

Aankomende activiteiten

- **20 April Start KrachtLab 60+**

12 sessies, twee keer per week

Locatie: 't Pleintje Bouwel



De vzw Herentals aan Z (HaZ) bracht vorig jaar met het project Krachtlab 60+ heel wat senioren aan het bewegen via sessies met aangepaste krachttraining. De deelnemers waren enthousiast en de resultaten spectaculair. Sindsdien is er heel veel belangstelling. Ook bij ons.

Met zijn lezing "Krachtig ouder worden", kwam Koen De Weerdt ons al wat warm maken voor dit project en door zijn voorbeeldoefeningen konden we ons een idee vormen van wat deze training zoal inhoudt. De aanwezigen waren enthousiast!

Daarom vatten we de koe bij de horens en met de hulp van HaZ en onze gemeente starten we binnen onze club met een pilootproject voor Grobbendonk-Bouwel. We starten op maandag 20 april met een boosttraining van zes weken. Deze sessie zal doorgaan in de grotere zaal van 't Pleintje in Bouwel, telkens op maandag en donderdag om 9.30u. We oefenen gedurende een uur, daarna is er tijd om even op adem te komen met een gezellige babbel bij de koffie.

Wie graag deelneemt moet er snel bij zijn want er zijn slechts 20 plaatsen voor deze sessie. De inschrijvingen lopen tot 6 april of tot volzet. Inschrijvingen uitsluitend via onze website.

Leden:
€100

Niet-leden:
€120

☎ 0474 72 64 46 (Gib)
014 50 12 27 (Fran&Michel)
✉ grobbendonk@neosclub.be
🌐 www.neosvzw.be/grobbendonk

Inschrijven voor een activiteit:

- online via onze website
- of door het juiste bedrag over te schrijven op rekeningnr. BE89 4044 0569 6185 met vermelding :code + voornaam+ naam

Waarom krachttraining zo belangrijk is voor senioren lees je hieronder. Deze tekst komt van de initiatiefnemers van krachtlab-Herentals.



laten we van zorg een ● maken

Krachtlab 60+, waarom en wat.

Mensen worden steeds ouder en dat is vooral het gevolg van een steeds betere hygiëne, een gestegen welvaart en steeds betere medische zorgen. De levensverwachting lag in 2021 in België bij de geboorte op 81,9 jaar en die levensverwachting blijft (voorlopig) stijgen. Het slechte nieuws daarbij is echter dat minder dan 10% van de mensen erin slagen om tot hun zeventigste en ook daarna vrij te blijven van ziekten op lichamelijk, cognitief en mentaal gebied.

Vlaamse cijfers uit 2018 tonen dat mannen van 50 jaar nog een gemiddelde levensverwachting hebben van 32 jaar waarvan echter de laatste 9 jaar met beperkingen in het dagelijks functioneren, een hoge kost aan persoonlijk geluk en uiteraard een hoge maatschappelijke kost. Vrouwen van 50 jaar worden gemiddeld 86 jaar maar met liefst 12,5 jaar met beperkingen in het dagelijks functioneren en hoge ziekte- en/of woonzorgkosten.

Wie wil niet graag lang en gezond leven?

Een gezonde levensstijl met nadruk op gezonde voeding (veel fruit, groenten, noten, peulvruchten, volle granen, eiwitten..), persoonlijk geluk, én de factor beweging, blijken de belangrijkste ingrediënten om langer en fitter te leven.

De vraag is nu wat we nodig hebben aan beweging om de meeste kans te hebben om gezond ouder te worden, niet te vallen, geen breuken op te lopen, niet naar het ziekenhuis te moeten of naar een woonzorg centrum.

Het antwoord van de wetenschap daarop vandaag is eenduidig: **krachttraining**. Iedereen krijgt spierverlies...

Vanaf 30 jaar verliest iedereen progressief spiermassa, sommigen wat meer of wat minder. Dat verschil kan te maken hebben met genetische omstandigheden, met een al dan niet actieve levensstijl, ook met voeding. Een abnormaal ziekelijk verlies aan spiermassa met de leeftijd noemt men 'sarcopenie'. Dat gaat gepaard met een significant verlies van spierkracht waardoor een zwakker fysiek functioneren gecombineerd wordt met een sterk verhoogde kans op verminderde zelfredzaamheid, meer valincidenten en breuken en steeds toenemende algemene gezondheidsproblemen.

... maar daar kan je iets tegen doen.

Vanaf 50 verloopt dat verlies van spiermassa in een steeds sneller tempo, waarbij echter het goede nieuws is dat door gerichte krachtoefeningen dat verlies erg kan beperkt worden.

Spierkrachtoefeningen worden aangeraden vanaf 50 jaar, je kan het pensioensparen noemen. Hoe vroeger je eraan begint hoe beter het rendement. Mooi om mee te nemen is te weten dat spieren trainbaar blijven ook al ben je de 80 gepasseerd.

