



OPENDAG

Vitaliteitsprogramma voor Senioren Stede Broec



SPORTCENTRUM PUUR

Opendag

Seniorenraad in samenwerking met PUUR

Inleiding: Vitaliteitsprogramma voor Senioren Stede Broec

In samenwerking met de Seniorenraad van Stede Broec presenteert Sportcentrum PUUR dit initiatief voor een gezamenlijke open dag. Het doel van dit evenement is om de senioren in onze gemeente op een laagdrempelige en veilige manier kennis te laten maken met sport en beweging, specifiek afgestemd op de behoeften van de senioren.

In een tijd waarin vitaliteit, zelfredzaamheid en sociaal contact steeds belangrijker worden, biedt Sportcentrum PUUR een programma aan dat zich richt op zowel fysieke gezondheid als mentaal welzijn. Tijdens de geplande open dag kunnen de Senioren van Stede Broec deelnemen aan diverse proeflessen om de voordelen van gerichte beweging zelf te ervaren.

Het aanbod tijdens deze dag bestaat uit vier pijlers:

- *Circuittraining*
Een effectieve methode waarbij kracht en cardio elkaar afwisselen. De krachtoefeningen versterken de spieren, terwijl de cardio de hartslag verhoogt, waardoor deelnemers conditioneel worden uitgedaagd en een optimale calorieverbranding bereiken.
- *Boksen*
Een dynamische training gericht op het verbeteren van het reactievermogen, de balans en de coördinatie.
- *Rugfit*
Een preventief en herstellend programma gericht op de stabiliteit en soepelheid van de rug, essentieel voor het behoud van mobiliteit.
- *Yoga*
Een les gericht op flexibiliteit, balans en het verlagen van stress, wat bijdraagt aan een gezonde balans tussen lichaam en geest.

Inhoud

1. Circuittraining	4
2. Boksen	5
3. Rugfit.....	6
4. Yoga	8
5. Opzet en Organisatie van de Opendag.....	9
6. Concept tijdsplan.....	10

1. Circuittraining

Circuittraining is een zeer effectieve methode waarbij verschillende oefeningen elkaar in vlot tempo opvolgen.

- *Optimale combinatie van Kracht en Cardio*

In een circuit wisselen kracht- en cardio-oefeningen elkaar af. De krachtoefeningen werken versterkend voor de spieren, terwijl de cardio zorgt voor een verhoging van de hartslag.

- *Verbetering van de Conditie*

De verhoging van de hartslag tijdens het circuit zorgt ervoor dat de deelnemer conditioneel constant wordt uitgedaagd, wat de algehele fitheid en hartgezondheid bevordert.

- *Hogere Calorieverbranding*

De combinatie van kracht en cardio zorgt ervoor dat er tijdens de training meer calorieën verbrand worden in vergelijking met een losse kracht- of een losse cardio-les.

- *Behoud van Zelfstandigheid*

De focus op spierversterking helpt bij het makkelijker uitvoeren van dagelijkse handelingen, zoals opstaan uit een stoel, traplopen of boodschappen dragen.

- *Veilig trainen op eigen niveau*

Omdat je op tijd werkt (bijvoorbeeld 45 seconden per station) en niet op herhalingen, kan elke senior de intensiteit aanpassen aan de eigen mogelijkheden. Dit verkleint de kans op overbelasting.

- *Sociaal en Gevarieerd*

Het rouleren langs verschillende stations houdt de les dynamisch. Het stimuleert het groepsgevoel en zorgt ervoor dat de training nooit saai wordt, wat de motivatie op de lange termijn vergroot.

2. Boksen

1. *Balans en Valpreventie*

Een van de grootste risico's bij het ouder worden is vallen. Boksen dwingt je om constant je gewicht te verplaatsen en in een actieve houding te staan.

- Voetenwerk: Door de specifieke pasjes verbeter je de coördinatie tussen je hersenen en je voeten.
- Rompstabiliteit: Bij elke stoot gebruik je je buik- en rugspieren (je 'core'), wat zorgt voor een stabiel lichaam in het dagelijks leven.

