

Wandel je Kwiek in Waalre: fitness op straat

De Eindhovense wijk Woensel opende in 2013 de eerste Kwiekbeweegroute. Inmiddels is eind september de 20e Kwiekroute geopend in Amsterdam. Het Kwiekconcept is van een Eindhovens ontwerp bureau op StrijpS en verovert ons land. Het is u misschien opgevallen dat in de wijk De Voldijn stoeptegels met pijlen liggen. En dat er om de zoveel meter een stoeptegel ligt met een pictogram van een poppetje dat een oefening uitbeeldt. Ook op lantaarnpalen vindt u aanwijzingen. Misschien heeft u zelfs wel eens een groep mensen fitnessoefeningen zien doen pal voor uw huis. Ja, Waalre heeft haar eigen kwiekroute. Dankzij Ellen Beusen, initiatiefneemster.

Ellen heeft een sportief gezin en een man met een eigen fysio praktijk. "Wij zijn altijd bezig met beweging", lacht Ellen, "Misschien komt het daardoor dat ik tijdens de DutchDesignWeek2014 zo gegrepen werd door het Kwiekconcept van project Nieuw Oud in het stadhuis van Eindhoven. Dit project toonde allerlei initiatieven voor ouderen met als thema: Hoe wil je oud worden? Nou, gezond en kwiek! Ik wilde dit idee in Waalre implementeren en zocht contact met wethouder Hanneke Balk, die me koppelde aan Yvonne Schouten die alles over fondsenwerving wist. Tientallen instanties heb ik aangeschreven, maar als particulier mocht ik geen geld aannemen en onze praktijk werd als een commerciële organisatie gezien. Ik moest een rechtspersoon vinden, bij voorkeur een stichting, die geld kon vragen. Yvonne Schouten bracht me in contact met Ad van der Heijden van GOW Welzijnswerk en met de Aalster Senioren Vereniging. Jeanne Willems, Willem Corbijn en Ad kwamen toen bij mijn groeiende Kwiekwerkgroep. Nu moesten we nog een route uitzetten!".

Het Kwiekconcept

Ellen neemt een slok koffie en vervolgt: "De Kwiekbeweegroute richt zich allereerst op ouderen. Ouderen moeten zowel blijven bewegen, als naar buiten gaan, als sociale interactie opzoeken. Anders raken ze in een isolement. Daarom is het beginpunt van de route bijna altijd een zorgtehuis en het eindpunt een horecagelegenheid waar koffie gedronken kan worden. De laatste kwiekstoeptegel in de route symboliseert dat we samen afsluiten. Logisch dat we dachten aan RSZK 't Laar als begin- en eindpunt. Onderzoek had bovendien uitgewezen dat De Voldijn één van de snelst vergrijzende wijken was. Van straatmeubilair maakt Kwiek dankbaar gebruik. Een bankje kan dienen om de spieren van onder- en bovenbenen te oefenen en paaltjes lenen zich uitstekend om te slalommen. Samen met Martijn Daas van de gemeente en Manuel Wijffels van het ontwerp bureau heb ik heel wat kilometers door de Voldijn gelopen. En toen we dachten eruit te zijn, kregen we het bericht dat 't Laar zou sluiten. Wat nu gedaan?"

Oud en jong

Nu begint en eindigt de Kwiekbeweegroute bij Aktiviteitscentrum 't Hazzo. Vanaf deze thuisbasis van de Aalster Seniorenvereniging loopt de route onder andere langs basisschool De Meent. "Zo kunnen de kinderen op weg naar hun gymles in 't Hazzo alvast opwarmen", knipoogt Ellen. "Maar zo kunnen (groot)ouders en (klein)kinderen die samen naar school lopen, ook samen enkele oefeningen doen. Wat is er nou leuker? Zo hebben meer mensen er plezier van".

Opening maart 2017

Martijn Daas heeft ervoor gezorgd dat oneffenheden op de route geëgaliseerd werden en obstakels weggewerkt, voordat de aannemer de route realiseerde. Oud-voetballer René van de Kerkhof verrichtte de openings-aftrap door een bal op doel te schieten waarin de Kwiekroute hing. Burgemeester Brenninkmeijer en een vertegenwoordiger van de Deense zuster gemeente Ishøj waren hierbij aanwezig.

Zien bewegen, doet bewegen

Onder dit motto lopen ouderen op dinsdag- en vrijdagochtend de Kwiekbeweegroute. Onder begeleiding van getrainde vrijwilligers starten ze om 10.00 uur bij 't Hazzo. Aanmelden is niet nodig, iedereen is welkom. Uw correspondent deed ook een rondje en ervaaarde dat lopen op één lijn mét rollator moeilijker is dan zonder. "Mijn vrijwilligers zijn echt geweldige, én sportieve, krachten," vertelt Ellen, "Allen krijgen regelmatig instructie van een fysiotherapeut hoe deelnemers de oefeningen correct moeten uitvoeren. Enthousiaste vrijwilligers kunnen wij altijd gebruiken!"

©neerlanderika