

Van de voorzitter



Beste mensen, het was me het jaar wel! Dachten we een rustig bestuursdaad te hebben, moesten er halverwege toch nog twee nieuwe leden verkozen worden. En die waren in eerste instantie nog niet zo makkelijk te vinden. U kent inmiddels de afloop, we hebben een nieuwe bestuur en de vereniging kan verder.

Inmiddels heeft de vereniging ruim 130 leden en is financieel gezond. We hebben onze eerste bestuursvergaderingen gehad en hebben een aantal zaken benoemd die met voorrang geregeld moeten worden. U moet dan denken aan een nieuwe wervingsfolder, een eigen website, een kwartaalbericht aan de leden (zoals deze), interne planning, ons jaarlijks uitje plannen, verbetering interne organisatie etc. We zullen u te zijner tijd informeren over de voortgang.

Eindejaars planning

In verband met de Kerstvakantie vinden Hydrotherapielessen van 24 december en 31 december plaats tot 12 uur. Dat betekent dat groep 5 bij de andere groepen kan aansluiten. Voor de goede orde dit zijn de aanvangstijden;

- Groep 1 - 09.00 uur
- Groep 2 - 09.45 uur
- Groep 3 - 10.30 uur
- Groep 4 - 11.15 uur

Kerstattentie



Ook dit hebben we voor u weer een lekkere kerstattentie. U kunt deze ophalen op **woensdag 17 december** bij de bestuurstafel bij de ingang van het Sportcafe.

Toegangspoortje

Met de ingebruikneming van het nieuwe zwembad is ook een nieuw toegangssysteem gekomen. Voor de leden van "de Zonzij" betekent het een QR code waarmee de toegangshekje wordt geopend.



Dit betekent leden met een rollator of rolstoel makkelijker toegang. Er bestaat de neiging om als het poortje eenmaal geopend is voor iemand dan snel mee te lopen. Op dat moment registreert het systeem maar toegang voor een enkele persoon. Dit is niet de bedoeling, het brengt het administratieve systeem in de war en kan ook betekenen dat bij calamiteiten we niet weet hoeveel mensen precies aanwezig zijn. Gaarne dus 1 persoon per keer door het poortje.

280 ouderen per dag op spoedeisende hulp vanwege valpartijen.

Een kleedje met een omhoog krullend hoekje, een boek op een trap of een gladde vloer in de keuken: meestal weinig beteknend maar niet zelden de oorzaak van fatale valpartijen.



Een op de drie 65-plussers heeft een verhoogd valrisico, meldt VeiligheidNL. 10 procent hiervan komt jaarlijks op de spoedeisende hulp, ruim 280 ouderen per dag.

60 tot 70 procent van de valpartijen gebeuren in en rondom het huis, vaak door onveilige situaties. Het gaat soms om een gladde vloer, of meubels die te dicht op elkaar staan. Soms slecht schoeisel, allemaal makkelijk op te lossen.

Tips om vallen te vermijden

- Voldoende bewegen, met extra aandacht voor balans, spierkracht en mobiliteit
- Zorg voor goed zicht, laat bijvoorbeeld je ogen controleren
- Neem extra vitamine D, dat zorgt voor sterkere botten. Je krijgt deze vitamine uit zonlicht en supplementen
- Pas woning of inboedel aan. Denk aan extra verlichting of een anti-sliplaag onder een vloerkleed
- Laat zo min mogelijk spullen rondslingeren, vooral op gevaarlijke plekken als de trap
- Bouw risicovolle medicatie zoveel mogelijk af - mocht dat mogelijk zijn.

Verbeteringen in en om het zwembad.

De organisatie van de Sypel is contant bezig om de veiligheid en het functioneren in het zwembad te verbeteren. Dit omdat, ondanks het feit dat de Sypel voldoet aan de laatste veiligheidseisen, er altijd ruimte is voor verbetering. Zo zijn in de douches de knoppen vervangen, is er een automatisch systeem gekomen voor het openen van deuren en zijn er speciale vloermatten bij de ingang van de douches. Komende weken zal er verder gewerkt worden aan de toplaag van de vloeren bij de kleedkamers. We zijn als bestuur regelmatig in overleg met de medewerkers van de Sypel en zullen u op hoogte houden van verdere ontwikkelingen.

