

MEER TIJD VOOR SPORT

TIPS OM TE
BEWEGEN NA
JE ACTIEVE
LOOPBAAN

**Je pensioen,
het begin van
nieuwe kansen**

Lieve Blancquaert:
"Ik voel mij nog
altijd fit en on
top of things"

**Wat is jouw
beweegreden?
Vier Vlamingen
vertellen**

**Krachttraining,
krijg er gezonde
levensjaren bij**

© fotograaf Kris Van Exel



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

Sport- en bewegingspsycholoog Cedric Arijs:

“Je pensioen is niet het begin van het einde, het is het begin van nieuwe kansen”



Zit jouw actieve loopbaan er (bijna) op? Proficiat! “Tijd voor welverdiende rust”, hoor je dan wel eens. Maar is dat wel zo?

Voor de één komt er van rust weinig in huis: je moet je kleinkinderen opvangen of wil eindelijk die lang uitgestelde klussen eens aanpakken... De ander valt misschien in een zwart gat, omdat hij nog niet heeft nagedacht over het gepensioneerde leven.

In beide scenario's is nadenken over sport en beweging na je actieve loopbaan een goed idee.

Welk type beweger ben jij?

Misschien ben je nooit gestopt met bewegen? Of nooit echt begonnen? Mogelijk zit je ergens tussenin en was je vroeger heel actief, maar heeft je carrière of je gezin je wat doen stilvallen.

Welk type je ook bent, het is nooit te laat om te (her)starten of iets nieuws te proberen. Ons lichaam heeft immers baat bij een leven lang zo divers mogelijk bewegen.

Doe er je voordeel mee

De voordelen van regelmatige lichaamsbeweging zijn haast eindeloos, maar ik beperk me even tot de drie belangrijkste:

- Het houdt je spieren en botten sterk én kan helpen om je hersenen gezond te houden. Zo hou je lichaam en geest in topconditie en kan je nog lang zelfstandig actief blijven.

- Met sport ontdek je nieuwe dingen. Dat houdt je geest scherp en helpt je levenslang nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Je pensioen is niet het begin van het einde, maar het begin van veel nieuwe kansen!
- Veel bewegen verlaagt je stressniveau en verbetert je humeur.

Speels, sociaal en stressvrij

Hoe geef je sport en beweging concreet een plaats in je leven? Ik heb alvast drie suggesties.

- Maak de tijd die je doorbrengt met je partner of kleinkinderen diverser, leuker en actiever. Fysiek actieve uitstapjes zijn vaak spannender, helpen je uit je comfortzone te stappen en versterken jullie band. Door actief te spelen met je kleinkinderen draag je niet alleen bij tot hun ontwikkeling, maar hou je ook jouw geest letterlijk en figuurlijk jong.
- Of je nu lid wordt van een sportclub of gewoon gaat wandelen met vrienden: sport is een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en vriendschappen te sluiten. Zo sla je twee vliegen in één klap: je blijft fysiek actief en legt tegelijkertijd nieuwe sociale contacten. Dit is zeker belangrijk als je met pensioen gaat en dus geen tijd meer doorbrengt met collega's.
- Je hebt een leven lang gepresteerd op je werk. Denk nu niet dat je dit ook op sportief vlak moet doen. Het loont niet om jezelf altijd te blijven pushen

tot betere resultaten of constant te vergelijken met je oude niveau. Sport en beweging moet ook gewoon leuk zijn! Leg jezelf geen druk op.

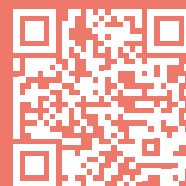
Wie toch graag een uitdaging zoekt, kan deze zeker vinden in een nieuwe activiteit. Wat dacht je van padel, krachttraining, golf, tuinieren, yoga, tai chi of boulderen?

Al zin om erin te vliegen?

Er zijn opties zat om na je loopbaan actief te blijven! Je kan je aansluiten bij een lokale sportclub, aankloppen bij een fitnesscentrum of inschrijven voor een sportinitiatieerks in je gemeente.

