FIT ROUTE®

CENTRUM VOOR WONEN & ZORG

DE BLOEMSCHEVAERT

Voordat je de **Fitroute®** begint te lopen

Groenhuysen

Beste lopers van de FIT ROUTE®

Voor u ligt een boekje met tips en uitleg voor het lopen van de Fitroute. Ik ben trots dat we samen met de gemeente, medewerkers en bewoners van Centrum voor wonen & zorg De Bloemschevaert een fitroute hebben kunnen maken die iedereen in staat stelt om te genieten van de buitenlucht en die uitdaagt om in beweging te komen. Zoals iedereen weet, is bewegen goed voor de mens: het houdt het lichaam gezond, het zorgt dat we motorisch / cognitief actief en helder blijven en als we het gezamenlijk kunnen doen dan zorgt het ook nog eens voor gezelligheid. Deze fitroute kunt u alleen lopen, maar ook samen met anderen of onder begeleiding van een bewegingsagoog. Tijdens het lopen heb je genoeg aan dit boekje.

Houdt u, voordat u gaat lopen, rekening met een aantal zaken:

- Zorg voor goed schoeisel
- Trek makkelijk zittende kleding aan
- Zorg dat uw hulp middel goed is afgesteld

Bent u met een rolstoel, let dan ook op het volgende:

- Banden van de rolstoel opgepompt
- Rolstoel op de rem tijdens de oefeningen
- Bij stoep op kleine banden eerst, stoep af grote banden eerst

U bent na afloop van de Fitroute van harte welkom op Centrum voor wonen & zorg De Bloemschevaert voor een heerlijk bakje koffie met wat lekkers. De echte fanatiekelingen kunnen de verlengde groene Fitroute lopen.

Wij wensen u veel plezier met het lopen van de Fitroute!

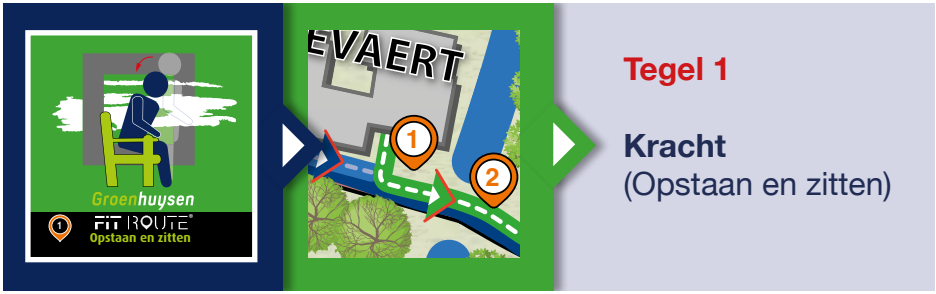
Team bewegingsagogie
Marcel Wouters en Stefan Spruit

Deze tegel staat voor een beweegopdracht.
De nummer op de tegel correspondeert met de betreffende opdracht in het boekje. Loop na het uitvoeren van de opdracht rechtdoor tot u bij een tegel komt met een pijl (zie hieronder)

Deze tegel geeft aan welke richting u op moet om de route verder te volgen.

De Bloemschevaert

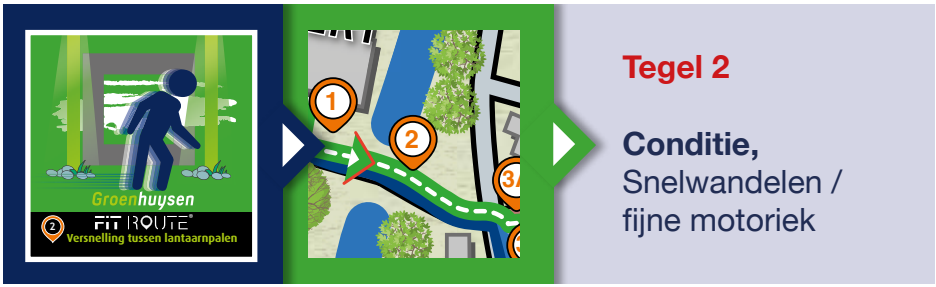
In de wijk de Dijken, een levendige, groene wijk waar zowel jonge gezinnen als alleenstaanden, 55-plussers en ouderen wonen, vindt u het nieuwbouwcomplex van centrum voor Wonen & Zorg De Bloemschevaert. Het nieuwe complex omvat 87 comfortabele, toegankelijke 3-kamerappartementen met balkon voor mensen met een verzorgingshuisindicatie of mensen die huren en gebruikmaken van een Zorgeloos Wonen-pakket. Daarnaast zijn er zeven groepswoningen met 57 2-kamerappartementen voor cliënten met geheugenproblematiek en/of lichamelijke aandoeningen met een passende verpleeghuisindicatie. De appartementen zijn verdeeld over enkele losstaande gebouwen met diverse voorzieningen



