



BURO SPRUYT 2019

FIT ROUTE®



Centraal Kantoor 076 - 532 50 00
 San Francescolaan 1
 4876 CV Etten-Leur www.avoord.nl



Een Fitroute voor u



FIT ROUTE®

Beste lopers van de Fitroute

U gaat zo beginnen aan de Fitroute van Avoord. Deze route is 1,5 km lang en bestaat uit 18 verschillende oefeningen. De route is duidelijk herkenbaar door blauwe stoeptegels waarop de oefeningen zijn afgebeeld. In dit boekje vindt u uitleg van de oefeningen. Is een oefening te moeilijk voor u? Dan kunt u de moeilijkheidsgraad naar uw wens aanpassen of sla deze oefening gerust over. U kunt de Fitroute alleen lopen, samen met anderen en onder begeleiding van een beweegcoach.

De Fitroute legt u af in de buitenlucht. De route leidt u over het terrein van Kloostergaard, langs verschillende blikvangers zoals Het Heilig Hartbeeld en de dierenweide. In dit boekje vindt u daar ook informatie over. De Fitroute sluit aan op de Beweegtuin welke u tegenkomt bij oefening 17. In de Beweegtuin vindt u allerlei beweegtoestellen waar u gebruik van kunt maken.

Voor u van start gaat nog enkele tips:

- Zorg voor goed schoeisel
- Trek makkelijk zittende kleding aan
- Indien u gebruik maakt van een rolstoel, zorg dan dat de banden zijn opgepompt
- Zet uw rolstoel of rollator op de rem tijdens de oefeningen.

Wij wensen u veel plezier met het lopen van de Fitroute. U bent na afloop van harte welkom in 't warm hart voor een hapje en drankje. Het lopen van de Fitroute is geheel voor eigen risico. De Fitroute is mogelijk gemaakt door Rabobank Coöperatiefonds, Vrienden van Avoord, Blom Hoveniers, Aplus Reclame en Etten-Leur Actief.

Ontstaan van deze Fitroute

Nederland vergrijst en ouderen willen zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Gezond oud worden is een wens van ieder. Om zolang mogelijk vitaal en zelfredzaam te blijven is het bewegen in de eigen woonomgeving een noodzaak. Zo ontstond het idee van een Fitroute. De Fitroute heeft als doel de gezondheid, zelfstandigheid en de sociale cohesie van inwoners van Etten-Leur, en met name van senioren, te verbeteren.



Deze tegel staat voor een bewegopdracht. 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).



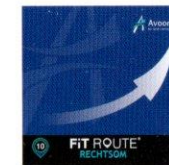
Deze tegel geeft aan waar u begint of eindigt.



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



Deze tegel geeft aan of u links of rechts om gaat.



PANELEN

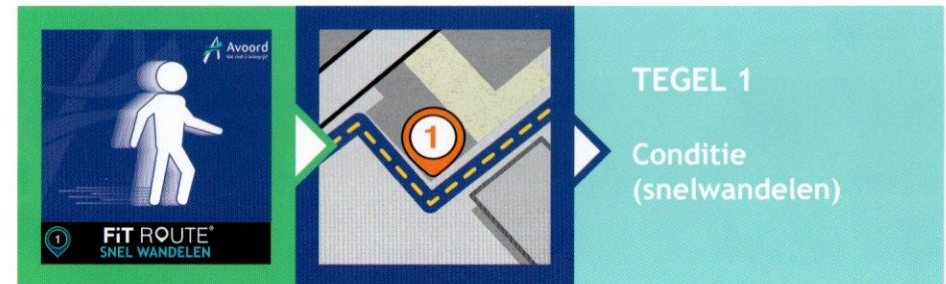


Deze panelen zijn ter plaatse vervaardigd door beeldhouwer Jacques van Rhijn bij de bouw van San Francesco in 1956. Bij de afbraak van San Francesco in 2002 zijn de panelen gespaard gebleven en in 2004 hebben ze een nieuwe plaats gekregen bij het gebouw Kloostergaard.

In de panelen wordt van links naar rechts voorgesteld: Franciscus preekt voor de vogels - Franciscus deelt de maaltijd met Clara van Assisi - Franciscus ontvangt de wondeteken in handen en zijde.



- De Fitroute start naast de ingang van 't warm hart van Kloostergaard.

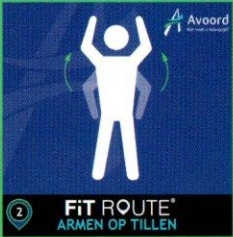


- Verhoog uw looptempo tot aan de volgende tegel met de (richting) pijl erop.

