

Bewegen in coronatijd

HILLEGOM - Veel mensen komen in deze tijd weinig buiten en krijgen geen of minder bezoek. Met name ouderen kunnen daardoor in een sociaal isolement terechtkomen.



Daarom bedachten HOZO en Stek het project 'Bewegen in coronatijd'. De bedoeling van dit project is bewoners van de ouderencomplexen van Stek samen, uiteraard met inachtneming van de coronamaatregelen, beweegactiviteiten te laten doen. Om invulling te geven aan het project heeft HOZO Healthy Hillegom benaderd, die vervolgens Hillegom in Beweging heeft ingeschakeld.

Om te kijken of het project aanslaat, hebben de samenwerkende partijen besloten eerst een pilot van drie weken te starten in Bloemhof. Op 29 april is daar de aftrap gegeven in de binnentuin. Zo'n dertig bewoners stonden tegen 11:00 uur buiten voor hun voordeuren klaar, in afwachting van wat er komen zou.

De eerste beweegactiviteit werd verzorgd door sportschool Aarts. Op gezellige muziek en onder leiding van Jacqueline van der Meer en haar dochter Kimberly konden de bewoners van Bloemhof driekwartier lekker bewegen in de buitenlucht. De sfeer zat er goed in en iedereen deed naar eigen vermogen, maar allemaal even enthousiast mee.

De volgende beweegactiviteit in Bloemhof staat gepland op woensdag 6 mei om 11:00 uur. Ook dan zorgt sportschool Aarts voor de invulling. De derde en laatste sessie van de pilot in Bloemhof is op donderdag 14 mei. Dan organiseert Hillegom in Beweging van 11:00 uur tot 12:00 uur een beweegbingo.