- Ga zitten op het bankje
- Ga staan, ga zitten
- Herhaal dit 3 keer
- Neem dan 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer

- **Herhaal dit 5 keer**
- **Herhaal dit 8 keer**
- **Herhaal dit 10 keer**

Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief



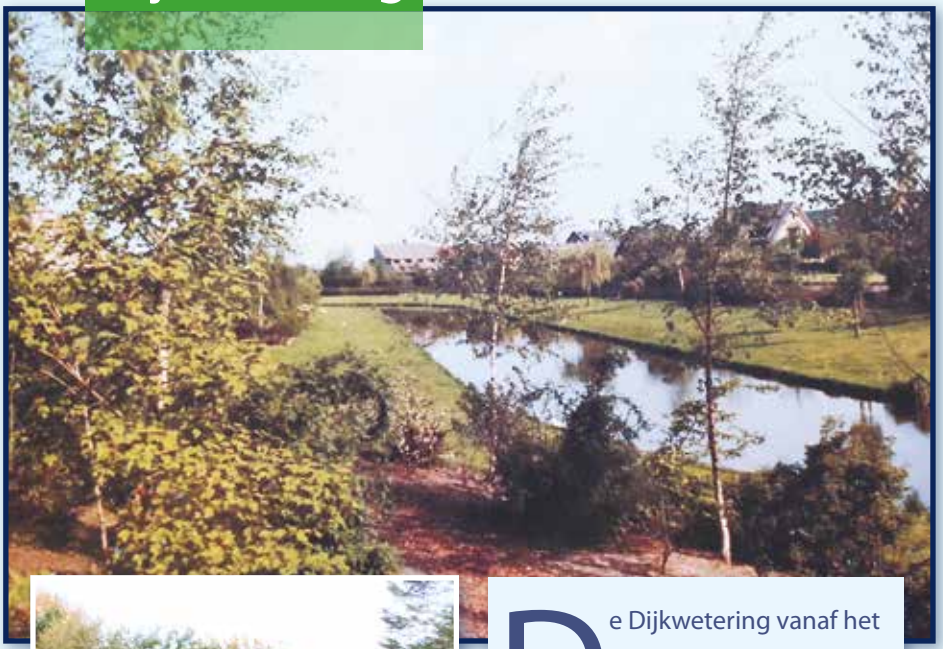
- Begin bij de eerste lantaarnpaal
- Verhoog het looptempo van de opdrachttegel tot de volgende lantaarnpaal
- Herhaal dit tot de volgende opdracht

Met rollator:

- Verboog het looptempo van de opdrachttegel tot de volgende lantaarnpaal
- Tijdens de loop knijpt u in de handvaten van de rollator

