

# Ervaringen



Mevrouw Donker verhuisde een paar jaar geleden naar verpleeghuis Tierendwaert. Sindsdien neemt zij deel aan het beweeguur dat twee keer in de week plaatsvindt.



'Iedere dinsdag en donderdag doe ik samen met andere bewoners mee aan deze activiteit. We beginnen met een warming up om vervolgens verschillende oefeningen te doen. Dit doen we vooral met ballen, zoals het doorgeven van de bal waarbij het steeds sneller gaat, overgooien en het omhoog houden van de bal door middel van een kleed dat we vasthouden. Soms heb ik echt spierpijn na afloop.' Naast het beweeguur zit mevrouw Donker twee keer per week op de hometrainer. 'In Tierendwaert is een speciale beweegruimte ingericht waar je dit kunt doen. Ik vind het heerlijk dat dit kan. Ik merk ook dat mijn gezondheid er op vooruit gaat, ik voel me fitter. Daarnaast is het leuk dat je op die manier contact hebt met andere bewoners.'

[Naar het overzicht](#)