



# FIT ROUTE®

## CENTRUM VOOR WONEN & ZORG BLANKERSHOF

KORTE ROUTE / LANGE ROUTE



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

  
**Groenhuysen**

# Beste lopers van de FIT ROUTE®

Voor u ligt een boekje met tips en uitleg waarmee u de Fitroute kunt afleggen. Wij zijn trots dat we samen met de gemeente, en Centrum voor Wonen & Zorg Blankershof - Groenhuisen deze route hebben kunnen realiseren. De route zorgt ervoor dat iedereen kan genieten van de buitenlucht en wordt uitgedaagd om in beweging te komen. Zoals u weet, is bewegen goed voor lichaam en geest. Het zorgt ervoor dat we motorisch/cognitief actief blijven. De Fitroute kunt u alleen lopen, maar ook gezamenlijk met familie of onder begeleiding van een bewegingsagoog. Tijdens het lopen heeft u 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 hulpmiddel goed is afgesteld

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

- Dat de banden van de rolstoel opgepompt zijn
- Zet de rolstoel op de rem tijdens de oefeningen
- Bij stoep op kleine banden eerst, stoep af grote banden eerst

Op de route kunt u eventueel bij 't Veerhuis terecht voor een bakje koffie met wat lekkers\*. Ook bij Surplus kunt u terecht voor een bakje koffie met wat lekkers\* van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur van harte welkom. U bent ook na afloop van de Fitroute van harte welkom op Centrum voor Wonen & Zorg Blankershof voor een heerlijk bakje koffie met wat lekkers\*. De echte fanatiekelingen kunnen de verlengde groene Fitroute lopen.

## Fit Route afstand:

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| <b>Korte route:</b>  | <b>Blauw 400 meter</b>   |
| <b>Lange route:</b>  | <b>Groen 1000 meter</b>  |
| <b>Vitale route:</b> | <b>Oranje 1400 meter</b> |

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



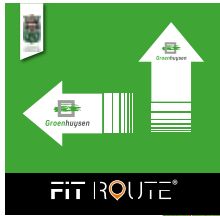
\* Natuurlijk tegen betaling



Deze tegel staat voor een bewegingopdracht.  
 Het 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 tegels geven aan welke richting u op moet om de route verder te volgen.**



# 't Gastels Speelbos



**H**et dorpsbos is in 1995 ontstaan als compensatie voor boombeplantingen die vanwege ruilverkaveling verdwenen zijn.

Staatsbosbeheer is eigenaar van het dorpsbos. Via een pachtovereenkomst is het dorpsbos per 1 januari 1996 tot 31 december 2035 in beheer overgedragen aan de gemeente Halderberge. In het dorpsbos is in 2019 een natuurlijke speelplek aangelegd: 't Gastels speelbos. Om er te komen, volg je de kabouterpaaltjes. Je kan heerlijk crossen op het fietsbaantje, hutten bouwen of lekker spelen op de uitkijktoren of het blote voetenpad.





## Tegel 1

### Kracht (Opstaan en zitten)

- Ga zitten op het bankje
  - Zet beide voeten een stukje uit elkaar plat op de grond
  - Kom met een voorwaartse beweging staan
  - Ga opnieuw met een voorwaartse beweging terug zitten
  - Herhaal deze oefening
- **Herhaal dit 5 keer**
  - **Herhaal dit 8 keer**
  - **Herhaal dit 10 keer**

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



## Tegel 2

### Conditie Snelwandelen

- Start met een versnelling tot de 1e lantaarnpaal

## 't Gastels mini-bosje



**T**egelijkertijd met de aanleg van deze Fitroute wordt op het grasveld aan de Koriander/Dragon een mini-bosje aangelegd ter grote van een tennisbaan.

Een mini-bosje stimuleert de biodiversiteit, brengt natuurbeleving dichtbij en is goed voor de waterbergingscapaciteit en de luchtkwaliteit.

Leerlingen van de basisscholen TaLente en De Linde hebben meegeholpen met het planten van de bomen en met het maken van een educatieve website, die u met deze QR-code kan bezoeken.