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Dijkwetering



De Dijkwetering vanaf het B-C-pad, met zicht op de Diamantdijk in 1981

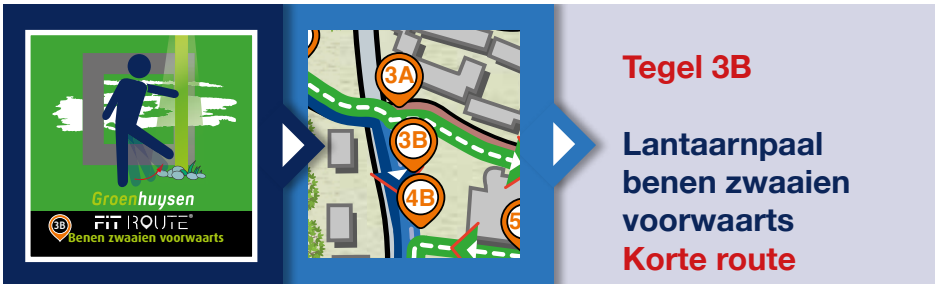
Tegel 3A

Bankje arm strekken

- Ga op het bankje zitten
- Rug tegen de leuning
- Strek beide armen naar voren
- Houd dit 10 seconden vast

- Herhaal dit 5 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief



Tegel 3B

Lantaarnpaal benen zwaaien voorwaarts

Korte route

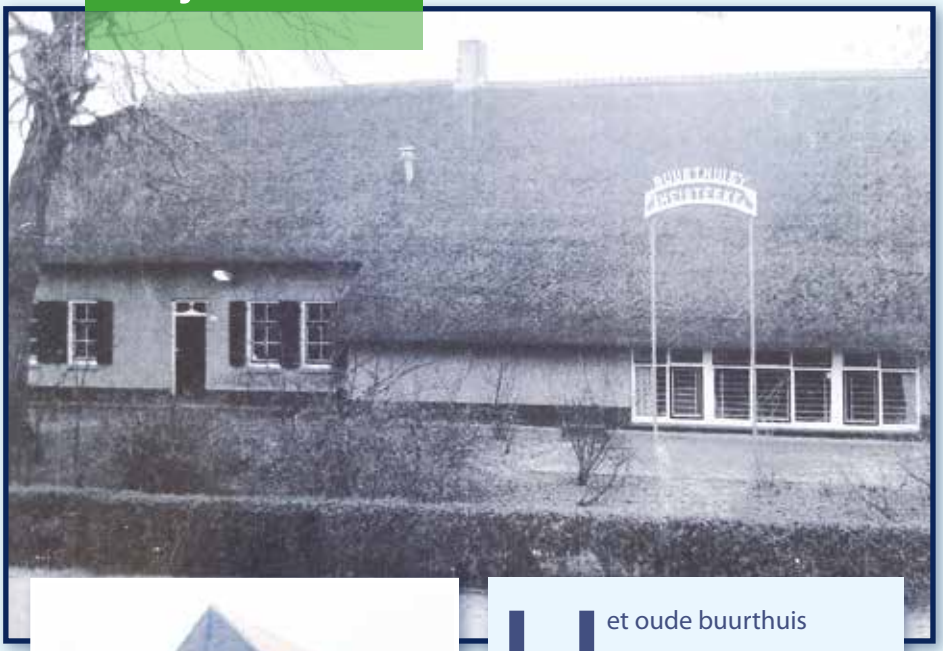
- Ga bij de lantaarnpaal staan
- Zwaai u been voorwaarts
- 5 keer links, daarna 5 keer rechts
- Houd 30 seconden rust

- Herhaal dit 5 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

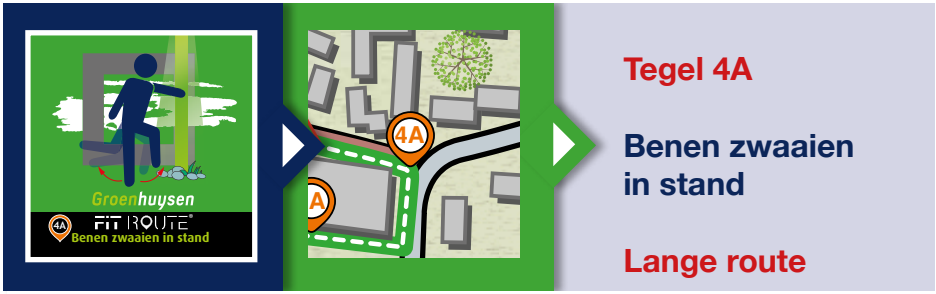
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Dijksteeke