Train je liever alleen? Dan kan je natuurlijk wandelen of fietsen, maar er zijn ook veel online trainingsprogramma's die je kunt volgen vanuit het comfort van je eigen huis.

In de nieuwsbrieven van de campagne 'Meer tijd voor sport', die in februari volgen, geeft Cedric je nog meer tips en inspiratie om een actief leven na je loopbaan vorm te geven. Schrijf je gratis in via deze QR-code.



Ook overtuigd om wat meer sport in je leven te brengen? **Dan kan je altijd terecht bij je gemeentelijke sportdienst en bij de vele sportfederaties of -clubs die Vlaanderen telt.** Dat het aanbod rijk en divers is, bewijzen deze twee goede praktijkvoorbeelden.

Gemeente Wevelgem

60+ in beweging

Jonas Vandevyvere, sportdienst:

“Onze gemeente biedt een ruim en gevarieerd aanbod voor zestigplussers aan doorheen het ganse jaar.”

Onder de naam ‘60+ in beweging’ organiseert de sportdienst verschillende lessen zoals aquagym, yoga, netbal, curve bowls... Met een beurtenkaart kan je zappen tussen de verschillende sporten.

De activiteiten zijn specifiek gericht op zestigplussers. Het gaat vooral om sportactiviteiten met een aangepaste intensiteit. De sporters nemen deel om in beweging te blijven, voor het plezier of om in contact te komen met leeftijdsgenoten.

Nieuwe deelnemers kunnen in september en januari een gratis kennismakingsles volgen voor ze een beurtenkaart aankopen.

De meer actieve zestigplusser kan ook nog steeds deelnemen aan het aanbod voor jongeren (16+) en volwassenen zoals start-to-run, conditietraining, omnisport of BBB.”

Bekijk het aanbod op www.wevelgem.be/60-in-beweging

Padelclub

in.TERNational Ternat

THE CLA55ICS+

Danny Jacquemyns, clubtrainer:

“Onze club in Ternat laat 55-plussers laagdrempelig kennismaken met padel. Elke donderdag tussen 13.30 en 15.30 uur leer ik hen de eerste padelstappen zetten of hun techniek verbeteren. Een sessie kost 8 euro. Wij voorzien rackets en ballen.

Je hoeft natuurlijk geen twee uur te spelen. Tussendoor kan je pauzeren en een babbeltje doen met andere spelers.

We voegen alle deelnemers toe aan een whatsappgroep, die nu al zo'n 50 mensen telt. Dertig van hen zijn intussen lid geworden van onze club. De meesten van hen zijn tussen 55 en 65 jaar oud, maar er zijn ook een paar zeventigers bij. Iedereen die voldoende mobiel is, is welkom!

Padel- of tenniservaring is niet nodig. Er is snel succesbeleving. Na een aantal lessen ken je de regels en kan je een wedstrijd spelen. Sommigen hebben de smaak zo te pakken, dat ze extra lessen nemen en 3 tot 4 keer per week spelen.

Bij mooi weer op donderdagmiddag zijn er altijd 24 deelnemers, maar zelfs bij slecht weer geraken we vlot aan 12 padellers. Zolang THE CLA55ICS+ zo'n succes blijft, gaan we ermee door!”



© foto Tennis en Padel Vlaanderen

Benieuwd naar het aanbod in jouw stad of gemeente?

Neem contact op met je sportdienst of dienst vrije tijd.
Zij helpen je graag op weg met meer informatie.

Wat is jouw beweegreden?

Zit je actieve loopbaan er (bijna) op? Dat heb je dan alvast gemeen met Herman, Farah, Bernard en Karine. Vier Vlamingen met elk hun eigen beweegredenen om meer tijd te maken voor sport. Nieuwsgierig naar hun verhaal legden we hen deze vier vragen voor:

1. Hoe vul je je dagen sinds je met pensioen bent?
2. Waarom maak je ook tijd voor sport?
3. Is sport nog weg te denken uit je dagelijks leven?
4. Nog wat goede raad voor onze lezers?

