

Doe Mee mikt op gezondheid met gratis conditietest, vetmeting en bewegingsadvies

Gezonde voeding en bewegen

■ **MIDDELKERKE** – Half september startte de actie Doe Mee, het jaarlijkse sportaanbod van de gemeentelijke sportdienst. Vorige week kregen deelnemers de kans om gratis en vrijblijvend een uitgebreide conditietest te ondergaan met aansluitend een adviesgesprek.



De fietsergometer is een belangrijk onderdeel van de conditietest. „Een goede uithouding bepaalt de gezondheidstoestand van hart en bloedvaten”, zegt het team van Enforma Health Promotion Support. V.l.n.r. deelnemer Nicolas Staes (op de fiets), het testteam Joeri Vannyvel, Marleen Vanbuul en Joren Vannyvel, Jozef Rombaux (vrijwillig medewerker), So Yung De Baere (sportleerkracht), Annelies Van Damme (assistent-centrumleider Stille Meers) en Violette Miny (vrijwillig medewerker). (Foto LC)

So Yung De Baere, Filip Bailleul en Griet Vanhove, de drie doorwinterde lesgevers van de gemeentelijke sportdienst, hebben de handen vol met de succesrijke Doe Mee-activiteiten als skeeleren, badminton, tafeltennis, senioren-gym en -zwemmen, conditietraining, recreatief zwemmen, aquafitness en zweminatie. Deze sporten worden beoefend in het zwembad en in de verschillende sporthallen van de gemeente. Annelies Van Damme is assistent-centrumleider van Lokaal Dien-

stencentrum Stille Meers. „Wij bieden ook activiteiten aan zoals balance, yoga en relaxatie, petanque en pilates. Deze activiteiten

leiden Ingrid Asseloos, Viviane Vandenbrouhede en Marie-Jeanne Cattoor”, legt Annelies uit en ze geeft nog mee dat eenzelfde

twalfbeurtenkaart geldig is voor alle activiteiten die niet in het zwembad plaatsvinden.

Uithouding is belangrijk

Vorige week vrijdag en zaterdag mochten alle geïnteresseerden zich inschrijven voor een conditietest. Joeri Vannyvel is projectmanager van Enforma Health Promotion Support, een bedrijf dat ondersteuning biedt in gezondheidsbevordering en -promotie. „We bepalen de verhouding tussen vet en vetvrije massa en meten daartoe het vetpercentage en de spiermassa. Immers, wie te veel vet heeft, riskeert vlugger hart- en vaataandoeningen. Vervolgens meten we het energieverbruik in rust en daarna onderwerpt de kandidaat zich aan een inspanningstest op de fiets om het uithoudingsvermogen te evalueren. Uithouding is belangrijk, dit bepaalt in grote mate de gezondheidstoestand van hart en bloedvaten. Om een volledig beeld van de deelnemer te krijgen peilen we ook naar zijn beweeggedrag: de intensiteit en frequentie van zijn beweging. We sluiten af met een adviesgesprek aan de hand van alle resultaten en rekening houdend met de leeftijd”, besluit Joeri Vannyvel.

(Ludo Coulier)

➤ **Info en brochure: sportdienst, Onderwijsstraat 9, 059 31 99 50, www.middelkerke.be.**

„Bewust geworden”

„Het is mijn eerste deelname aan de actie Doe Mee. Vroeger sportte ik veel: aerobic, *BorstBillenBenen* en damesturnen. Ik wist niet goed hoe het met mijn conditie was en daarom wou ik aan deze test deelnemen”,



zegt poetsvrouw Linda (54). „Mijn uitslag is tweeledig. Mijn hart is goed maar ik heb een te hoog vetgehalte. Dat kan ook gevaarlijk zijn, want zelfs met een goed kloppend hart kunnen de leidingen ook verstopten. Ik denk dat het met de leeftijd te maken heeft. Met deze test ben ik bewust geworden dat het tijd is om er iets aan te doen, want mijn vet is hoger dan ik dacht. Ik zal opnieuw regelmatig gaan zwemmen en wat op mijn voeding letten”, besluit Linda wijselijk.

