



Swingen en gymmen in het park

Ook ouderen komen **amper de deur uit door die corona.** Maar bewegen is nu misschien nóg harder nodig. Daar hebben ze in Waalwijk iets op bedacht.

Gert-Jan Buijs
Waalwijk

Een echtpaar op leeftijd, swingend op het knisperende gravel van een jeu-de-boulesbaan, dat zie je niet alle dagen. Ad en Nel van Mosselveld, bewoners van een van de twee seniorenflats aan het Meester Troelstrapark in Waalwijk, nemen het ervan. En met hun moves is helemaal niks mis. „Als er een keer iets georganiseerd wordt, dan moet je ook meedoen”, zegt Nel.

De Van Mosselveldjes zijn net iets fanatieker dan hun generatiegenoten. Die genieten vanaf hun balkons of de galerij van de muziek van Guus Meeuwis. Die schalt uit een enorme geluidsbox - eigendom van jongerencentrum De Tavenu; uiteraard 'Kedeng Kedeng' - officieel *Per Spoor*. En waar zouden we zijn zonder *Brabant*?

Oppepper

De gemeentelijke bewegingsclub Go Waalwijk heeft namelijk bedacht dat ook zelfstandig wonende ouderen wel een oppepper kunnen gebruiken.

En dus proberen Annika Jabroer, beweegcoach senioren en welzijnswerker bij Contour de Twern, Madelon Uijtdehaage van Wij Blijven Fit en nog een aantal medewerkers van Twern/Go Waalwijk juist deze groep aan de broodnodige beweging te krijgen. Behalve De Tavenu heeft ook het Kunsten-centrum apparatuur beschikbaar gesteld.



Voor bewoners van woonzorgcentra wordt nog best wat gedaan, vindt Annika. „Maar de senioren die zelfstandig wonen, verdienen misschien nog wel meer onze aandacht. Velen van hen wonen alleen en hebben al weken geen bezoek gehad. Dat heeft weliswaar een goede reden, het maakt het niet minder moeilijk.”

Deze vrijdagochtend is de eerste work-out gehouden bij de flat aan de Doctor Kuyperslaan. Daar was de animo nog niet echt overweldigend. De muziek en de begeleidende aanmoedigingen van Madelon verwaaiden daar nog een beetje in de grote open ruimte en de bedrijvigheid rond de Lidl.

▲ Bij de wooncomplexen aan het Meester Troelstrapark in Waalwijk deden verschillende mensen op wat hogere leeftijd mee aan de 'coronagym'. FOTO GERT-JAN BUIJS/BD

In de intimiteit van het hofje aan het Meester Troelstrapark ko-



Als er een keer iets georganiseerd wordt, dan moet je ook meedoen

– Nel van Mosselveld

men de inspanningen van de bewegingscoaches wél helemaal tot hun recht. Meteen nadat Wim Smits – hij is de enige man – met een paar kabelhaspels de muziekinstallatie van de vereiste jus heeft voorzien verschijnen tientallen bewoners op hun balkons. Die zijn zonovergoten, dus daar kunnen ze meteen wat vitamine D opdoen. De galerij aan de overkant blijft een stuk leger, in de schaduw is het toch te fris.

Heupen

En het wordt gewaardeerd. Of veel met de heupen wordt gewerkt is niet te zien achter de balustrades. De bovenlichamen gaan in ieder

geval aardig los. Tussendoor maken ze meteen van de gelegenheid gebruik om nog even van gedachten te wisselen met de burens van beneden of een paar deuren verder. Leven in de brouwerij dus, en dat is precies de bedoeling vandaag.

Twern, Go Waalwijk, zzp'er Madelon, Tavenu en Kunstencentrum laten zien dat er niet zo veel nodig is als je goed wilt doen. Als de muziek stopt, wil Nel van Mosselveld uit dankbaarheid een knuffel uitdelen. Ze heeft haar armen al uitgestoken naar Wim Smits als het besef indaalt; het mag niet. Was ze zomaar die hele corona vergeten...