

WZC DE VLIEDBERG PAKT UIT MET ‘OUTDOOR FITNESS’ “INVESTEREN IN BEWEGING IS INVESTEREN IN LEVENSKWALITEIT”

Een fiets, toestellen voor schouder- en armtraining en een ‘dubbele bar’: het zijn fitnessstoestellen waarmee Mintus-woonzorgcentrum De Vliedberg voortaan uitpakt in open lucht. Onder het motto ‘zorg met een plus’ investeert het WZC voortdurend in een beweeg- en gezondheidsprogramma voor haar bewoners. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat de combinatie van sociale prikkels, lichaamsbeweging en ‘gezonde buitenlucht’ immers heilzaam is voor ouderen én het dementieproces helpt af te remmen.

Ouderenzorg is in WZC De Vliedberg geen hol begrip. Het Mintus-woonzorgcentrum investeert sinds jaar en dag in warme, persoonsgerichte zorg voor de bewoners. Daarbij gaat extra aandacht naar mensen met (beginnende) dementie of een vorm van psychische kwetsbaarheid. De binnentuin van het woonzorgcentrum krijgt vanaf nu een fikse upgrade... met outdoor fitnessstoestellen.

Liesbeth PARREIN, directeur WZC De Vliedberg: “Doorheen de jaren werd de tuin van ons woonzorgcentrum al uitgebouwd tot een belevingstuin voor uiteenlopende activiteiten. Er is een petanquebaan, een moestuin, er staan kinderspeeltuigen en je vindt er een stille- en bezinningsplek. De buitenbar en het marktpleintje zorgen ervoor dat we het thuisgevoel van onze voorziening ook naar buiten brengen. Bewoners en bezoekers krijgen er een goed gevoel door, en wanneer de moraal goed zit, heeft dat een positieve impact op de gezondheid van onze mensen.”

De Vliedberg heeft de multifunctionele buitenzone sinds kort een extra upgrade gegeven, met outdoor bewegingstoestellen. Die werden aangekocht met behulp van een cheque die het WZC in juni ontving tijdens het ZORG.tech-congres in Brugge. ‘Technologische vooruitgang’ stond centraal tijdens het evenement.

Liesbeth PARREIN: “Tijdens het ZORG.tech-congres mochten we als tweede laureaat een cheque van 2.000 euro in ontvangst nemen voor ons tuinproject. Toen al speelden we met het idee om het buitenaanbod uit te breiden met fitnessstoestellen. Die droom is nu werkelijkheid geworden. Met een extra investering konden we in totaal drie toestellen aankopen, ter waarde van 6.000 euro. Een naburig woonzorgcentrum schonk daarbovenop een ongebruikte ‘dubbele bar’, die we behandeld hebben voor buitengebruik.

Aangezien de tuin van ons WZC toegankelijk is voor de serviceflatbewoners en buurtbewoners, zullen de toestellen door een bredere doelgroep worden benut.”
Outdoor Move leverde de drie ‘externe’ toestellen, de technische dienst van Mintus verzorgde de heraanleg van het terras. Daardoor zit het buitenproject van De Vliedberg helemaal op kruissnelheid.

Pablo ANNYS, voorzitter Mintus: “De outdoor ‘fitnessclub’ van WZC Vliedberg mogen we uniek in zijn soort noemen. Deze setting nodigt bewoners, bezoekers en mensen van de buurt uit om actief en laagdrempelig te bewegen. Door deze sportactiviteiten investeren we niet alleen in curatieve, maar ook in preventieve gezondheidszorg bij ouderen. Het luidt dat minimum 30 minuten bewegen in de buitenlucht, goed is voor het hart, de bloedvaten, spieren en botten. Daar plukken onze WZC- en serviceflatbewoners de vruchten van. Het team van WZC De Vliedberg plant komend voorjaar, als het wat warmer wordt, nog een uitgebalanceerd bewegingsprogramma voor alle betrokkenen. Het rendement van deze outdoor fitness-site zal daardoor maximaal zijn.”

EINDE PERSBERICHT

MEER WETEN?

Liesbeth PARREIN
Directie WZC De Vliedberg
liesbeth.parrein@mintus.be
T 050 32 77 00