2. *Mentale Scherpheid (Cognitieve Training)*

Boksen is als een schaakspel op hoog tempo. Je moet combinaties onthouden (bijvoorbeeld: links-links-rechts-bukken).

- Neuroplasticiteit: Het aanleren van nieuwe bewegingspatronen houdt de hersenen jong.
- Reactievermogen: Je traint je brein om sneller te reageren op visuele prikkels, wat ook helpt bij situaties in het verkeer.

3. *Behoud van Spiermassa en Botdichtheid*

Vanaf je 65e neemt de spiermassa sneller af als je niet traint. Boksen is een 'explosieve' sport, wat helpt bij:

- Type 2 spiervezels: Dit zijn de vezels die je nodig hebt voor snelle, krachtige bewegingen (zoals jezelf opvangen als je struikelt).
- Botsterkte: De impact van het stoten tegen bokshandschoenen of een zak helpt om de botdichtheid te behouden of zelfs te verbeteren.

4. *Het "Feel Good" Effect*

- Zelfvertrouwen: Senioren voelen zich vaak weerbaarder en sterker.
- Sociaal contact: Samen trainen in een groep zorgt voor veel plezier en verbinding, wat eenzaamheid tegengaat.

3. Rugfit

1. Versterken van de 'Core-stability'

Rugklachten ontstaan vaak niet door een zwakke rug, maar door een zwakke romp (buik- en zijspieren).

- Ondersteuning: Door de dieperliggende spieren te trainen, ontstaat er een soort 'natuurlijk korset' dat de wervelkolom ontlast.
- Bescherming: Sterke rompspieren vangen onverwachte bewegingen op, waardoor de kans op acute rugpijn (zoals 'door de rug gaan') afneemt.

2. Verbetering van de Lichaamshouding

Veel senioren hebben de neiging om een wat voorovergebogen houding aan te nemen (kyfose).

- Openen van de borst: Rugfit focust op het versterken van de spieren tussen de schouderbladen en het verlengen van de borstspieren.
- Ademhaling: Een rechte houding geeft meer ruimte aan de longen, wat de algehele vitaliteit en zuurstofopname verbetert.

3. Stabilisatie van de Onderrug (Lumbale regio)

De onderrug vormt de verbinding tussen het bovenlichaam en het onderlichaam. Voor senioren is dit de meest kwetsbare plek, en daarom een hoofdfocus binnen Rugfit.

- Ontlasten van de wervelkolom: Door de diepe rug- en buikspieren rondom de lendenwervels gericht te versterken, wordt de druk op de tussenwervelschijven verminderd. Dit is cruciaal bij het voorkomen van rugpijn tijdens staan of wandelen.
- Bekkenstabiliteit: De onderrug werkt nauw samen met de bekkenbodem en de heupspieren. Rugfit traint deze samenwerking, wat zorgt voor een krachtige basis. Dit maakt handelingen zoals opstaan uit een diepe bank of uit de auto stappen een stuk makkelijker en veiliger.
- Preventie van spit en stijfheid: Veel senioren ervaren stijfheid in de onderrug bij het opstaan. Door mobilisatieoefeningen wordt de doorbloeding in de onderrug gestimuleerd, waardoor de rug 's ochtends sneller soepel aanvoelt.

4. Behoud van Mobiliteit en Flexibiliteit

Stijfheid is een veelgehoorde klacht bij het opstaan of na lang zitten.

- Smeren van de gewrichten: Door de wervelkolom op een veilige manier in alle richtingen te bewegen (buigen, strekken, draaien), blijft de tussenwervelschijf gehydrateerd en de rug soepel.

- Dagelijkse handelingen: Denk aan veters strikken, iets uit een laag keukenkastje pakken of over de schouder kijken bij het achteruitrijden in de auto.

5. Vermindering van Chronische Pijn

Veel senioren leven met artrose of lichte slijtage.

- Bewegen als medicijn: Rust roest, zeker bij rugklachten. Gecontroleerde beweging stimuleert de doorbloeding en helpt pijnklachten te verminderen zonder dat er direct zware medicatie nodig is.

4. Yoga

1. Fysieke Veiligheid: Balans en Valpreventie

Naarmate we ouder worden, neemt het risico op vallen toe.