Het oude buurthuis 't Heisteeke op Robijndijk 153, afgebrand in 1995

De westkant van het Jeugdhonk 't Kros in 1973; hier staat nu het wijkhuis 't Dijksteeke



- Pak met de rechter hand de lantaaarenpaal vast
- Zwaai met linker been van voor naar achteren
- Hierna wissel je van hand en been

- Herhaal dit 6 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

- Pak met de rechter hand de lantaaarenpaal vast
- Trek uw rechter knie op
- Wissel hierna van been

- Herhaal dit 6 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

’t Heisteeke

De Stichting Kortendijk werd in **1975** opgericht. In **april 1995** brandde buurthuis ’t Heisteeke, een prachtige boerderij, nagenoeg helemaal af, nadat het rieten dak door onbekende oorzaak vlam had gevat. Velen hebben nog dierbare herinneringen aan dit gebouw. Juist omdat er zoveel activiteiten plaatsvonden, dacht het bestuur van de Stichting Kortendijk binnen enkele jaren een nieuw buurthuis te kunnen openen. Het had heel wat voeten in aarde om duidelijk te maken dat een wijkcentrum in de wijk Kortendijk niet gemist kon worden. Na veel overleg werd door de gemeente toestemming verleend voor nieuwbouw en werd een bouwterrein daarvoor aangewezen, gelegen direct **naast het parkeerterrein van het winkelcentrum Dijkcentrum** in de wijk Kortendijk. Het is een fraaie, goed bereikbare locatie. In de praktijk resulteerde dat – na een bouwperiode van circa één jaar – in de feestelijke opening van wijkcentrum ’t Dijksteeke op **12 januari 2000**. Het gebouw was licht, modern en erg functioneel van opzet. Nu, ruim twintig jaar later kunnen we constateren dat het wijkcentrum duidelijk in een behoefte voorziet. Het wordt druk bezocht en biedt activiteiten voor alle leeftijden. Daarmee hebben we een prachtige **huiskamer van de wijk Kortendijk**. Een plek waar we vorm geven aan onze 4 pijlers.

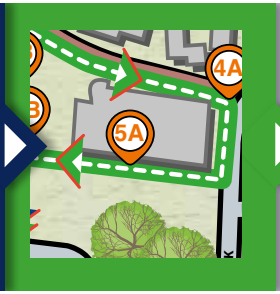
VERBINDEN – ONTMOETEN – MEEDOEN – AANDACHT.

Wij nodigen u van harte uit voor een kopje koffie of een gezellig praatje. Graag tot ziens!

Wijkcentrum ’t Dijksteeke

Dijkcentrum 191 | 4706 LB Roosendaal | T 0165 393626 | www.dijksteeke.nl | E dijksteeke@kpn mail.nl

Wilt u op de hoogte blijven van al wat er speelt op Wijkcentrum ’t Dijksteeke? Volg ons dan op



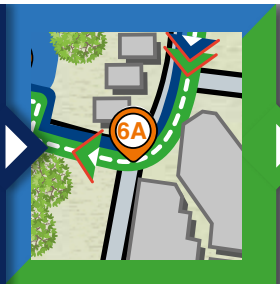
Tegel 5A

Fietsbeweging fietsenrek (voor Dijksteeke) Lange route

- Ga achter het rek staan
- Pak het rek stevig vast met je linker hand
- Hef je linker knie omhoog
- En maak een voorwaardse fiets beweging
- Wissel na de herhalingen van been en hand
- Herhaal dit 6 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Tegel 6A

Bankje enkels draaien (bij de Plus) Korte en lange route komen samen

- Ga zitten op het bankje
- Strek rechterbeen vooruit
- En draai de enkel zowel rechts als links om
- Wissel van been en voer de oefening opnieuw uit
- Herhaal dit 6 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Dijkcentrum

Bouw van het Dijkcentrum in 1979 rechts (omcirkeld) De Bloemschevaert.

