

Oefenen in de senioren-speeltuin: 'Heel makkelijk!'

Nieuw-West heeft sinds kort een speeltuin voor ouderen. Met buurtbudget kon Willie Krop haar idee laten uitvoeren en werden er speciale gymtoestellen voor senioren neergezet. "Zo kunnen buurtbewoners contact maken."

» Verscholen tussen de Jan de Louterstraat en de Paul Scholtenstraat staan gymtoestellen voor ouderen. Willie Krop (75) kwam op dit idee toen een buurman van haar in coronatijd gymles gaf op veldje vlakbij haar huis. "Wij gymden allemaal mee. Ik kwam erachter dat hij meedeed aan Buurtbudget met een project om daar gymtoestellen te plaatsen. Hij zei dat dat ook wel iets voor mij zou zijn. Enfin, mijn idee won en de toestellen staan er nu. Het is onlangs afgerond. Er is ook een jeu de boulesbaan bij. Woensdag 17 mei is de officiële opening."

Willie heeft zichzelf tot taak gesteld dat de toestellen hier ook worden gebruikt. Dat komt helemaal goed want naast de senioren-speeltuin is een buurthuis waar ze kind aan huis is. "Ik probeer vrouwen zover te krijgen dat ze oefeningen doen op de toestellen als de kinderen 's ochtends om negen uur naar school zijn. Kunnen ze daarna brood bakken in het buurthuis. Of lekker brood eten en koffie drinken."

De apparaten ogen wellicht wat vreemd. "In het begin wist ik ook niet wat ik zag. De apparaten zijn bedoeld voor oudere mensen." Op één toestel zitten twee knoppen

'In het begin wist ik ook niet wat ik zag. De apparaten zijn bedoeld voor ouderen'



Willie Krop (l) geeft instructies aan buurtgenoten op de nieuwe speelplaats. Foto Erik Veld

aan de voorkant. "Hier moet je overpakken, dat is niet zo moeilijk", legt Willie uit. Bij een toestel met twee trappers aan weerszijden zoals bij een fiets, rek je je armen uit en draai je. "Ook heel makkelijk."

Aan de overzijde staan nog twee toestellen die je in deze vorm niet snel in de sportschool vindt. Gelukkig staan er duidelijke instructies op. Je plaatst je zitvlak op het schuine gedeelte en trekt de hendel naar je toe en duwt hem van je

af. "Vrij eenvoudige oefeningen allemaal", aldus Willie. "Maar goed om in beweging te blijven."

Willie is ook actief als stadsreporter. "Op Plein 40-45 vroegen ze of ik mensen wilde interviewen. Iemand zou mij dat leren. Ik dacht dat ze me zouden begeleiden maar uiteindelijk moest ik het in mijn eentje doen. Ik maakte er maar wat van. Maar de apparaat kreeg ik niet onder knie. Ik vind het leuk om dingen voor de buurt te doen."

Arjan van Dorsouw

» DE MAAND MUG «

FIXBrigade nu ook in West en Noord

» De FIX-brigade, die al actief is in Amsterdam-Oost, gaat vanaf mei 2022 ook in Nieuw-West en Noord mensen met een laag inkomen (gratis) helpen hun energierekening binnen de perken te houden. De FIX-brigade voert kleine energiebesparende maatregelen uit, zoals het dicht van naden en kieren en het beter afstellen van de verwarming. Hiermee kan de energierekening met zo'n 600 euro per jaar omlaag. (Zie pagina 20)

6 MUG MEI 2022



Hulp bij geldzorgen? Bel gratis 0800-8115

» Geldzorgen? Bel gratis naar 0800-8115. Dit nummer komt voort uit een samenwerking tussen de Nederlandse Schuldhulprouwe en Kredietbank Nederland. Wie belt, krijgt gratis persoonlijk advies en kan direct worden doorverbonden met de juiste plaatselijke schuldhulpverlener. Met de online test op Geldfit.nl en via dit nummer krijg je advies voor de juiste hulp. Bellen kan anoniem. Chatten kan ook.

Zie ook: 0800-8115.nl

Zoek je hulp? Ga naar het Buurtteam

» Heb je moeite rond te komen? Wil je graag anderen ontmoeten? Heb je problemen door ziekte, een psychische aandoening of verslaving? Het Buurtteam luistert en zoekt een oplossing. Diverse hulpverleners verstrekken hulp als het gaat om zorg, geldproblemen, wonen, werk, gezondheid en veiligheid. Je kunt binnenlopen, een afspraak maken, bellen of mailen.

Zie buurtteamamsterdam.nl/vind-uw-buurtteam