En ten slotte;

Fijne Kerst een gelukkig 2026.

Het bestuur van de Zonzij

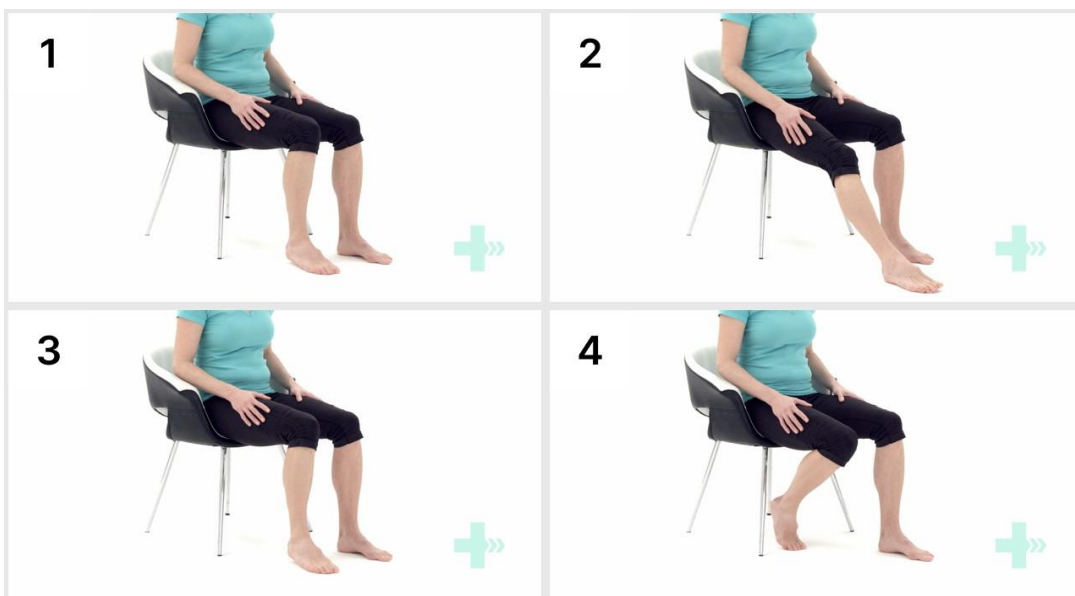


Huiswerk van Dafne

Soms is het goed om thuis oefeningen te doen. Onder het kopje "Huiswerk van Dafne" vind u een aantal oefeningen om thuis te doen. De oefeningen zijn bedoel voor de nek, lage rug, schouder en knie. Succes!

Benen & Knie-programma

Heel slide / mobiliseren knie in zit



- Zit rechtop op een stoel en schuif uw aangedane been over de vloer door uw knie naar achteren te buigen. Houd dit vast.
- Strek uw been hierna weer zo ver als comfortabel voelt uit, beweeg weer terug en herhaal zoals aangegeven.
- U kunt eventueel een handdoek onder uw voet leggen om het schuiven makkelijker te maken.

Extensie knie (eventueel met enkelgewichten)



- Zit op een stoel met uw voeten plat op de grond en de handen rustend op de dijbenen. Hef nu rustig één been en houd de knie recht in lijn met de heupen en de enkel. Houd deze horizontale positie een aantal seconden vast, keer terug naar de startpositie en herhaal de beweging.

Hamstring rekken- zittend



- Ga op een stoel zitten.
- Leg uw aangedane been voor u neer.
- Strek uw knie en houd uw voet op de grond.
- Houd uw rug recht en leun vervolgens vanuit uw heupen naar voren totdat u een rek voelt langs de achterkant van de bovenbeen.
- Houd vast en ontspan.

1. Mobiliseren schouder: Met de vingers langs muur omhoog 'lopen'



- Zet uw hand voor u op de muur. Loop met uw vingers zo ver mogelijk omhoog over de muur. Let op dat uw schouders naar de muur gericht blijven en haal de beweging uit uw schouder, zonder uw schouders op te trekken. Loop rustig met uw vingers terug naar beneden en herhaal de oefening.