Zicht op het Dijkcentrum en de Flintdijk, vanaf Jadedijk in 1981

Tegel 7

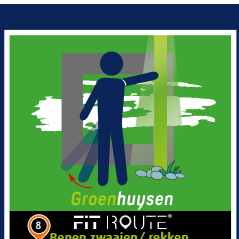
Lantaarnpaal rekken

8
7
6
5
4
3
2
1

- Tik zo hoog mogelijk de lantaaarenpaal aan
- Onthoud het cijfer dat u kunt aantikken
- Wissel van arm

- 2 x 4 tellen vasthouden
- 4 x 4 tellen vasthouden
- 6 x 4 tellen vasthouden

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Tegel 8

Zijwaarts benen zwaaien/rekken

- Pak met uw linkerhand de lantaarnpaal vast
- Maak met uw linker been een zijwaardse beweging
- Houd uw been gestrekt
- Wissel hierna van been

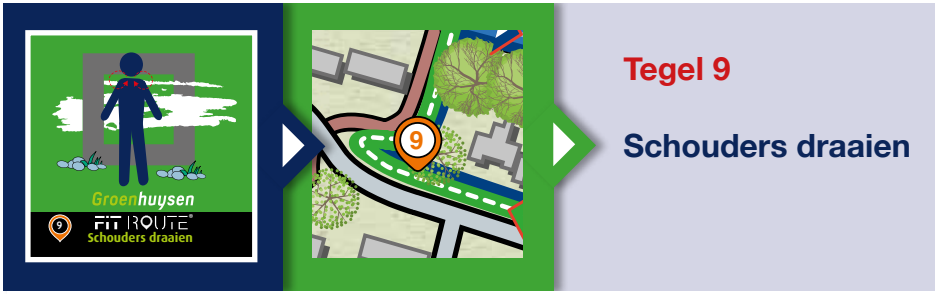
- Herhaal dit 5 keer beide benen
- Herhaal dit 8 keer beide benen
- Herhaal dit 10 keer beide benen

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Flaneerdijk

Flaneerdijk loopt tuseen de A-dijk en B-C-Dijk en komt uit op De Bloemschevaert.



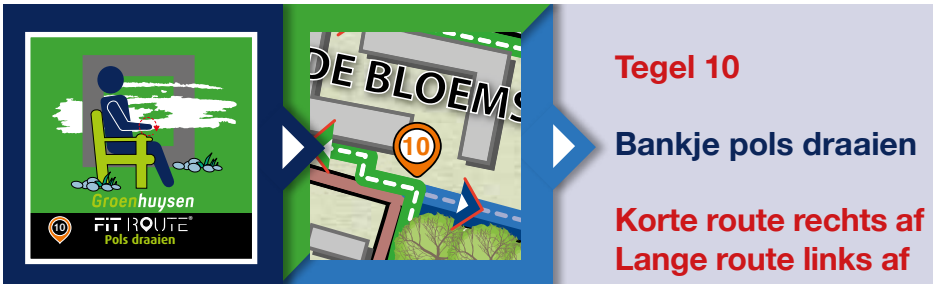
Tegel 9

Schouders draaien

- Ga stevig staan
- Rol de schouders naar voren
- 10 seconden rust
- Rol de schouder naar voren

- Herhaal dit 5 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Tegel 10

Bankje pols draaien

Korte route rechts af
Lange route links af

- Ga op het bankje zitten
- Strek uw rechter arm
- Maak een rond draaiende beweging
- Draai zowel links als rechts om

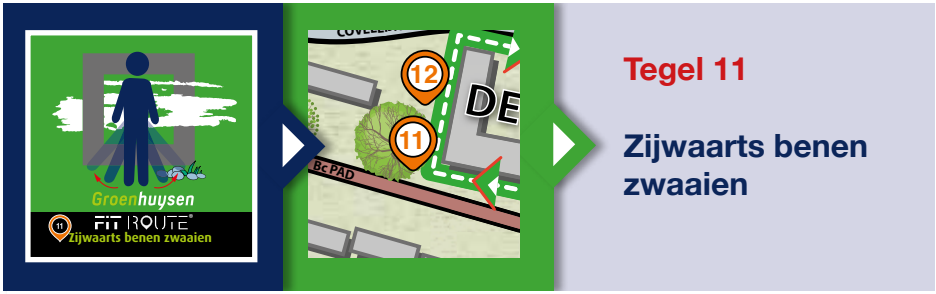
- Herhaal dit 6 keer beide armen
- Herhaal dit 8 keer beide armen
- Herhaal dit 10 keer beide armen