Het belang van spiertraining is volgens de moderne wetenschap zelfs belangrijker dan de klassieke cardio training zoals fietsen en wandelen. Krachttrainingen brengen naast de winst aan kracht eveneens ook enorm veel onverhoopte positieve bijwerkingen met zich mee, onder andere op gebied van bloeddruk, suikerhuishouding, kankerincidentie, mentale gezondheid, osteoporose en geheugen.

Fantastisch dus, krachttraining blijkt het allerbeste medicijn te zijn om veroudering en functieverlies tegen te gaan.

We zijn ervan overtuigd dat overheden zich in de toekomst steeds meer zullen gooien op deze primaire vorm van preventie van ouderdomskwalen. In Herentals willen we daar niet op wachten en er nu reeds werk van maken!

De vraag is dan welke de beste oefeningen zijn?

Belangrijk blijkt om vooral de grote spiergroepen te oefenen in een totale lichaamsbenadering met ook aandacht voor stabiliteit. Je moet trainen aan een behoorlijk hoge intensiteit zodat spierversmoeidheid gecreëerd wordt. Verwacht je dus aan redelijk pittige oefeningen die werken rond 80% van wat je maximaal kan. Je moet jezelf dus een beetje pijn doen. En achteraf stijfheid voelen is eerder goed dan slecht. We oefenen gedurende 6 weken tweemaal per week. De deelnemers worden gestimuleerd om ook thuis te oefenen en uiteraard ook na de trainingsweken actief zelf te blijven oefenen. Het is bedoeling om de boost-sessies van 6 weken ook in het najaar aan te bieden.

Het is duidelijk dat goede begeleiding noodzakelijk is, en het belang daarvan wordt alleszins groter met de leeftijd. Omdat we werken met senioren zullen veel deelnemers kleinere of grotere kwaaltjes vertonen. Dat wil zeggen dat bij bepaalde mensen sommige oefeningen zullen moeten aangepast worden. Dat is helemaal niet erg, en mag zeker niet demotiveren. Om alles in goede banen te leiden, werken we met kinesisten die professioneel geschoold zijn in deze materie. Gedurende de eerste sessie zal de meeste aandacht gaan naar een individuele screening en voorafgaand zullen de deelnemers gevraagd worden een vragenlijst in te vullen. De deelnemers worden overigens wetenschappelijk gevolgd met de ondersteuning van Thomas More Hogeschool. Het betreft een pilootproject waarbij we ook zelf nog veel te leren hebben.



- **Vrijdag 24 april - 14u: maandelijkse wandeling**

Deze keer vertrekt de wandeling in Grobbendonk op de parking van de Volle Vaart. En uiteraard is iedereen welkom, zeker niet-leden die graag met ons kennismaken

- **28 april om 14.30u: Goesting is een werkwoord – een satirische performance.**

Lezing door Frank Keunen. Wat mag u verwachten?

Deze lezing, is doordrenkt met humor, scherpzinnigheid en de herkenbare blik op mens en maatschappij van Frank Keunen.

Verwacht je aan een rollercoaster van scherpe observaties, speelse interactie en spiegelmomenten die soms confronterend, maar altijd ontwapenend zijn.

Is 'goesting' een werkwoord? Een levenshouding? Of gewoon een excuus? Jij beslist. Met een lach, een traan, en vooral veel goesting, neemt Frank Keunen je mee in een voorstelling waarin iedereen zichzelf tegenkomt – op de eerste rij of in de eigen spiegel. Zeker de moeite en eens iets anders!



Locatie: Brasserie Waterrijk

Leden: € 15

Niet-leden: €20

**Inschrijven en meer info via onze website
of door storting op onze rekening.
code: Goesting + naam + voornaam**

- **Woensdag 6 mei: Daguitstap Gentse Floraliën**

Deze daguitstap (met bus) brengt ons in de voormiddag naar het kasteel van Ooidonk. Na de lunch bezoeken we de bloemenpracht van de Gentse Floraliën.

OPGELET: de inschrijvingen voor dit evenement worden afgesloten op 30 maart. Wil je nog graag mee, schrijf dan snel in.

**Meer info en inschrijven: zie website
www.neosvzw.be/grobbendonk**



**of €89 overschrijven op
BE89 4044 0569 6185
code: Floraliën + naam + voornaam**

Vorbije activiteiten

- **Dinsdag 3 maart: Krachtig ouder worden - Lezing door Koen De Weerd**

Het was een lezing die afgewisseld werd met enkele oefeningen. Deze lezing was een eerste kennismaking met het aangekondigde krachtlab.

Het waren vooral de oefeningen die de aanwezigen overtuigden van het nut van deze training..



- **Dinsdag 17 maart: Magical Musical Memories**

De deelnemers waren heel tevreden, zowel over de keuze van de nummers als over de kwaliteit van de organisatie. Topper!



Bestuur:
Jan Ghys
Michel Nicasi
Fran Nuyens
Gib Op de Beeck
Ann Van Landeghem

Leden Neos G-B

WhatsApp-groep

