

Algemene informatie over de Stichting Spel en Sport De Ronde Venen

Het is algemeen bekend dat de gezondheid van ouderen in de samenleving wordt bevorderd door beweging en sociale contacten. Een betere gezondheid heeft een positief effect op de kwaliteit van het leven en op de kosten van de gezondheidszorg. Het grootste effect wordt bereikt wanneer mensen gedurende hun leven steeds actief blijven.

In dit maatschappelijk domein speelt Spel en Sport de Ronde Venen een belangrijke rol. Zodra de inwoners van de gemeente De Ronde Venen zich door hun leeftijd of conditie niet meer willen of kunnen aansluiten bij reguliere sportverenigingen, is het aanbod van de Spel en Sport de Ronde Venen er om continuïteit te bieden aan het bewegen en om allerlei gezondheidsklachten te voorkomen of uit te stellen. Daarbij kunnen de deelnemers kiezen uit diverse mogelijkheden. Iedere spel- en sportgroep heeft een eigen 'fitheidsklasse': fit, fitter of fitst.

Het aanbod houdt meer in dan het werken aan een gezond lichaam. De groepslessen zijn geschoeid op de leest van MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen). Dat houdt in dat de lesvormen niet gericht zijn op het promoten van een bepaalde sport of het leveren van een maximale prestatie maar gericht zijn op gezond ouder worden, zelfredzaamheid en sociale vitaliteit. Met andere woorden: gelukkig oud worden. Hiervoor zijn docenten speciaal opgeleid en zij worden provinciaal bijgeschoold.

Onze missie is om zoveel mogelijk Ronde Veners van rond de 50 jaar en ouder te stimuleren om mee te doen en dat tot op hoge leeftijd voort te zetten. Momenteel hebben we meer dan 600 deelnemers. Daarvoor hebben we in alle kernen van de gemeente (behalve Abcoude) activiteiten, die we proberen zo dicht mogelijk bij de mensen te brengen. Daarbij is laagdrempeligheid een belangrijke factor. Gezien de toenemende vergrijzing in onze gemeente valt er nog een grote slag te slaan om onze ambitie waar te maken.

Wij hebben met onze activiteiten grote betekenis voor inwoners van de Ronde Venen m.b.t. het plezierig bewegen, maar zeker ook als het gaat om vitaliteit, valpreventie, zelfredzaamheid, eenzaamheidsbestrijding en voor mensen met een chronische ziekte, een lichte beperking, depressieve klachten of geheugenproblemen.