BISSCHOPSMOLEN



Deze Bisschopsmolen werd in 1744 gebouwd voor de bisschop van Antwerpen. De molen had tot 1959 de functie van korenkolen. In 1959 werd gemeente Etten-Leur eigenaar van de molen. Na een aantal restauraties is de molen nog steeds maalvaardig.

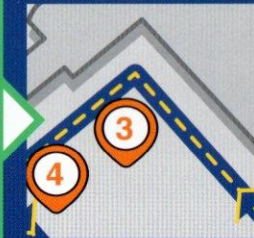



TEGEL 2

Mobiliteit /soepelheid
(armen op tillen)

- Zwaai tijdens het lopen van lantaarnpaal tot lantaarnpaal de armen langs het lichaam tot schouderhoogte
- Zwaai mee in het ritme dat u loopt

Alternatief: Sta stil en zwaai 10 keer de armen langs het lichaam tot schouderhoogte

TEGEL 3

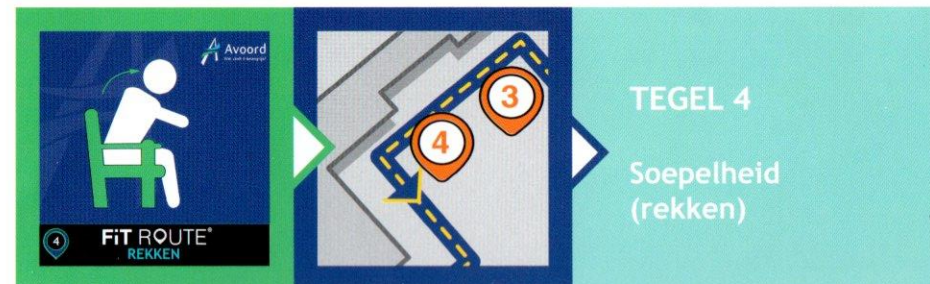
Kracht
(been strekken)

- Ga op het bankje zitten
- Rug tegen de leuning
- Strek beide benen naar voren
- Houd dit 10 seconden vast
- Buig de benen, zet de voeten op de grond, rust 30 seconden
- Herhaal dit 5 keer

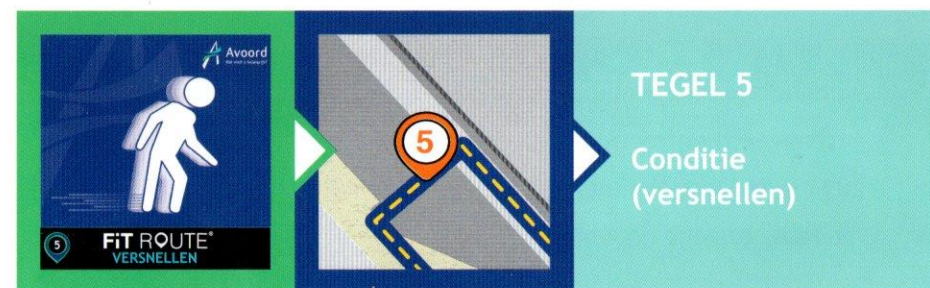
BEELD



Dit beeldje is geschonken door woningstichting Alwel bij de opening van Kloostergaard in 2005.



- Ga zitten op het bankje
- Reik zover u kunt naar voren (10 seconden vasthouden)
- Tik met uw linkerhand uw rechterschouder aan (10 seconden vasthouden)
- Tik met uw rechterhand uw linkerschouder aan (10 seconden vasthouden)
- Tik met uw linkerhand uw rechterkontzak aan (10 seconden vasthouden)
- Tik met uw rechterhand uw linkerkontzak aan (10 seconden vasthouden)
- Neem 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer



- Omhoog; snelwandelen
- Naar beneden; rustig wandelen
- Herhaal dit 3 keer

HOSPICE MARIANAHOF



Hospice Marianahof van Avoord geeft een gastvrij onthaal aan mensen die in hun laatste levensfase verkeren. Wanneer thuis sterven om welke reden dan ook geen optie is, is een omgeving die het meest de sfeer van thuis benadert, zoals hospice Marianahof, een waardevol alternatief. Hospice Marianahof biedt veiligheid, geborgenheid en privacy en is gevestigd in een sfeervol gerenoveerd en voormalig kloosterpand uit 1937. Bij de renovatie in 2013 is de klassieke uitstraling behouden maar binnen is het licht, modern, gezellig en warm.




TEGEL 6

Krachtbalans
(lunes)

- Voorwaarts stappen met wisselende kniebuiging links/rechts
- Tot aan de boom in de bocht

Alternatief: Maak grotere passen




TEGEL 7

Kracht
(opstaan en zitten)

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

HAAGBEUK



Deze prachtige boom is een haagbeuk.
De haagbeuk is ongeveer 75 jaar oud.



