

Blijf bewegen, ook in tijden van corona



Alle sportscholen en -accommodaties zijn voor onbepaalde tijd gesloten, waardoor de sportieve activiteiten buitenshuis, met name voor ouderen, moeilijker invulbaar zijn. De ruimte om in te kunnen bewegen is letterlijk klein. Om toch in beweging te blijven in deze moeilijke periode

proberen veel sportaanbieders op allerlei manieren mensen thuis toch te bereiken. Op sociale media is ruimschoots gevarieerde oefenstof te vinden, zodat de spieren ook in de thuissituatie kunnen worden getraind. Hieronder geven we enkele aanbevelingen van Spurd.

Spurd heeft op het eigen youtube-kanaal veel filmpjes geplaatst. Zoek maar eens op Spurd Sport. Naast verschillende beweef filmpjes (voor jong en oud) staan er ook gezonde kookvideo's op. De filmpjes zijn ook terug te vinden op de facebook- en instagram-pagina van Spurd, en uiteraard op de eigen website. Er is inmiddels op de site van Spurd een aparte pagina gemaakt voor senioren sport. Deze is te vinden op www.spurd.nl/spurd-senioren-sport-voor-thuis.

Door heel Purmerend fietsen de wijk sportcoaches om jongeren te stimuleren om te bewegen, uiteraard wel volgens alle coronarichtlijnen.

Nu denkt u misschien: ik heb geen internet, dus ik kan de filmpjes niet bekijken, maar wil wel graag de beweegtips hebben. Daarom drukken we enkele daarvan hieronder af. Doordeeweeks kunt u natuurlijk ook meedoen met 'Nederland in beweging' op NPO1.

1. Bekken kantelen

Uitgangspositie: liggend op bed of zittend in een stoel.

2. Rompoefening en buikspierkracht

Uitgangspositie: zittend in een stoel, de rug los van de rugleuning.

3. Triceps (achterkant bovenarmen)

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; onderarmen tegelijk naar de schouder toebrengen.

4. Bovenrugspieren

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; ellebogen ter hoogte van de schouders houden en de armen tegelijk omhoog bewegen.

5. Squat (versterken bovenbeenspieren)

Uitgangspositie: sta rechtop en zet de voeten in spreidstand, iets verder uit elkaar dan schouderbreedte; buig beide benen alsof je op een stoel gaat zitten, kom weer omhoog en herhaal dit.

6. Opdrukken tegen de muur

Uitgangspositie: plaats de handen op de hoogte van de schouders en met bijna gestrekte armen tegen de muur; zet de voeten iets schuin naar achteren. Hoe verder de voeten van de muur staan, hoe zwaarder de oefening wordt.

Tips

We hopen natuurlijk dat de coronamaatregelen niet meer nodig

zijn en iedereen zich weer vrij kan bewegen, zonder gevaar voor besmetting. Maar mocht het slecht weer zijn of u heeft zin om thuis te sporten, dan kunt u altijd deze tips nog eens nalezen. Mocht u nog een leuk idee of vraag hebben en/of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met Aram Bakr via e-mail: aram.bark@spurd.nl, of telefonisch via 0299-418100. We wensen iedereen veel plezier en sportiviteit toe.

Thuiswerken valt niet altijd mee...

Door het coronavirus ben ik net als velen met mij gekluisterd aan huis. Mijn kinderen en kleinkinderen zie ik alleen via video-bellen. Per post ontvang ik kaarten en foto's van hen: 'Oma, we missen je!'. Lekker ouderwets, maar oh zo leuk!

Mijn dochter is thuis met haar twee jonge meisjes van één en drie jaar. Ze is docent Nederlands en werkt vanuit huis. Het geval wil dat ze soms én les moet geven én voor haar kinderen moet zorgen, omdat haar man dan nog niet beschikbaar is. Tijdens een van de lessen huilt haar jongste ontroostbaar. Wat te doen? En als het hierdoor al niet zo lekker loopt, haalt de oudste dochter een geintje uit en komt met haar onderarm klem te zitten onder een kast. Oh horror, want als je drie jaar bent, vind je dat niet fijn. Hoe tegelijkertijd haar bevrijden, de andere dochter troosten en de leerlingen lesgeven? En wat als die arm dan niet gemakkelijk te bevrijden blijkt? Gelukkig hoort ze haar man thuishkomen, maar nog wel telefonisch in gesprek. Een keiharde brul naar hem - "Nu helpen!" - moet soelaas bieden. De leerlingen zijn getuige van die schreeuw, want juf was vergeten de microfoon uit te schakelen. Juf was dus niet blij, maar de kinderen hebben vast wel pret gehad.

Ria Groot.