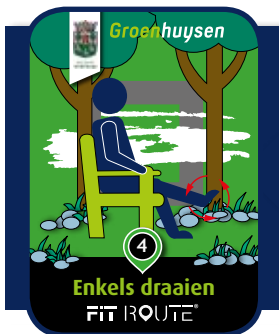


### Tegel 3

#### Op je tenen staan

- Zorg voor genoeg steun door het vasthouden van de lantaarnpaal of rollator
- Voeten in een lichte spreidstand plat op de grond
- Lift de hielen op zodat er spanning ontstaat in de kuiten
- Houd de hielen op het hoogste punt 2 tellen vast
- Breng de hielen vervolgens weer naar de grond
- **Herhaal dit 5 keer**
- **Herhaal dit 8 keer**
- **Herhaal dit 10 keer**

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



### Schildje 4

#### Bankje enkels draaien

- 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)



# Tram



**V**anaf 1893 reden er trams door Oud Gastel. Gastel werd aangedaan door de stoomtram Breda- Steenberg. De lijn liep vanuit Oudendijk langs de Steenstraat, Achterdijk, Veerkensweg naar Gastelsveer. De tram mocht niet langs de Kerkstraat. Men was bang voor brand door rondvliegende vonken en de tram verstoorde de rust tijdens missen in de kerk. Op Gastelsveer ging er een lijn naar Roosendaal. Bij Gastelsveer was er een draaibrug voor de tram richting Steenberg. Er kwam ook een lijn vanuit de Achterdijk over de Oudendijk richting Stampersgat. In de jaren 30 kwam er busvervoer door de BBA en werd de tram meestal gebruikt voor goederenvervoer, bijvoorbeeld naar suikerfabrieken. In 1938 reed de laatste tram door Oud Gastel. Aan de Oudendijk was een tramremise die later door de BBA gebruikt werd als werkplaats en garage voor de bussen. In de jaren 90 werd de garage afgebroken om plaats te maken voor appartementencomplex La Remise.

**Tegel 5**

**Labyrint**

Lange route

- Kies een kleur uit
- Kies een nieuwe kleur
- Volg de uitgekozen kleuren lijn tot je eindpunt benaderd

### Uitdaging:

Probeer met beide voeten op de lijn te blijven

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

**Tegel 4A**

**Benen zwaaien in stand**

Korte route

- Pak met de rechter hand de lantaarnpaal 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)

# Sportcomplex Blankershove

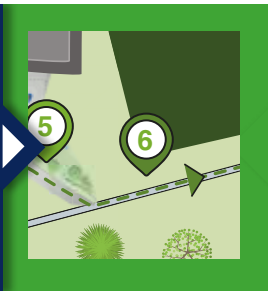


**Z**o zag sportcomplex Blankershove er in 1966 uit, de voetbalvelden van SC Gastel.

In 2017 werd het complex Futura geopend. Hierin zijn naast de kledkamers en kantine van voetbalvereniging SC Gastel ook de basisscholen TaLente en De Linde gevestigd.







## Tegel 6

**Maak bij elke lantaarnpaal een squat**  
Lange route

- Start bij de 1e lantaarnpaal
- Zet de voeten op schouderbreedte
- Zak langzaam naar beneden tot de benen in een hoek van 90 graden zitten
- De knieën blijven op schouderbreedte
- Kom weer langzaam omhoog en zorg dat je hele lichaam weer recht is
- Herhaal deze oefening bij elke lantaarnpaal

Met rollator: oefening kan uitgevoerd worden achter de rollator

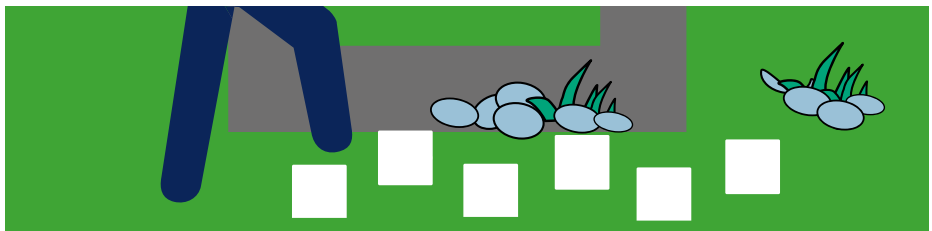


## Tegel 4B

**Stappen op juiste plaats**

(witte tegels op de grond)  
Korte route

- Houd uw ballans en stap op de witte tegels



# Het Veerhuis



Op de hoek Schoolstraat –Veerkensweg ligt nu het Veerhuis. Tot 1949 waren daar velden van Sportclub Gastel. Daarna werden daar sportvelden aangelegd voor korfbalclub Juliana. In 1966 werd ULO Sint Maarten op die plek gevestigd in een nieuw gebouw. Die ULO (Mavo) heeft maar 4 jaar bestaan. Met de invoering van de Mammoetwet werd de school te klein om genoeg keuzevakken aan te bieden. Na enkele jaren leegstand

werd het gebouw een ontmoetingscentrum. In 1978 werd het gebouw uitgebreid met een toneelzaal en in 1983 kwam er een sporthal bij.