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Omgeving Dijken

Evenementenhal Leijsdream aan de Commandobaan in 1980 – nu op die locatie Sporthal in de Roos

Zicht op het Godwaldtpark in 1981



- Pak de lantaarnpaal vast
- Maak een zijwaartse beweging met rechterbeen
- Wissel van kant

- Herhaal dit 5 keer beide armen
- Herhaal dit 8 keer beide armen
- Herhaal dit 10 keer beide armen

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

- Begin bij de eerste lantaarnpaal
- Verhoog het looptempo van de opdrachttegel tot de volgende lantaarnpaal

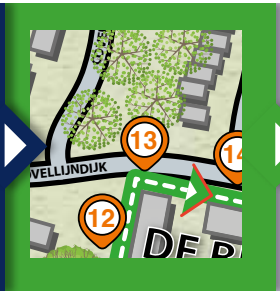
Met rollator:

- Verboog het looptempo van de opdrachttegel tot de volgende lantaarnpaal

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

De Bloemschevaert

De architect van Groenhuysen heeft ervoor gekozen om een Roosendaals element aan te brengen in de bouw van 'de Bloemschevaert'. Het voormalige Raadhuis van Roosendaal is een oorspronkelijk laat-16e-eeuws gebouw aan Markt 1 in Roosendaal. Het gebouw is in de loop der jaren herhaaldelijk gewijzigd. Slechts de overwelfde benedenruimte bleef behouden. Omstreeks 1750 werd het rechthoekige gebouw voorzien van een schilddak met dakruiter en een voorgevel met middenrisaliet en fronton. In 1895 werden verdere wijzigingen aangebracht die echter in 1975 weer ongedaan werden gemaakt. In de voormalige raadszaal bevindt zich een stenen schouw in Lodewijk XV-stijl uit 1752, vervaardigd door de Antwerpse kunstenaar M. Danco. Het gebouw heeft de status rijksmonument.



Tegel 13

Rekken tenen rijken armen strekken

- Ga voor op het bankje zitten
- Zorg dat het rechterbeen volledig gestrekt is
- Breng de teen omhoog en rijk met gestrekte arm naar de tenen

- Hou dit 5 secondes vast
- Wissel van hand

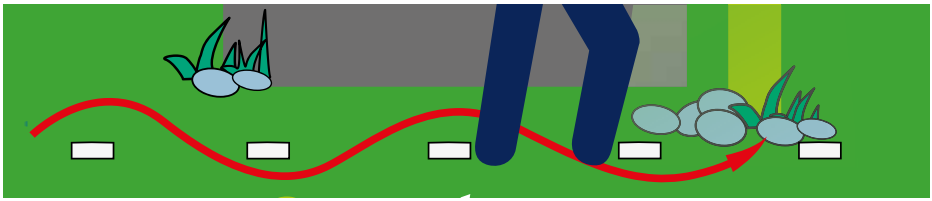
- **Herhaal dit 5 keer**
- **Herhaal dit 8 keer**
- **Herhaal dit 10 keer**

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

Tegel 14

Zig zag door de witte tegels

- Zig zag door de witte tegels



Oude Bloemschevaert

De Covellijndijk: start aanleg bejaardenwoningen complex en aanleunwoningen bij De Bloemschevaert in 1974, nu B-C-pad

Uitzicht op de hoofdingang van De Bloemschevaert met daarvoor de pakeerplaatsen.