- Voeten op heupbreedte en benen ontspannen
- Schouders omlaag en iets naar achter
- Kin intrekken (induwen met je hand)
- Handsen zijn voor en ellebogen naast de taille
- Handsen komen zijwaarts op en draaien naar buiten toe open, maak een 'W'
- Schouderbladen naar elkaar toetrekken
- Adem hierbij in door de neus
- Breng handsen weer naar voren en blaas uit door de mond
- Herhaal dit 10 keer

Alternatief: Goed rechtop zitten op de bank, of (rol)stoel

HET HEILIG HARTBEELD



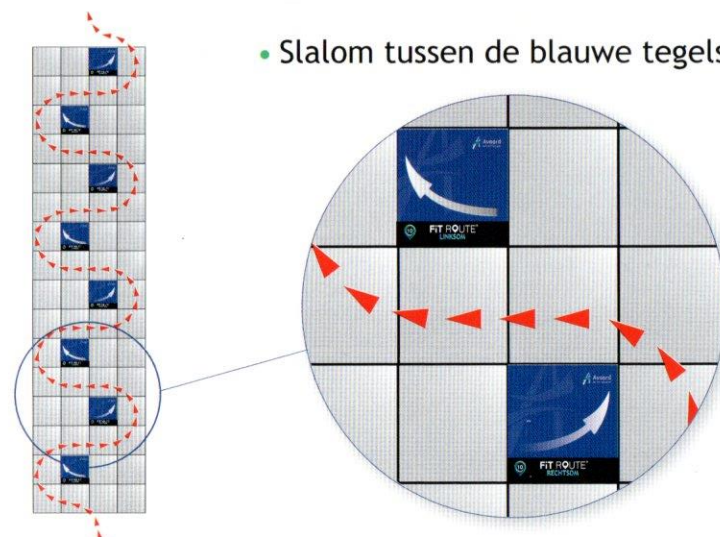
Dit Heilig Hartbeeld was een geschenk van de familie van Zuster Gemma Hageraats uit Rotterdam en is op 28 juli 1942 ingezegend. Het Heilig Hart staat symbool voor onbaatzuchtige liefde: er zijn voor de ander. In de vorige eeuw was er een grote verering voor het Heilig Hartbeeld. Het kapelletje is ontworpen door Architect Oomen, uitgevoerd door aannemer Van de Logt. Het meest bekende Heilig Hartbeeld staat in Rio de Janeiro in Brazilië.



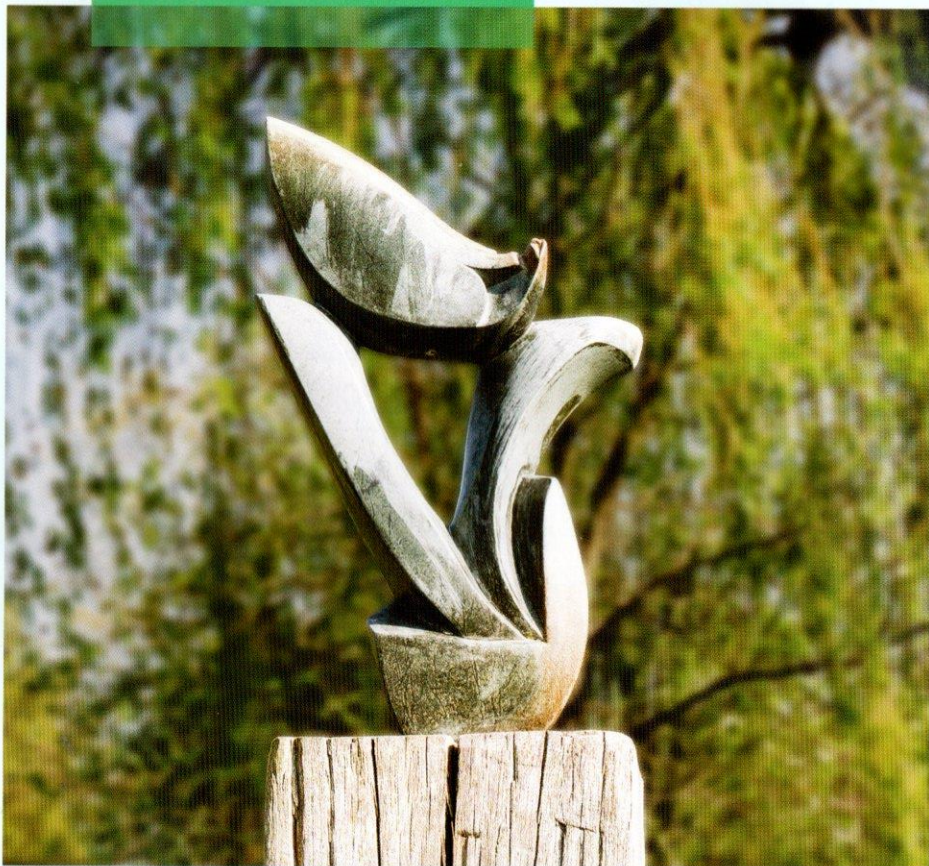
- Ga op het bankje zitten
- Strek het linkerbeen en laat het rechterbeen op de grond
- Strek het rechterbeen en laat het linkerbeen op de grond
- Herhaal dit 5 keer