- Yoga: Traint de balans en de kracht in de enkels en benen. Het vergroot de *proprioceptie* (het vermogen om te voelen waar je lichaam zich in de ruimte bevindt).
- Meditatie: Zorgt voor een betere focus. Een senior die 'aanwezig' is in het moment, struikelt minder snel over een drempel of een losliggend tapijtje.

2. Gewrichtsgezondheid en Mobiliteit

Veel senioren ervaren stijfheid door artrose of inactiviteit.

- Yoga: De rustige bewegingen fungeren als 'smering' voor de gewrichten. Het houdt de pezen elastisch en de spieren lang, wat dagelijkse handelingen (zoals veters strikken) makkelijker maakt.
- Ontspanning: Meditatie helpt om fysieke spanning los te laten. Wanneer de geest ontspant, laten de spieren vaak ook hun chronische spanning varen.

3. Mentale Gezondheid: Rust en Slaap

Senioren kunnen vaker last hebben van piekeren, eenzaamheid of een verstoord slaapritme.

- Meditatie: Verlaagt het stresshormoon cortisol en brengt het zenuwstelsel tot rust. Dit helpt direct bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en het verlagen van de bloeddruk.
- Ademhaling: Zowel bij Yoga als Meditatie staat de ademhaling centraal. Een diepe ademhaling zorgt voor meer zuurstof in het bloed, wat de algehele vitaliteit verhoogt.

4. Cognitieve Kracht (Hersenfitheid)

- Focus: Meditatie is topsport voor de hersenen. Het traint het concentratievermogen en helpt om de geest scherp te houden, wat essentieel is bij het ouder worden.
- Mind-Body connectie: Het aanleren van nieuwe yoga-houdingen creëert nieuwe verbindingen in de hersenen.

5. Opzet en Organisatie van de Opendag

Om de deelnemers een zo compleet en prettig mogelijke ervaring te bieden, is gekozen voor een gestructureerde opzet waarbij kwaliteit en rust centraal staan.

Programmastructuur

- **Sessieduur:** Elke proefles (ronde) duurt **20 minuten**. Dit is lang genoeg om de essentie van de sport te ervaren, maar kort genoeg om de fysieke belasting voor iedereen toegankelijk te houden.
- **Pauze en Wissel:** Na elk onderdeel wordt een pauze van **10 minuten** ingelast. Dit rustmoment is essentieel voor:
 - Een ontspannen wisseling tussen de verschillende zalen (roulatie).
 - Hydratatie (voldoende drinken is cruciaal voor deze doelgroep).
 - Gelegenheid voor een sanitaire stop.

Deelname-opties

Om aan te sluiten bij de verschillende wensen en fysieke mogelijkheden van de senioren, stellen wij twee scenario's voor aan de Seniorenraad:

1. **Het Carrousel-model (Volledige ervaring):** Alle deelnemers rouleren gezamenlijk en nemen deel aan alle vier de onderdelen. Dit stimuleert het groepsgevoel en laat senioren kennismaken met disciplines waar ze zelf wellicht niet direct voor gekozen zouden hebben.
2. **Het Keuzemodel (Inschrijving op maat):** Deelnemers schrijven zich vooraf in voor specifieke onderdelen die hen het meest aanspreken. Dit biedt maximale flexibiliteit voor senioren die een specifieke voorkeur hebben of bepaalde fysieke beperkingen willen respecteren.

De trainers

Maartje	=	Circuittraining
Jason	=	Boksen
Paul	=	Rugfit
Soraya	=	Yoga

6. Concept tijdsplan

09:30	Alles klaar zetten
09:45	Ontvangst senioren
10:00	Introductie, door Seniorenraad Stede broec en Sportcentrum PUUR
10:20	Start ronde 1
10:40	Einde ronde 1 + pauze + wisseling van onderdelen
10:50	Start ronde 2
11:10	Einde ronde 2 + pauze + wisseling van onderdelen
11:20	Start ronde 3
11:40	Einde ronde 3 + pauze + wisseling van onderdelen
11:50	Start ronde 4
12:10	Einde ronde 4
12:15	Slotwoord
12:20	Opruimen en afsluiten