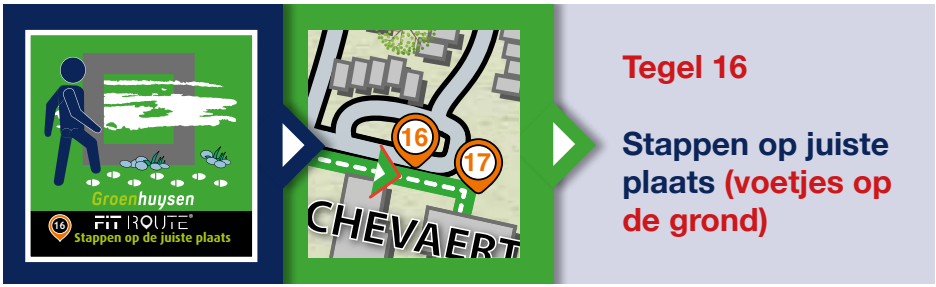
Tegel 15

Hakken tenen

- Ga zitten op het bankje
- Zet de voeten plat op de grond
- Breng de tenen omhoog waarna de hakken omhoog herhaal dit 5 keer

- Herhaal dit 5 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

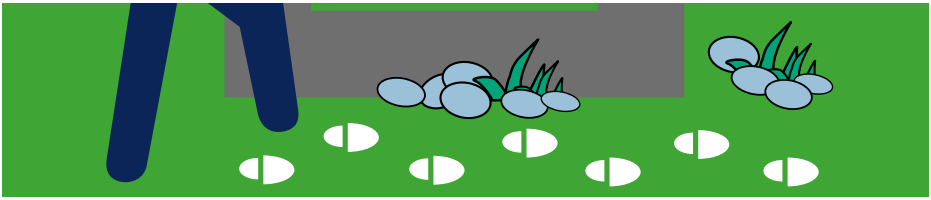
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Tegel 16

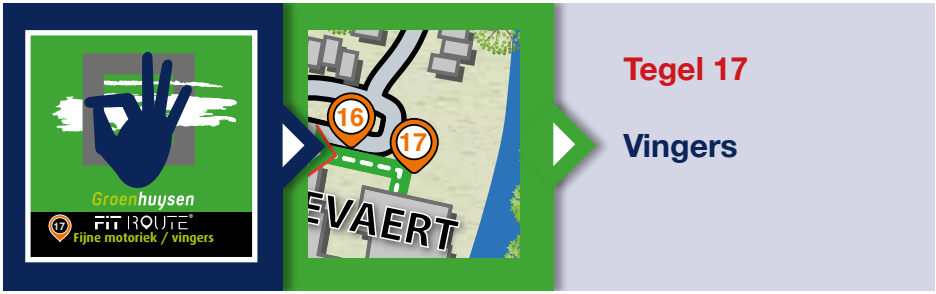
Stappen op juiste plaats (voetjes op de grond)

- Stap op de witte tegels



Beweeg je FIT

Speciaal voor 55-plussers biedt de Bloemschevaert verschillende bewegingsactiviteiten in groepsvorm. Deze activiteiten zijn gericht op functionele kracht, mobiliteit, coördinatie en balans. Als u een abonnement heeft, kunt u deelnemen aan alle activiteiten (silverfitness, boksen, functioneel trainen, bewegen op muziek, yoga, Tai Chi, looptraining enz.). Alle lessen worden gegeven door een gediplomeerd bewegingsagoog. Plan een proefles in en start met een jongere versie van jezelf!



- Ga zitten op het bankje
- Strek je rechter arm
- Tik met je duim de andere vingers aan
- Wissel om

- Herhaal dit 5 keer
- Herhaal dit 8 keer
- Herhaal dit 10 keer

FINISH GOED GEDAAN

De koffie staat klaar.

DE BLOEMSCHEVAERT
COVELLIADIJK
COVELLIADIJK
COVELLIADIJK
COVELLIADIJK
COVELLIADIJK
COVELLIADIJK
KORAALDIJK
KORAALDIJK
KORAALDIJK
BERGKRISTALDIJK
BERGKRISTALDIJK
BERGKRIST

Download hier u:

Fitroute boekje

Actuele lesrooster

Promotie filmpje

De Bloemschevaert
Covellijndijk 116
4706 GH Roosendaal

info@groenhuysen.nl
088 - 557 46 00

Buro Spruyt 2020®

Groenhuysen