

“Knap hoor, zij krijgt de hele groep in beweging”

Alberta van de Kamp beweegt op ZorgErf Putten met ouderen op muziek

Op zaterdag 7 juli vindt de feestelijke opening plaats van het Landhuus. Dit is een nieuw activiteitscentrum van ZorgErf Buiten-Land in Putten. Bewegecoach Alberta van de Kamp zal hier ook regelmatig te vinden zijn. Zij geeft onder andere beweglessen op muziek en valpreventie. ‘Ik houd van mensen, muziek en bewegen. Tijdens mijn lessen op de dagbehandeling in Nijkerk en Putten en het zorgErf komt alles bij elkaar.’

‘We beginnen vandaag met een wandeling door het bos’, zegt Alberta van de Kamp. Ze zwaait haar armen naar voren en naar achteren. De mensen om haar heen doen graag mee. De groep zit buiten, dat beweegt lekkerder. Twee koeien en een kalfje, een zeug met biggen, pony’s en een paard kijken van afstand toe. ‘Er vallen een paar processierupsen uit de boom, veeg ze maar weg’, vervolgt Alberta. De mensen in de kring maken slaande bewegingen over hun armen en benen. Daarna gaat de tocht verder in een bootje en mogen de ‘inzittenden’ op hun stoel naar voren en naar achter bewegen om de denkbeeldige peddels door het water te halen.

Dansje

Henk Vrijhof kijkt geamuseerd rond. Zijn lachende gezicht verraadt dat hij plezier heeft, maar bewegen doet hij niet veel. Hij denkt: laat die anderen maar roeien. Het mag, niemand hijgt hem in zijn nek dat hij mee móet doen. Op het zorgErf in Putten geldt het motto: niks moet en alles mag. Maar ook Henk komt in beweging als een van de medewerkers hem uitnodigt een dansje te maken. Daar kan hij geen weerstand aan bieden, hij wiegt vrolijk mee op het ritme van Brown girl in de ring van Boney M.

Beweeg- en kookprogramma

Alberta van de Kamp startte als ziekenverzorger in een psychogeriatrisch en somatisch verzorgingshuis, gaf les in het basis- en middelbaar onderwijs en volgde in Kampen de opleiding ‘Meer bewegen voor ouderen’. Daarna volgden stoelyoga, zittans, valpreventie en andere cursussen. Onlangs volgde ze de cursus ‘Dance for health’, een bewegingsmethode voor mensen met een chronische bewegingsbeperking, zoals Parkinson, MS en Reuma. Op de dagbehandelingen in Nijkerk en Putten en op de hofjes van het zorgErf



geeft Alberta beweglessen op muziek en valpreventie. Ook begeleidt ze een nordic-walkinggroep en maakt ze op verzoek van de arts en in overleg met de verzorging bewegplannen voor individuele bewoners van het zorgErf. In het Landhuus zal ze samen met het team van het Kinderkookcafé een beweeg- en kookprogramma opzetten voor ouderen en kinderen.

Bewegen belangrijk

‘Bewegen is belangrijk, ook voor senioren’, weet de bewegecoach. ‘Zo onderhouden ze de spierkracht en beweeglijkheid in hun gewrichten. Het helpt ook om bijvoorbeeld hoge bloeddruk, stress en overgewicht te voorkomen. Door op muziek de benen te heffen, oefenen ze bijvoorbeeld hun balans. Ze zullen daardoor minder snel vallen. Bovendien zorgt de muziek voor gezelligheid en sociaal contact. Ik vind het geweldig leuk om te doen.’

Voel je de buikspieren

‘Je mag de hoepel voor je neerleggen en beide benen tegelijk in en uit de hoepel zetten’, zegt Alberta. ‘Voelen jullie je buikspieren al?’ Door de box klinkt Gerard Cox, die zich beklagt dat de mooie zomer alweer voorbij is. Het hoogtepunt volgt als de deelnemers in een kring een felgekleurd rond parachutedoek in handen krijgen en daarmee samen een bal in beweging houden. Het gelach, de muziek en

het wapperende doek trekt zelfs de aandacht van de koe even verderop. Met een hoog geloei laat zij weten ook wel even mee te willen doen.

Grote Grijs

Dolf Zunderdorp heeft het hele uur met een grote grijs op zijn gezicht de oefeningen gedaan. ‘Ik vind dat Alberta het zo leuk doet’, zegt hij. ‘Veel ouderen hier bewegen niet zo gemakkelijk meer, maar zij krijgt de hele groep aan de gang. En je ziet dat ze allemaal plezier hebben. Dat vind ik knap.’ En Dolf weet waar hij over praat, hij is vroeger gymnastiekleraar geweest. Andere keer met een visje op de markt en weer een andere keer door samen koekjes te bakken. Het gaat allemaal schijnbaar vanzelf. Maar dat is juist de kracht. Daar zit een hele organisatie achter. ZorgErf Buiten-Verblijf in Putten is in onze ogen een voorbeeld voor de rest van Nederland.’