Herman uit Lubbeek 70 jaar

"Ik sport al mijn hele leven en sinds mijn pensioen is dat niet anders", zegt Herman (70) uit Lubbeek. "Twee keer per week ga ik in mijn eentje een toertje lopen, maar fietsen doe ik in clubverband. De wekelijkse rit met mijn wielervrienden op zondagvoormiddag staat in mijn agenda gebeiteld. En ja... achteraf hoort daar een pintje bij."

"Lydia, mijn vrouw, is sinds enkele jaren ook op pensioen. 'Stoppen met werken is starten met sporten', zei ze altijd. Liefst samen met mij, want turnen in groep of baantjes trekken in een openbaar zwembad is niet haar ding. Dus zijn we samen op zoek gegaan naar een sport: golf, klimmen, wandelen, badminton... We hebben het allemaal geprobeerd."

"Tot we op reis een jong koppel ontmoetten dat met de fiets op vakantie was. Bikepacking noemden zij het... Het zag er nogal hip uit. Maar wij trekken er graag op uit en de combinatie van sport en reizen sprak ons aan."

"We zijn dan samen op zoek gegaan naar de juiste fiets. Dat bleek een gravelbike. Daarmee kan je alle terreinen aan en heel wat bagage meenemen."

"Ondertussen leven wij van biketrip naar biketrip! Elke maand gaan we op pad voor een driedaagse. De Ardennen, de Hoge Veluwe... Samen met zijn tweetjes, heerlijk genieten. Waar het mooi is, stoppen we en drinken we een tasje koffie. In de lente willen we een weekje gaan fietsen langs de Moezel. Met bagage, maar zonder tent: we kiezen voor het comfort van een B&B."

"Ook op zoek naar een sport om samen met je partner te doen? Probeer dan eens iets nieuws uit. Bevalt het je niet, zoek dan verder. Je vindt vast wel iets waar je je allebei goed bij voelt."

Farah uit Geel 66 jaar

Farah (66) uit Geel ging 3 jaar geleden met pensioen. "Ik had allerlei leuke activiteiten gepland om de vrijgekomen tijd in te vullen, maar voor ik het besepte was mijn hele week ingenomen door onze kleinkinderen van zes maanden en twee jaar oud. Nochtans had ik me altijd voorgenomen om wel eens één of twee dagen per week op hen te passen, maar niet elke dag. Het gevolg was dat ik nauwelijks nog tijd voor mezelf had. Maar probeer dat maar eens aan je kinderen uit te leggen."

"Babysitten vraagt heel wat energie. Maar als je ouder wordt, heb je minder kracht, ben je minder lenig en moet je vooral langer recupereren. Mijn vrije dagen gebruikte ik om te rusten. Daar wilde ik iets aan doen."

"Ik zocht online naar oefeningen voor als de kleinkinderen hun middagdutje deden. Zo ontdekte ik op de regionale TV 'De Kempen beweegt', waarbij je kracht- en lenigheidsoefeningen kan volgen en je een volledige workout krijgt. Heel leuk!"

"Al snel had ik de smaak te pakken en ging ik op zoek naar groepslessen. Zo alleen in de woonkamer is ook maar alleen. Ik klopte aan bij de gemeentelijke sportdienst, die twee keer per week sportlessen organiseert waar kracht, lenigheid en evenwicht samenkomen."

"Ik schreef me – wat onzeker – in voor de beginnerslessen. Waw! Goede lesgever en toffe mensen. Ondertussen heb ik een 10-beurtenkaart en binnenkort sluit ik aan bij de gevorderden. Ik kijk er elke week naar uit en voel snel resultaat."

"Durf tijd te maken voor jezelf, want dat verdient je. Iedereen heeft recht op wat 'me-time'. En twijfel niet om naar een club of de sportdienst te stappen. Ik ben bijzonder blij dat ik dat gedaan heb!"



Bernard uit Middelkerke 67 jaar

Middelkerkenaar Bernard (67) leeft als alleenstaande een rustig leven. “De eerste maanden van mijn pensioen startte ik de dag met mijn krant en daarna mijn online cursus Spaans. Die taal wilde ik al mijn hele leven leren en plots had ik de tijd. Namiddag deed ik mijn huishouden en 's avonds las ik een boek of keek ik wat TV. Dat was prima voor mij. Buiten mijn zoon en schoondochter, die ik twee keer per week zie, had ik weinig behoefte aan sociaal contact.”