Geen eendjes, maar ratten

Via de groepsapp Buurtpreventie Reigerpark komen berichten binnen dat er ratten zijn gesignaleerd aan het Eendenlaantje.



De gemeente is hiervan op de hoogte gebracht.

Volgens de reacties op dit bericht zijn er nog steeds wandelaars die brood neergooien voor de eendjes. Ook is gesignaleerd dat mensen uit de flats aan de Rivierenlaan hele broden naar beneden gooien. Dit is natuurlijk niet de bedoeling, want dit trekt massaal ratten aan. Daarom het dringende verzoek aan iedereen om geen brood en andere etenswaren meer neer te gooien, zodat we geen heuse ongedierteplaag in onze wijk krijgen. Hartelijk dank!

Sylvia Feitz.

Hulde aan de helpers

Op deze plek plaatsen we enkele woorden van dank en hulde voor onze hulpverleners, die in deze periode zo'n beetje 24 uur achtereen in touw zijn om de patiënten, die dit virus hebben, hiervan te verlossen.



Uiteraard geldt onze dank ook alle andere helpers in deze moeilijke tijd, zoals supermarktmedewerkers. Ze doen allemaal hun uiterste best om iedereen weer een zo normaal mogelijk leven te bieden, met

alle risico's van dien. Hopelijk kunnen ze, als het virus onder controle is, van hun uitputting bekomen en weer een beetje tot rust komen.

Dit geldt in eerste instantie voor alle (zieken)huisartsen, ambulancebroeders, politiemensen, brandweerlieden, thuiszorgmedewerkers en apothekers - en alle andere dergelijke groepen die we hier niet kunnen opsommen. Iedereen moet zich uiteraard aan de regels houden, maar desondanks doen zij hun stinkende best om iedereen zo goed mogelijk door deze crisisperiode heen te helpen.

Respect

Laten we nu, in deze virusperiode, met nog meer respect met deze hulpverleners en andere helpers omgaan en hen bij welke gebeurtenis dan ook, waarvoor ze worden geroepen, hun werkzaamheden in alle rust laten doen. Dit geldt zeker ook voor vakkenvullers in supermarkten, bakkers, slaggers, bezorgers, besteldienstmedewerkers en alle anderen die voor ons paraat staan om er voor te zorgen dat we nog altijd over onze levensbehoeften kunnen beschikken. En of het nu gaat om laten bezorgen of kunnen afhalen: houd altijd de vereiste onderlinge afstand van anderhalve meter. We mogen immers trots zijn op deze personen, die alles in het werk blijven stellen om ons door deze pandemie heen te helpen. ●

Hart onder de riem

Het zijn rare tijden en de coronacrisis raakt vele groepen. Ook de senioren hebben het nu veel moeilijker. Ze kunnen hun (klein)kinderen niet ontvangen en zijn meer op zichzelf aangewezen. Sommigen van hen durven zelfs helemaal niet meer naar buiten. Dit was ook het geval in seniorenflat de Botterhoek. Om deze ouderen een hart onder de riem te steken, vroegen de broers Coen en Menno Lageveen zanger Master Stu om op afgelopen woensdag 8 april een dertig minuten durend stoepfeest te geven. Op kosten van de broers zong de zanger uit de onze 'buurwijk' Wheermolen diverse Nederlandstalige liedjes. De dansende en meezingende senioren waren er blij mee en genoten enorm van deze artiest - en van dit mooie initiatief. ●

het nieuwe MBO

een frisse start

een mooi begin

een nieuw gebouw

klaar om te verwelkomen

de jongens en de meisjes

op zoek naar de ander

en zichzelf

kennis vergaren

ervaringen opdoen

in de Regio

volgen ze college

verbreden hun Horizon

vullen voor een aantal jaar

hun tassen met boeken

en nieuwsgierigheid

in het karekietpark

slaan ze hun vleugels uit

de jongens en de meisjes

Marcella Boomsma.

COLOFON

De wijkkrant wordt gemaakt voor en door bewoners. Artikelen en foto's mogen na contact met de redactie worden overgenomen met bronvermelding.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen in te korten of niet te plaatsen.

Redactie: Vacant.

Aan dit nummer werkten mee: Marcella Boomsma, Sylvia Feitz, Ria Groot, Piet Jonker, Henk de Kruijff en Peter Mackaay.

Samenstelling en eindredactie: Fred Berga, Journalistiek & Meer.

E-mail redactie: wijkkrantredactieoverwhere@gmail.com.

Ontwerp en drukwerk: Business Post & Printing, Werkom.

Bezorging: Rodi Media.

De volgende wijkkrant verschijnt op 25 juni 2020.

Kopij aanleveren kan tot 1 juni 2020 via wijkkrantredactieoverwhere@gmail.com.