



'Ben ik wel écht zo gezond bezig?'

'Ik heb er speciaal een ochtend voor vrij genomen. Ik wil wel eens weten hoe ik er voor sta', glimlacht één van de deelnemers. En daarin staat hij niet alleen. Op een zonovergoten woensdag testen zo'n vijftig senioren uit Overloon hoe ze in hun vel zitten en wat er eventueel beter kan.

Hoe lang kun je op één been blijven staan en hoeveel tussendoortjes eet je elke dag? Tijdens de fittestdag wordt er gekeken naar het gewicht, buikomvang en voedingsgewoonten door een diëtist, er is een conditietest en beweeganalyse, de bloedsuikers, cholesterol en bloeddruk worden gemeten, de ogen worden getest, er is een fysieke analyse door een fysiotherapeut en er is een mantelzorgcheck. Ten slotte vindt er een korte evaluatie plaats door de GGD.

Dagelijkse portie beweging

Het is niet de eerste fittestdag in de gemeente Boxmeer, in verschillende dorpen zijn dit soort dagen georganiseerd. De aanmeldingen waren zo overweldigend dat er meerdere dagen nodig waren om ie-

'Het gaat niet alleen om de jonge twintiger die in de zomer strak en gespierd op het strand wil verschijnen.'

deren te kunnen testen. Vandaag komt het initiatief van Bart van den Dobbelsteen. Met zijn bedrijf 'Bewegez' probeert hij mensen te motiveren gezonder te leven. 'En dan niet alleen de jonge twintiger die in de zomer strak en gespierd op het strand wil verschijnen.

Nee, ik richt me juist ook op wat oudere mensen die een gezonde leefstijl belangrijk vinden.' Hij is een bekende in het land van Cuijck, want regelmatig traint en gymt hij buiten met groepjes mensen. Een uitstekende manier om aan je dagelijkse portie beweging te komen. De fittestdagen organiseert hij vrijwillig, samen met de gemeente Boxmeer en anderen, zoals welzijnsorganisatie Sociom en de Diabetesvereniging Nederland. Van den Dobbelsteen: 'Ik wil maatschappelijk relevant bezig zijn, iets doen waar mensen wat aan hebben. We helpen hier mensen echt op weg naar een gezondere leefstijl en dat is niet alleen leuk, maar ook belangrijk om te doen.'

Snoepen en snacken

Vandaag in Overloon zijn er veel jonge senioren. Vijftigers die nog werken, een druk leven hebben en zelden bij de huisarts komen. Maar juist dan wil je wel eens horen of je wel écht zo gezond bezig bent als je denkt. De deelnemers vullen eerst een vragenlijst in, met vragen over hun fysieke gezondheid, voeding en bewegen. Maar ook hier wordt het begrip gezondheid breder benaderd en worden vragen over andere leefgebieden gesteld. Of mensen zich eenzaam voelen, of ze gelukkig zijn en of ze goede sociale contacten hebben. Veel deelnemers zijn na anderhalf uur vragen en testen een stuk wijzer. En heel enthousiast. 'Ik let goed op wat ik eet en op mijn werk beweeg ik veel', vertelt Mia van Zon. 'Een beetje bevestiging krijgen

'Hopelijk wordt er wat in gang gezet.'

dat je goed bezig bent is altijd fijn. Maar mijn man snoept en snackt wat af. Ik kan wel tegen hem zeggen dat hij daardoor gezondheidsrisico's loopt, maar dat neemt hij niet van me aan. Als hij door deze testdag wat meer te weten komt over zijn fysieke gezondheid en een bewegingsadvies meekrijgt, wordt er hopelijk wat in gang gezet bij hem. Hij moet eerst gemotiveerd zijn om zelf iets te willen veranderen, anders lukt het toch niet.'

Een goed advies

Aan het einde van de testrondes nemen medewerkers van de GGD de uitkomsten door met de deelnemers. Soms wordt mensen aangeraden om toch even langs de huisarts te gaan voor verder onderzoek.

Soms krijgen mensen het advies om meer te gaan sporten en bewegen of juist gezonder te eten. Het staat iedereen natuurlijk vrij om te doen met de uitslag wat hij of zij wil. Van den Dobbelsteen: 'Er is in elk geval wat bewustwording gecreëerd en hopelijk leidt dat ook tot actie.'