“Ik heb nooit graag gesport. Tot begin dit jaar. Toen gaf mijn dokter mij het advies om meer te bewegen. Dat hoorde ik niet graag, maar ik ben nog maar 67 en wil wel gezond oud worden. Enfin, hij gaf me een stappenteller mee en raadde me aan om mijn boodschappen te voet te doen en elke dag een korte wandeling te maken.”

“Ik begon met een blokje om, daarna een straat verder en voor ik het wist zocht ik wandelroutes op en ging ik drie keer per week op pad om de kuststreek te ontdekken. En ik genoot ervan!”

“Nu ben ik lid van de lokale wandelclub. Dat heeft even geduurd want ik dacht dat alle wandelaars snelwandelaars waren. Maar er zijn mensen van elk niveau.”

“Na een jaar mag ik wel zeggen dat het mijn leven heeft veranderd. Ik laat mijn krant niet meer leveren, maar haal ze elke ochtend zelf. Eigenlijk doe ik bijna alles te voet. En elke week maak ik een grote wandeling met de club. Ja, ik ben nu een echte wandelaar!”

“Sinds ik beweeg voel ik me een stuk fitter en energiever. Iedereen kan bewegen of sporten. Wacht niet – zoals ik – op het advies van de dokter, maar start vandaag.”

Karine uit Maaseik 64 jaar

Karine (64) trok vier jaar geleden de deur van haar klasje in Maaseik achter zich dicht. “Ik had echt uitgekeken naar dat moment. Mijn job als onderwijzeres heeft altijd veel van mij gevraagd, zodat er ook weinig tijd overbleef voor hobby's.”

“Toch was het begin van mijn pensioen geen gemakkelijke periode. Ik wist niet wat ik met al die tijd moest beginnen. De academie voor beeldende kunsten zei me wel iets, maar ik durfde de stap niet te zetten. Wat me tegenhield was een mix van koudwatervrees en het schuldgevoel om leuke dingen te mogen doen. Na een jaar aarzelen sloot ik me toch aan. Dat was een schot in de roos. Ik vind het heel leuk om te doen en leerde er fijne mensen kennen.”

“Het zijn die mensen die me hebben overtuigd om ook te gaan sporten. We gaan twee keer per week wandelen in Maaseik en omstreken. Gewoon uit gezelligheid, om onder vriendinnen te zijn en samen meer tijd door te brengen. Zo startte na mijn artistieke ook mijn sportieve carrière.”

“Sport heeft bij ons een vaste stek in de weekplanning. Maandag en vrijdag zijn onze wandeldagen. En op woensdag gaan we samen naar de markt om koffie te drinken, haha. Soms worden er ook nieuwe sportplannen gesmeed. We denken er nu aan om te starten met zwemlessen. Ja, ik heb intussen mijn weg wel gevonden.”

“Denk op voorhand al eens na hoe je je vrije tijd gaat invullen. Voor je het weet ben je met pensioen en vind je niet meteen wat bij je past.”



© fotograaf Kris Van Exel

Lieve Blancquaert:

“Ik voel mij nog altijd fit en on top of things”

Je 60ste verjaardag. Voor sommigen is het een ietwat treurige mijlpaal. Voor Lieve Blancquaert, die in september 60 kaarsjes uitblies, is het dat allerminst. De fotografe en documentairemaakster ziet geen reden om het kalmer aan te doen. Ze blijft vol doorgaan en zorgt daarbij ook dat ze in beweging blijft.

Houdt ouder worden jou bezig?

Toch wel, maar het is vooral de druk van buitenaf die groter wordt. Er heerst in onze maatschappij ook wat negativiteit rond ouder worden. Op een paar kwaaltjes na voel ik me heel goed. Mijn energieniveau is misschien wat gedaald, maar ik voel mij nog fit en 'on top of things'.