- Slalom tussen de blauwe tegels



AIMED FOR GREATER



Dit beeldje draagt de naam 'Aimed for greater' wat vrij vertaald betekent "streven naar groter, beter". Het is gemaakt door de kunstenaar Moffat uit Zimbabwe. Het beeld is in 2012 geplaatst en staat op een houten sokkel; een stevige paal die in zijn vorig leven als meerpaal dienst heeft gedaan. Het beeld staat hier als een oproep aan een ieder: **blijf streven naar beter, tot welzijn van allen.**

TEGEL 11

Mobiliteit /soepelheid
(benen zwaaien)

- Ga bij het hek of de bank staan
- Zwaai u heen op
- 5 keer links, daarna 5 keer rechts
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer

TEGEL 12

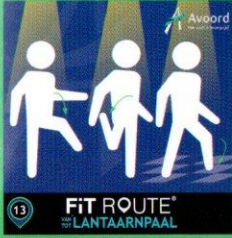
Kracht/ coördinatie
(schouders aantikken)

- Tik met uw linkerhand uw linkerschouder aan
- Wissel daarna van hand en schouder
- Herhaal dit 5 keer per kant
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit dan 3 keer

DE DIERENWEIDE



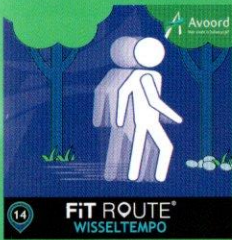
De Franciscushoeve is door personeelsleden van de zusters aangelegd. Het doel was om het voor de zusters aantrekkelijker te maken om naar buiten te gaan. In 1996 werd de dierenweide officieel geopend. De eerste dieren waren drie gekochte geitjes en een bokje dat geschonken werd door oud-burgemeester Van der Ven. Later zijn er meer verschillende dieren bijgekomen. Nu lopen er geitjes, schapen, kippen, loopeenden en een konijntje.



TEGEL 13

Balans/ coördinatie
(van lantaarnpaal tot lantaarnpaal)

- Tussen lantaarnpalen 1-2 knieheffen
- Tussen lantaarnpalen 2-3 hakken billen
- Tussen lantaarnpalen 3-4 schaatspassen



TEGEL 14

Conditie
(wisseltempo)

- Wisseltempo per boom

Alternatief: Rustig wandelen

LOURDESGROT



De Lourdesgrot is in 1902 geschonken door familie van een zus-ter. De grot is een kopie van de grot in Lourdes, waar Maria in 1844 verscheen aan Bernadette. Vanuit Raamsdonksveer is een metselaar met kar en paard de stenen en het cement komen brengen om de grot na te maken. Nu komen er nog regelmatig zusters en andere mensen bidden of een kaarsje aansteken.

BEWEGING TUIN

TEGEL 15

Kracht
(sterken armen)

- Armen gebogen
- Handen tegen elkaar voor het hart
- Laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 seconden tegen elkaar
- Blijf door ademen tijdens het duwen

Let op: Borst omhoog en schouders laag

- Rust 30 seconden
- Herhaal dit 5 keer

BEWEGING TUIN

TEGEL 16

Balans /soepelheid
(hakken/tenen)

- Zit rechtop, voeten plat op de grond
- Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond
- Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond
- Wissel dit af
- Herhaal dit 15 keer
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer



- Volg de beschrijvingen die bij de toestellen hangen



- Verhoog het looptempo vanaf de opdrachttegel tot de (richting) pijl
- Tijdens het lopen balt u de vuist
- En vervolgens spreidt u uw vingers
- Herhaal dit tot de (richting) pijl

Alternatief:

Sta stil en balt u de vuist

Vervolgens spreidt u uw vingers

Herhaal dit 10 keer



Finish Goed gedaan

De koffie staat klaar



't warm hart

Graag tot een



volgende keer!