

Fit leven fit **blijven.**

Fit en zelfstandig door begeleid bewegen.



Bewegen heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke conditie; zeker op oudere leeftijd. Toch ervaren ouderen om verschillende redenen vaak een drempel als het gaat om bewegen. Het nieuwe programma Fit leven, fit blijven brengt hier verandering in. Deze unieke samenwerking tussen servicecomplex Residentie De Wijert in Groningen en MCZ – centrum voor beweging, fysiotherapie en sportbegeleiding – stimuleert ouderen om fit, gezond en zelfstandig te leven.



Interdisciplinair zorgteam

Deelnemers aan het programma Fit leven, fit blijven worden begeleid door het zorgteam: een interdisciplinair team dat de voortgang en situatie van cliënten vanuit verschillende disciplines bekijkt. Binnen dit team vallen veranderingen snel op en wordt er ingezet op vroege signalering, preventie en een optimale begeleiding. Zo verbindt het programma ouderen en therapeuten. Niet alleen bij acute problematiek, maar juist ook preventief. Het programma gaat daarmee een stap verder dan bestaande beweegprogramma's voor ouderen. Fysiotherapeut Thom Charmes vertelt hoe de samenwerking tot stand kwam: "We zijn als therapeuten van MCZ steeds dichter naar de bewoners van Residentie De Wijert toe gegroeid en kunnen zo de beste ondersteuning bieden aan de mensen die daar wonen".

Uniek initiatief

Initiatiefnemers voor het programma zijn directrice Gita Terlaak van Residentie de Wijert en Natascha Huiszoon, Manager Marketing & Communicatie van MCZ.

Fit leven, fit blijven in het kort

Het programma Fit leven, fit blijven ondersteunt bewoners van Residentie De Wijert in Groningen om in beweging te komen of te blijven. Altijd binnen de muren van Residentie De Wijert en onder persoonlijke begeleiding van een professional die uitgaat van de mogelijkheden van iedere individuele deelnemer.

Het programma biedt onder andere:

- › Begeleide fitness in Residentie De Wijert
- › Gespecialiseerde fysiotherapie thuis
- › Valpreventie-cursussen
- › Fysiotherapie-groepen

Aantrekkelijk wonen

De toevoeging van het programma Fit leven, fit blijven maakt het bestaande servicepakket van Residentie De Wijert nog aantrekkelijker voor bewoners en potentiële bewoners. Uiteraard door in te zetten op gezond en fit leven, maar ook omdat alle fitnesslessen en valpreventie-cursussen in een groepsvorm worden aangeboden. Zo draagt het sociale aspect van sporten ook bij aan de verbondenheid onder de bewoners. Mevrouw Harryvan, bewoonster van Residentie De Wijert en fanatiek deelnemer aan de fitnessgroep: "We fitnessen in een kleine groep. Heel gezellig, maar het is nog wel zo klein dat er genoeg persoonlijke aandacht voor iedereen is. Ik zou tegen anderen vooral willen zeggen: probeer het gewoon een keer! Je merkt dat het goed voor je is."

Wilt u meer weten over het programma?

Download de brochure op dewijert.nl/fitlevenfitblijven of op mcz.nl/fitlevenfitblijven.

Fit leven, fit blijven is een samenwerking tussen Residentie De Wijert en MCZ.

"We worden allemaal ouder en ouderdom komt, helaas, met gebreken.

Als bestuurder van Residentie De Wijert wil ik onze bewoners alle mogelijkheden bieden om fit en gezond ouder te worden. Fit leven, fit blijven past helemaal in die doelstelling. De samenwerking met MCZ is een fijne toevoeging in het geheel. Zo voorkomen we samen dat bewoners ongemerkt achteruit gaan en helpen we bewoners in conditie te blijven."

Gita Terlaak
Residentie de Wijert



"Het spreekt voor zich dat we bewoners helpen bij lichamelijke klachten, maar de focus van dit zorgplan ligt op vroegsignalering en preventie van gezondheidsklachten. Bewegen is hierbij van cruciaal belang."

Natascha Huiszoon
MCZ