Dus toch kunnen genieten van je 60ste verjaardag?

Dat anderen zo negatief doen over ouder worden bedierf de pret wel een beetje. Ik vermoed dat dit uit een kapitalistisch denken voortkomt: alles moet jong, succesvol en winstgevend zijn. Sommigen durven tegenwoordig zelfs hun leeftijd niet meer zeggen.

Maar ouder worden en stoppen met werken betekent niet dat je vanuit economisch oogpunt in een hoek moet worden gezet. Die mensen zijn nog zeer waardevol en kunnen nog zoveel bijdragen.

Wat na jouw actieve loopbaan? Heb je al concrete plannen?

Nee, want ik hoef ook niet te stoppen met wat ik doe. Ik kan het zelf laten uitbollen. Fotografie kan ik nog perfect op mijn 80ste doen. Misschien op een lager pitje, op een ander niveau of over andere onderwerpen? Misschien ga ik wel stillevens fotograferen. Wat het ook wordt: ik kijk er naar uit. Het schrikt me zeker niet af.

Heb je een bucketlist met dingen waar je nu geen tijd voor hebt?

Toch weer vooral fotografie en documentaires maken. Ik zou me heel graag nog een tijdje willen richten op televisiewerk, maar ik weet dat de tijd beperkt is. Die zaken zijn ook superintensief. Je bent soms twee jaar aan een documentaire bezig. En mijn gezondheid moet het uiteraard toelaten.

Dus geen avontuurlijke verre reizen voor jou?

Reizen doe ik nooit voor mijn plezier. Als ik wil ontspannen, blijf ik thuis of lees ik een boek. Misschien klinkt dit verwend, maar ik kan niet op reis gaan en genieten van de schoonheid van een land. Ik ben daar dan constant op zoek naar verhalen. Dat kan ik niet uitschakelen.

Hoe hou je jezelf fit? Beweeg je regelmatig of doe je aan sport?

Sinds een paar jaar doe ik Fit20, dat is een fitnessprogramma waarbij ik elke week 20 minuten lang mijn spierkracht train. Ik doe ook aan yoga en uiteraard fiets ik regelmatig. Voor het plezier, maar ook functioneel rij ik heel wat kilometers rond in Gent.

Ik heb dan wel geen zittend beroep, maar als ik te lang moet stilzitten – zoals met montagewerk – probeer ik tussendoor ook wat rond te wandelen.

Heb je goede voornemens voor 2024 of voor later?

Ik heb dat nooit gedaan, goede voornemens maken. Wat ik wel probeer is elke dag gezond te eten. Als ik dat niet doe, voel ik mij niet goed in mijn lichaam. Het is niet eenvoudig als je zo veel onderweg bent, maar ik probeer daar echt op te letten.



Topkine Maarten Thysen: “Met krachttraining krijg je er vele gezonde levensjaren bij”

Sportfysiotherapeut Maarten Thysen richtte de toonaangevende GRIT Sports Clinic op. Hij is kinesitherapeut bij Team Belgium en begeleidt wereldtoppers als Nafi Thiam en Bart Swings. In 2022 won hij het Vlaams Sportjuweel voor Beste Topsportversterker.

Het heeft een beetje de bijklank van bodybuilders die veel te zware gewichten tillen, maar krachttraining is nuttig en haalbaar voor iedereen. Voor wie lang fit en vitaal wil blijven is het zelfs onmisbaar. Topkine Maarten Thysen legt uit waarom.

Voor de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er drie fundamentele om je verouderingsproces tegen te gaan en je gezonde levensjaren dus te rekken: kracht, balans en cardiovasculaire training.

Dat laatste zorgt voor een goede conditie en een gezond hart. Denk bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen. Maar ook trainen op kracht is een fundamentele pijler. En de voordelen situeren zich op meerdere vlakken.

Het komt je algemene gezondheid ten goede, want het zorgt voor meer slaapkwaliteit, minder pijn, een betere bloeddruk en een gezonder gewicht. Bovendien verklein je je kans op angstgevoelens en depressie.