2. Circulaire tractie schouder



- Leun op een tafel met uw goede arm, waarbij u de aangedane arm rustig voor u laat bungelen. Gebruik rustige bewegingen vanuit het lichaam, waardoor u deze arm naar achteren, voren, zijwaarts, en in cirkels laat slingeren. Hoe meer u naar voren leunt, hoe meer u de arm oefent.

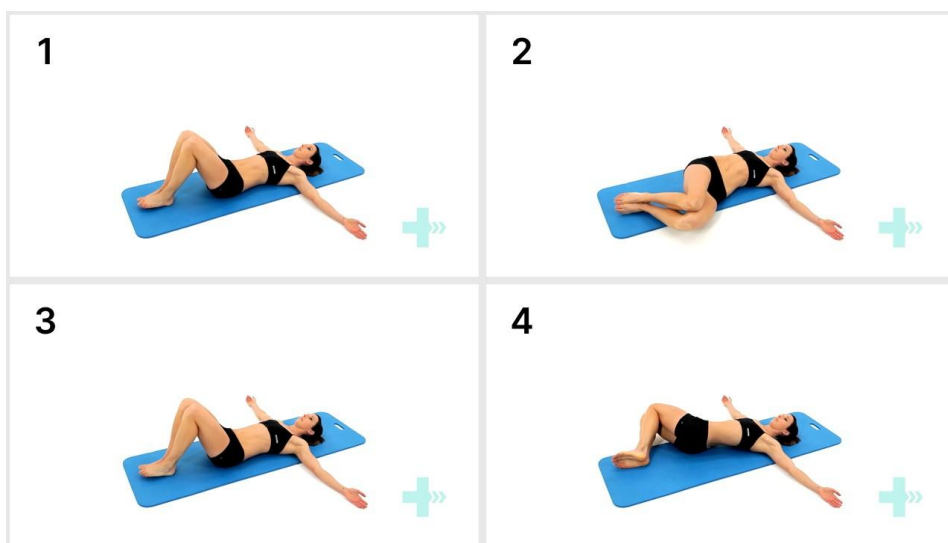
3. Exorotatie schouder in stand (bilateraal)



- Sta rechtop met uw armen aan uw zij.
- Buig beide ellebogen tot 90 graden, zodat uw onderarmen direct naar voren wijzen.
- Houd uw nek lang en uw schouderbladen ontspannen, draai tegelijkertijd beide onderarmen naar buiten zo ver als u comfortabel kunt gaan.
- Controleer de beweging terwijl u beide armen weer naar binnen brengt.
- Herhaal de beweging.

Cervicaal & Core & bekkenprogramma

Lagere romp rotatie



- Lig op de mat, strek je armen naar de zijkant. Je voeten zijn plat op de vloer. Buig je knieën en druk je onderrug in de mat. Laat je benen in één richting vallen, houd beide schouders op

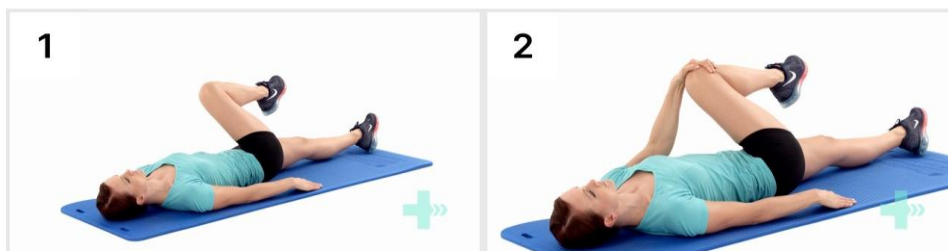
de grond. Breng je knieën omhoog en laat ze in de tegenovergestelde richting vallen, houd je beide schouders op de grond.

Lang maken (SI mobilisatie)



- Ga op je rug liggen met je benen gestrekt. Wissel de beweging af, en maak je benen zo lang mogelijk. Doe dit door eerst je linkerbeen weg te duwen. Houd je hele been wel recht en zorg dat je onderrug niet hol trekt. Keer terug met je been naar de neutrale houding en herhaal met je rechterbeen. Maak deze beweging nu om en om met links en rechts.

Rekken bilspieren



- Lig op uw rug in een comfortabele positie. Breng nu de knie van de te rekken bil voorlangs richting uw andere schouder. U zou hierbij een lichte rek - geen pijn moeten voelen in uw diepere bilspier. Om de rek te vergroten kunt u uw arm gebruiken om uw knie licht voorlangs naar beneden trekken. Houd deze positie nu vast zoals aangegeven.

