

KRACHTMETING Bewoners La Valence laten tijdens sportdag zien dat ze nog goed in vorm zijn



Sportdag voor de bewoners van verpleeghuis La Valence.

foto Rob Oostwegel

Sporthelden in zorgcentrum

De ouderen van verpleeghuis La Valence konden gisteren al hun energie kwijt tijdens de jaarlijkse sportdag.

Tachtig bejaarden werkten zich in het zweet.

door **Nadya Coenen**

Rolstoelen scheuren door de gangen. Hard gejuich en vrolijke muziek klinkt door het gebouw. Normaal is het een stuk rustiger in La Valence.

Voor de sportdag hebben de fysiotherapeuten van het tehuis echter alles uit de kast getrokken. Ze heb-

ben een volleybalnet opgehangen en in de gang staat een hindernisbaan opgesteld voor rolstoelgebruikers. Zelfs de gebedsruimte is verbouwd tot spelstation. Fysiotherapeut Dave Mobers organiseert de activiteiten. „Met dit project bieden we meer dan zorg en welzijn. Deze sportmiddag is de slagroom op de taart, iets extra's. Iedereen die mee wil doen, moet ook kunnen meedoen.

Ook als iemand lichamelijk of geestelijk iets minder is. Daarom zijn alle spellen aangepast.” Wie de zeven spellen het best uitvoert, krijgt een medaille.

Deelnemer Jos Deneke (88) hoeft niet per se te winnen, meedoen vindt hij gezellig genoeg. Al maakt hij wel kans, dankzij zijn goede conditie. Hij traint wekelijks op de hometrainer. Bovendien is hij gewend om hard te werken. „Vroeger was ik namelijk in dienst bij het spoor. Ik moest altijd veel lopen en me inspannen.” Het gaat goed: „Anderen kunnen mij bijna niet bijhouden.” Vrijwilliger Ger Gulikers leidt

Deneke's team. „Ze doen het allemaal super. Hoewel sommige spellen wat moeilijker zijn dan andere.” Bijvoorbeeld 'korfkegelbal'. De bedoeling is dat de bal in de basket wordt gegooid en de pionnen ernaast worden omgetikt. „Je moet het soms even voordoen. Het is een pittige opgave, maar het lukt wel. Ze hebben er in ieder geval plezier in.” Ook de leden van 'team 5' vermaaken zich. „Wij worden geen eerste, maar we zijn wel de besten.” Veel teams spelen vals en worden geholpen. „Wij worden ook niet laatste”, zeggen ze lachend. „We hebben de jury omgekocht.”