Daarnaast heeft het voordelen op musculoskeletaal gebied, om eens een moeilijk woord te gebruiken: je spieren, pezen, gewrichten, kraakbeen en je botdensiteit varen er wel bij.

En ten derde vermindert het ook de kans op chronische ziektes zoals type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, kankers en dementie. Samen zorgt dat ervoor dat je meer aankan op fysiek vlak en je levenskwaliteit en zelfstandigheid verhogen.

Doorbreek de vicieuze cirkel

Wie ouder wordt, verliest spiermassa. Vanaf 30 à 35 jaar neemt dat gemiddeld af

met 1% per jaar. Vanaf 70 jaar zelfs met 3 à 5%. Gevolg: minder kracht en meer kans op valongelukken en chronische ziekten. Zo beland je in een vicieuze cirkel.

Dat klinkt schrikbarend, maar er is ook goed nieuws. Spieren zijn namelijk heel plastisch en makkelijk te manipuleren. De ‘turnover’ is ook erg groot: in 50 tot 100 dagen bouw je een nieuwe spier op.

Maar gebruik je ze niet, dan raak je je spiermassa pijlsnel kwijt. “Use it or lose it”, zeg ik daarom altijd. Wie zijn spieren regelmatig traint, gaat de aftakeling tegen. En zo doorbreek je die vicieuze cirkel van het ouder worden.

Met een almaar stijgende levensverwachting is het zaak om jezelf zoveel mogelijk gezonde levensjaren te gunnen. Krachttraining speelt daarin een essentiële rol.

Hoe (vaak) moet ik trainen?

Je maakt best 2 tot 3 keer per week tijd voor bot- en spierversterkende oefeningen. Dit kan op verschillende manieren: van oefeningen met eigen lichaamsgewicht en weerstandsbanden tot het gebruik van extra gewichten of toestellen.

Kies voor oefeningen die meerdere spiergroepen samen trainen. Push-ups zijn bv. ideaal voor het trainen van de armen en romp, terwijl je bij squats de billen en bovenbenen versterkt.

Start met 3 reeksjes van 10 herhalingen per oefening. Beetje bij beetje vergroot je de trainingslast. Zorg ook voor voldoende variatie in intensiteit en het aantal herhalingen. Voor een goed herstel las je na elke sessie best een recuperatieperiode van 48 uur in.

Zorg ook voor enkele uurtjes conditie-training per week en vermijd langdurig stilzitten.

Met begeleiding of in je eentje?

Als je begint is professionele ondersteuning een must. Een trainer leert je de oefeningen correct aan. Dat is heel belangrijk, zeker als je nadien thuis wil trainen.

Kijk zeker ook eens welk aanbod je stad of gemeente voorziet. Vaak organiseren zij lessenreeksen rond spierkracht.

Je kan ook terecht op outdoor fitnessapparaten of beweegbanken zoals IPitup. Check wel of ze een gratis app met oefeningen aanbieden. Kies je voor die optie? Spreek dan af met iemand. Zo zorg je ervoor dat je training een vanzelfsprekendheid wordt.

THUIS TRAINEN? Vijf tips:

1. Creëer een leefomgeving die trainen aanmoedigt. Leg bijvoorbeeld een stel halters in je woonkamer.
2. Oefen wanneer het kan. Ga je je tanden poetsen? Koppel er een oefening aan.
3. Kan je eens niet trainen? Zoek een alternatief: iets is altijd beter dan niets.
4. Stel doelen op korte, middellange en lange termijn. Waar wil je staan over een jaar? Hoe wil je leven als je 90 bent?
5. Het is nooit te laat om te starten. Je spieren blijven plastisch. “It’s never too late to lift!”

MEER TIPS?

ONTVANG VIJF WEKEN LANG
ONZE INSPIRERENDE NIEUWSBRIEF EN
EEN SPORTIEF WELKOMSTGESCHENK



SCHRIJF JE GRATIS IN OP
SPORT.VLAANDEREN/MEERTIJDVOORSPOORT
OF VIA DEZE QR-CODE

[#SPORTERSBELEVENMEER](#)