AROM nek



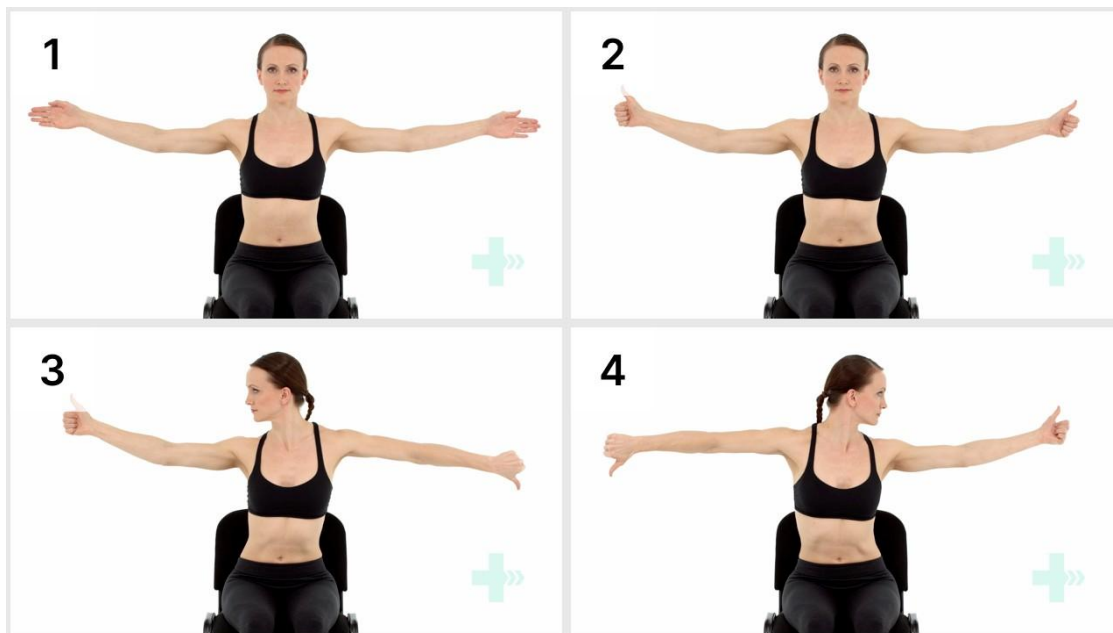
- Begin in een zittende positie en kijk recht voor je uit. Kijk naar de vloer, kijk omhoog naar het plafond, kijk over je rechterschouder, kijk over je linkerschouder, buig je rechteroor naar je rechterschouder. Houd je schouders naar beneden, buig je linkeroor naar je linkerschouder. Houd je schouders te allen tijde naar beneden.

Rekken trapezius descendens en levator scapulae



- Zorg dat u stabiel zit en leg uw rechterhand over uw hoofd. Rek nu de monnikskapspier (of trapezius) door uw hoofd rustig opzij te laten vallen, waarbij u de rek op deze spier controleert en iets vergroot aan het eind van de beweging. Houd dit vast zoals aangegeven, adem uit en beweeg met uw hoofd terug naar de beginpositie. Draai uw hoofd nu iets en beweeg met uw hand uw hoofd naar uw oksel. Houd hier weer kort vast. Herhaal deze oefening aan de andere kant.
- Let op dat u bij deze bewegingen alleen vanuit uw hoofd en nek beweegt en uw romp helemaal stil houdt.

CTO mobilisatie



- Ga rechtop zitten op een stoel en hef uw armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Zorg ervoor dat uw gewicht op uw zitbotjes steunt, uw rug recht is en uw blik recht naar voren is.
- Laat uw duimen omhoog wijzen.
- Draai uw hoofd om naar een hand te kijken en draai tegelijkertijd de duim van deze hand omhoog en de duim van de andere hand omlaag.
- Draai uw hoofd nu de andere kant op om naar uw andere hand te kijken, waarbij de duim van deze hand nu omhoog wijst en de andere duim naar beneden draait.
- Herhaal deze beweging in een rustig tempo.

∞