## Tegel 7

### Armen strekken

- Ga op het bankje zitten
- Zorg dat het rechterarm volledig gestrekt is
- Houd dit 5 seconden vast
- Wissel van arm
- **Herhaal dit 5 keer**
- **Herhaal dit 8 keer**
- **Herhaal dit 10 keer**

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



## Tegel 8

### Lantaarnpaal knieheffen

- Pak met de rechterhand de lantaarnpaal vast
- Trek uw rechterknie 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)

## Veerkensweg



Op foto 1 uit 1907 staat het vroegere ziekenhuis en tehuis voor bejaarden. In 1954 vertrokken de zusters die daar werkzaam waren naar Steenberg en het ziekenhuis werd een internaat voor schippers- en kermiskinderen, Het Sint-Josef Internaat.

Na sluiting van het internaat kreeg dit gebouw verschillende functies, waaronder de opvang van Tamils en een school voor ontwikkelingswerkers. Links van dat gebouw werd een school gebouwd, waar later de bibliotheek is gekomen. In 1990 werden de gebouwen afgebroken, behalve de kapel. Deze kreeg in 2005 een nieuwe voorgevel en is nu in gebruik als steunpunt voor ouderen. Achter die woningen stond al vanaf 1970 bejaardenflat Molenweide. Die is intussen ook vervangen door nieuwbouw.



Op foto 2 van de Veerkensweg is rechts het bejaardenpension met ziekenhuis te zien en links

het klooster bij de oude sint Joannesschool. Deze is afgebroken in de jaren 80. Op de foto van de Veerkensweg is links vooraan het voetbalveld te zien van SC Gastel. Deze foto is tussen 1944 en 1949 gemaakt.

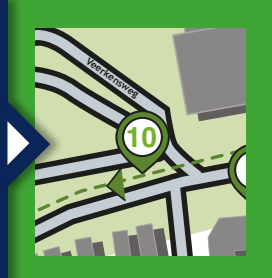


## Tegel 9

### Cijfer stappen

- Stap in onderstaand volgorde op de cijfer

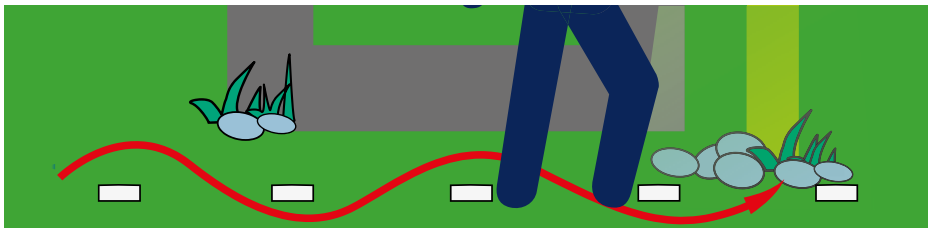
- 1 --> 6
- 6 --> 3
- 3 --> 7
- 7 --> 1
- 1 --> 5
- 5 --> 8
- 8 --> 2
- 2 --> 4



## Tegel 10

### Zig zag door de witte tegels

- Zig zag tussen de witte tegels door

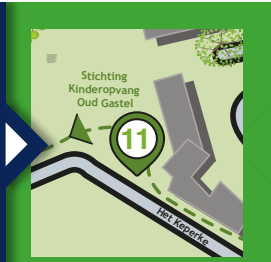


# Dikkertje Dap



**A**an tik plaat bij het kinderdagverblijf Dikkertje Dap. Tik zo hoog mogelijk de nek van de giraf aan en onthoud het cijfer dat u aan tikt.





## Tegel 11

### Uitrekken

- Zet de voeten in een lichte spreidstand plat op de grond
- Lift de hielen op zodat er spanning ontstaat in de kuiten
- Houd de hielen op het hoogste punt 2 tellen vast
- Strek de arm naar het hoogste cijfer waar u bij kunt
- Breng de hielen vervolgens weer naar de grond
- 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 12

### Benen strekken

- Ga op het bankje zitten
- Zorg dat het rechterbeen volledig gestrekt is
- Houd dit 5 seconde vast
- Wissel van been
- **Herhaal dit 5 keer**
- **Herhaal dit 8 keer**
- **Herhaal dit 10 keer**

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



## Tegel 13

### Vingers

KORTE en LANGE  
Route komen samen

- Ga zitten op het bankje
- Strek uw rechterarm
- Tik met uw 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.



Graag tot een volgende keer!

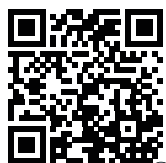
# Beweeg je Fit!



**S**pecial voor 55-plussers biedt Groenhuysen 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 uzelf!

[www.groenhuysen.nl/beweging](http://www.groenhuysen.nl/beweging)

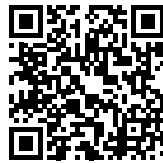
Download hier u:



Fitroute boekje



Actuele lesrooster



Promotie filmpje

Centrum voor Wonen &  
Zorg Blankershof  
Dragon 2,  
4751 KK Oud Gastel

info@groenhuysen.nl  
088 - 557 46 00



**Groenhuysen**