

LEEFSTIJL

TEKST  
Titia Geerlink

FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

# Grabbelton met beweegideeën





Op tafel staat een enorme plastic box met materialen. Ernaast staat Suzan Nieman, al langere tijd diëtist bij Esdégé-Reigersdaal en sinds een aantal maanden ook leefstijlcoach. Samen met een aantal nieuwsgierige cliënten van De Vonder in Heerhugowaard pakt ze de materialen stuk voor stuk uit. En de bedoelde actie volgt direct. Wat kun je allemaal doen met pionnetjes, parachutedoek, zachte ballen, plastic ringen en ‘voetstapjes’?!

◀ Suzan Nieman

▼ Cliënten genieten van een zelfgemaakte, gezonde lunch

“We kregen twee van deze bakken vanuit het project ‘Healthy Habits’ van Special Heroes waaraan we meededen”, legt Suzan uit. “Leuk om samen met cliënten te ontdekken wat je er allemaal mee kunt. Er zitten ook acht filmpjes bij zodat we een paar beweegvoorbeelden kunnen laten zien.” De aandacht is er en het eerste filmpje wordt gestart. Gegniffel in de zaal, maar al snel begint iedereen mee te doen. De plastic ringen gaan van boven naar onder, van links naar rechts. Het is net ‘Nederland in Beweging’, maar dan op De Vonder.

### Hard werken

Dan verschijnt het parachutedoek uit de bak. Iedereen pakt hem bij een punt. Eerst is er nog wat twijfel hier en daar. ‘Wat gaan we doen?’ En dan wordt het doek vol overgave behendig heen en weer gewapperd. Lianne wordt er met haar rolstoel onder gereden. Even lijkt ze te denken: wat gebeurt er nou? Dan verschijnt er een grote glimlach op haar gezicht. Het doek waait heerlijk langs haar gezicht en de verschillende kleuren komen om en om voorbij. Er





Op je plaats, strek je armen, vuisten maken, duimen omhoog...

## "Ik ga op zoek naar de interesses en geef handvatten die bij hen passen"

kan nog wel een stapje bij: een bal rolt op het doek. Zie die er maar op te houden. Dat is nog hard werken. Maar ook dat gaat als een speer dus een tweede bal komt erbij. Aiiiii, dat is toch wat lastiger!

### Tsjoe tsjoe wa

De zin zit er lekker in dus het volgende filmpje wordt gestart. Stoelendans. Maar dan zonder dat je je stoel kwijt kunt raken. Daar moet iedereen even over nadenken. Eerst maar eens naar het filmpje kijken en dan lekker dansen op de muziek. De eerste heeft de smaak snel te pakken. Even kijken bij de buurman en buurvrouw en de rest volgt. Ook de rolstoel van Lianne wordt als vanzelf weer betrokken. En dan stopt de muziek en beseft iedereen dat ie moet gaan zitten. "He, mag ik een verzoeknummer aanvragen?", merkt Gerard op. "Ja, waarom niet?", reageert Suzan direct. En zo volgt even later 'Tsjoe Tsjoe Wa'. Inclusief filmpje mét dans: 'Tsjoe tsjoe wa, tsjoe tsjoe wa, tsjoe tsjoe wa wa. Op je plaats, strek je armen, vuisten maken, duimen omhoog, schouders op, hoofd omhoog en billen naar achteren, voeten naar binnen en tong naar buiten'. Ze volgen allemaal. Stop de muziek en... zitten maar! En nog een keer... en nog een keer... Aan de rest van de filmpjes komen ze niet eens toe. De komende tijd kunnen ze dus nog lekker aan de slag op De Vonder.

### Iedereen

"Het is natuurlijk leuk dat we dit kregen en uit kunnen delen, maar zoiets kun je absoluut ook zelf samenstellen. O joh, er zijn tig dingen te verzinnen", merkt Suzan vrolijk op. "Een van de leuke dingen aan met leefstijl bezig zijn is dat er zoveel verschillende vragen zijn en iedereen anders is. Wat de een nodig heeft, past een ander totaal niet. Ik ga op zoek naar de interesses en geef zowel medewerkers als cliënten, of het nou een groep is of individueel, handvatten die bij hen passen."

### Gezond en lekker

Na al dat bewegen is een gezond tussendoortje wel lekker. Ook daar heeft Suzan aan gedacht. Ze deelt kaarten uit met foto's van fruitwater, een tosti met appel en honing, een rijstwafel met pindakaas en rozijntjes. En ze mogen het zelf klaarmaken! In kleine groepjes gaan ze aan de slag. Er is genoeg om straks van elkaar te proeven en uit te delen tijdens de lunch. En iedereen is het ermee eens: "Dat ziet er lekker uit!" ■

### De bewegingvideo's van Special Heroes kun je vinden op:

[www.youtube.com/user/specialheroes1/videos](https://www.youtube.com/user/specialheroes1/videos)