op te leiden tot ouderen sportcoach.

Na afronding van de cursus zal de ouderensportcoach klaar zijn om een 1- of 2-wekelijkse les te organiseren, ze worden tijdens dit gehele traject begeleid. Omdat wij het volledig uitgeschreven sportprogramma leveren kunnen de ouderensportcoaches zich volledig richten op het veilig bewegen met de ouderen. De nadruk ligt tijdens de lessen op het preventieve belang van bewegen, namelijk zorgen dat de kracht, balans en mobiliteit toeneemt waardoor ouderen minder gebruik hoeven te maken van de gezondheidszorg. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen.”



**Samen sporten*

Uw verslaggever gaat een uurtje meesporten met de 55+’ers die allemaal in de buurt van, of in het complex van Rochdale in Amsterdam nabij het Westerpark wonen. Rochdale heeft voor de sportactiviteiten van SilverFox deze ruimte beschikbaar gesteld. Iedereen maakt een gezellig praatje terwijl Charlotte iedere deelnemer voorziet van een stempeltje op de stempelkaart. Charlotte: “Ik wil senioren voor heel weinig tot niks laten sporten. Geld mag uiteraard geen belemmering zijn. Ze krijgen hier een tien-rittenkaart. Zo zien ze zelf ook hoe vaak ze meedoen.”

De les begint in een kring met rustige voorover buigingen, gevolgd door schouder-, nek- en enkelrotaties. Daarna doen we rek- en strekoefeningen en balansoefeningen, zoals staan op één been terwijl het andere beweegt. Sommigen wiebelen, anderen staan stabiel als een boom, oefening baart kunst.



**De stoel-oefening*

Daarna volgen krachtoefeningen met elastieken en dumbbells. We doen squats en strekken onze armen met gewichtjes. Het is pittig, vooral de elastiekoefening voel ik goed tussen mijn schouderbladen. We sluiten af met drie stevige oefeningen, waarvan één eruit springt: de stoel-oefening. Je zet een stoel stevig neer, gaat zitten en weer opstaan zonder handen. Rustig en beheerst. De variant met één been traint beenspieren, buikspieren én balans. Klinkt simpel, maar is verrassend uitdagend. Ik kan je zeggen, het leest makkelijker weg dan het is. Probeer het maar eens uit. De les van ruim drie kwartier zit erop, applaus en high-fives! Er staan glazen en een kan water en iedereen kletst nog wat na. Er worden hier en daar vervolgspraken gemaakt. Het voelt goed! Ik heb oprecht gezweet en voel het in mijn lijf!

Een deelnemster vertelt me dat ze al vanaf het begin de lessen volgt en dat ze echt positieve verandering voelt. Ze wordt sterker. “Bovendien is Charlotte ontzettend secuur en precies. Ze let heel goed op dat je de oefeningen juist uitvoert, dat vind ik fijn. En het is ook gewoon gezellig om hier iedere woensdag bij elkaar te komen.” Een andere sporter merkt vooral dat ze minder snel omvalt, dat ze veel stabiel is. **Charlotte:** “Dit is de derde locatie die we gefaciliteerd krijgen van woningcorporatie Rochdale. Ook woningbouwcorporaties Stadgenoot en Lieven de Key zijn positief. In samenwerking met de woningcorporaties en Hemubo gaan we op zoek naar de juiste locaties om de trainingen te kunnen geven, denk aan buurthuizen, wijkkamers of andere laagdrempelige voorzieningen. Wij hebben geen grote gymzaal of ingewikkelde machines nodig. Simpele gewichten, ballen, elastieken en een woonkamer zijn genoeg om ouderen in de buurt te laten sporten.”

De samenwerking met Hemubo

Vitaal vakmanschap staat bij Hemubo, een bouwbedrijf gespecialiseerd in de bouw en renovatie van sociale huurwoningen, hoog in het vaandel. Onze medewerkers sporten wekelijks bij Kracht. De mudmasters staat op het programma en werknemers organiseren zelf sportactiviteiten. Belangrijkste is dat onze inzet bijdraagt aan de gezondheid en leefomgeving van bewoners. Juist door de toenemende vergrijzing zien wij dat het voor sommige senioren moeilijker wordt zelfstandig thuis te blijven wonen. Sporten is daarbij essentieel. Daarom ondersteunen wij dit mooie initiatief van Charlotte Maris.

Tekst: Frauke van Hulten