(LC)

„Zeer goede conditie”

„Toen ik 74 kilo woog, voelde ik dat het hoog tijd was om wat te sporten. Nu jog ik twee keer per week ongeveer zeven km en het voorbije jaar fietste ik meer dan 2000 km. Inmiddels weeg ik 60 kg en voel me fantastisch”, zegt de 72-jarige André, gepensioneerd marktkramer. „Ik heb toch maar de conditietest gedaan want je weet nooit dat er iets scheelt. Integendeel, hij zei proficiat, want ik ben in zeer goede conditie van kop tot teen. Omdat ik het zo wil houden zal ik verder sporten zonder te overdrijven.”



„Ik wil de gemeente danken voor de waaier aan mogelijkheden die ze biedt om onze gezondheid op peil te houden, zowel lichamelijk als geestelijk”, rondt André dankbaar af.

(LC)

„Klaar en duidelijk”

Viviane Boutte (57) werkt in woon- en zorgcentrum De Ril. „Ik heb problemen met mijn schildklier waardoor ik te zwaar werd. Twee jaar geleden raadpleegde ik een diëtist om te vermageren en ik moest veel bewegen. Intussen ben ik afgevalen en fiets ik elke dag 20 km of meer en zwem ik twee keer per week om mijn spieren te versterken. Het resultaat van de conditietest is hoopgevend. De spieren zitten goed, mijn hartwerking is in orde. Alleen het vetgehalte is nog wat hoog, maar de onderzoeker zegt dat het voor mijn leeftijd best meevalt”, zegt Viviane opgelucht. „En ze leggen alles mooi uit en antwoorden op al je vragen. Je ziet dat de mensen professioneel geschoold zijn.”



(LC)

„Twee hartinfarcten”

„Ik was pas 52 toen ik mijn eerste hartinfarct kreeg”, zegt Nicolas Staes (69) uit Westende. Hij werkte als bandarbeider en beoefende nooit sport. „Ik lette wel op mijn voeding, maar rookte heel veel, dikwijls twee pakken sigaretten per dag. Na mijn eerste infarct bouwde ik het roken geleidelijk af, maar ik stopte niet helemaal. Zes maanden later kreeg opnieuw een ernstiger hartinfarct. De cardioloog gaf me de raad om mijn levensstijl drastisch te veranderen. Hij overtuigde me, ik staakte het roken helemaal en nam veel meer beweging”, vertelt Nicolas die nieuwsgierig was, wat deze test hem zou vertellen. „De uitslag en de raadgevingen komen perfect overeen met deze van de dokter.”



(LC)

Cultuurcafé op zondag 4 oktober met gepassioneerd imker

Proeven van honing en honingwijn

■ **MIDDELKERKE** – Het eerste cultuurcafé van het nieuwe culturele jaar komt op een niet-alledaagse wijze uit de kast: de bijenkast.

„De cultuurraad koos voor zijn eerste onderwerp resoluut om buiten de begane paden te treden”, zegt Lydie Lequeux, vertegenwoordiger van de cultuurraad. „We maken kennis met de passie van imker Georges Staelens, ex-

leraar klarinet aan het Koninklijk Muziekconservatorium Brussel. Sinds zijn pensionering is zijn hobby een heuse passie geworden. Aan de hand van levend didactisch materiaal zal hij de leefwereld van het meestal gevreesde,

maar nuttige bijenvolkje onder de loep nemen. Hij laat ons proeven van eigen honing en honingwijn. Een buitenkans die de moeite loont”, besluit Lydie Lequeux.

(LC)

➤ **Locatie: zondag 4 oktober om 10.30 uur in CC De Branding. Tickets in voorverkoop of aan de deur kosten 5 euro, drankje en hapje inbegrepen. Info in de cultuurdienst, Populierenlaan 35 of 059 31 95 53.**

Varia

WESTENDE

■ (H)eerlijke dag

Oxfam Wereldwinkel en de dienst ontwikkelingsamenwerking organiseren op vrijdag 2 oktober een (H)eerlijke dag. Vanaf 17 uur zijn er in het Buurthuis, Meeuwenlaan 37, kookworkshops. Deelnemen kost 5 euro en inschrijven kan in het Buurthuis. Om 20 uur zorgt Ritmo Latino voor zuiderse muziek. Meer info op 0498 90 58 33.