



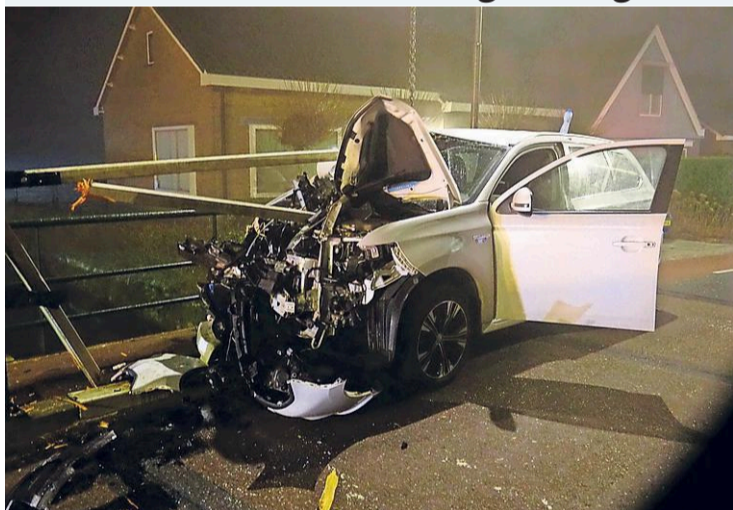
Drukwerk. FOTO AANGELEVERD

Concert van Drukwerk in P3 in teken van aardbevingsramp

Purmerend ■ De Purmerendse popzaal P3 zamelt dit weekeinde geld in voor slachtoffers van de aardbevingsramp in Turkije en Syrië. Dat gebeurt tijdens het bijna uitverkochte concert van Drukwerk op zaterdag 18 februari, zegt directeur Rob Bout van P3. Al voor de eerste tonen weerklinken heeft de actie 1600 euro in het laatje gebracht. „We hebben besloten om namens P3 een euro per bezoeker beschikbaar te stellen voor Giro 555”, zegt Bout. „Dat zijn er 800, dus reken maar uit. Daarnaast heeft Drukwerk besloten om een deel van de gage beschikbaar te stellen, de band verduubelt het bedrag tot 1600 euro. Ook zij vinden het afschuwelijk wat er in Turkije en Syrië is ge-

beurd.” „Het is verschrikkelijk als je die beelden ziet”, zegt zanger Harry Slinger over de actie waar Drukwerk graag zijn bijdrage aan levert. „En wij leven hier gewoon door en gaan zaterdag gewoon weer naar P3. Aan alle wanden hangen QR-codes zodat de bezoekers wat kunnen schenken. P3 stort sowieso een euro per bezoeker en uiteraard doen wij dat ook. Dus laten we met zijn allen veel ophalen. Die mensen hebben het keihard nodig, en wij kunnen toch wel een eurootje missen?” P3 maakte woensdag bekend dat er nog enkele kaarten beschikbaar zijn voor het Drukwerkconcert in Purmerend. Die kosten €19,20 en zijn te koop via www.p3purmerend.nl.

GESPIESD Auto crasht tegen brug



Oostzaan ■ Een auto is woensdagochtend flink beschadigd geraakt bij een crash tegen een brug op het Zuidende in Oostzaan. De bestuurder raakte gewond en is naar het ziekenhuis gebracht. Door onbekende oorzaak had de automobilist de macht over het stuur verloren. Een paal is door de voorruit gespiest. De auto is door een berger weggesleept.

FOTO DNPNU

VHC Jongens Oostzaan werkt gratis op nationale actiedag

Oostzaan/Hilversum ■ De catering voor het belcentrum in Beeld & Geluid in Hilversum waar BN'ers telefoontjes van donateurs aannamen, werd volledig gesponsord door groothandel VHC Jongens uit Oostzaan. Dat vertelde Sascha van Rheenen, hoofd van de catering tijdens de nationale actiedag. „Niet alleen de catering is gesponsord”, zei ze, „maar het volledige personeel werkt vandaag voor niets. We hebben ons salaris gedoneerd aan Giro555.

Dat gaat om een bedrag van dik 4000 euro.” „Het is nu heel even rustig”, zei Van Rheenen, die vanochtend al vroeg op het Mediapark was. „Maar zometeen gaat het los. Want dan begint de lunch. We bereiden een lunch voor vierhonderd mensen. Maar ook: tussendoortjes, drankjes. Om zes uur bereiden we voor vijfhonderd man een warme maaltijd. En aan het eind van de avond zorgen we voor bitterballen en drankjes. Kortom, wij zijn nog wel even druk.”

REPORTAGE Purmerendse senioren leren goed vallen

'Kijk opzij en kom nooit op je handen terecht'

Lichamelijk en geestelijk letsel na een harde val is een veelvoorkomend probleem onder ouderen. Gelukkig zijn er genoeg manieren om de klap goed op te vangen. Een groep senioren, van 60 tot 92 jaar oud, komt elke woensdag bijeen om hun valtechniek te perfectioneren: „Een pols is zo gebroken.”



Christian Sier c.sier@mediahuis.nl

Purmerend ■ Het gesprek met Ruud Rol is nog maar net begonnen, of hij ligt al languit op de vloer. Met opzet weliswaar, want de aikido-instructeur geeft elke woensdag valtraining aan senioren. „Wanneer je voorover valt, moet je de klap nooit proberen op te vangen met je handen”, legt hij uit. „Een pols is zo gebroken.” En nooit met je gezicht naar de grond wanneer je valt: altijd opzij kijken. Op je zij rollen is ook aan te raden. En val je vlak achterover, slinger dan meteen je benen naar achter om de klap op te vangen. SV Kodokan, gevestigd in een dojo aan de Mercuriusweg in Pur-

merend, is wekelijks het decor van de cursus ZekerBewegen. Daarin leert Rol twee groepen van in totaal 37 ouderen onder andere hoe zij bij een val zo goed mogelijk kunnen neerkomen. En, niet onbelangrijk, om weer op te staan.

Angst

De cursus ZekerBewegen is ontwikkeld door de Judo Bond Nederland en is bedoeld om bij ouderen die vaker stilzitten de angst om meer te bewegen weg te nemen. Ook senioren die er nog wel regelmatig op uit gaan, zijn welkom. Een ongelukkige val kan voor deze leeftijdsgroep immers grote gevolgen hebben, van botbreuken tot zelfs een opname in een verpleeghuis. Rol geeft de lessen met judoka

Peter Vleerbos en in samenwerking met gemeentelijk sportbedrijf Spurd. Valtraining geven in een dojo vinden Rol en Vleerbos een logische keuze, want goed terecht komen bij een val is binnen hun vechtsportdisciplines een essentiële vaardigheid.

In de zaal van de dojo in de Wheermolen liggen meerdere dikke matten waarop cursisten zich ter aarde laten storten. Andere deelnemers doen evenwichtsoefeningen op een balansbal of werken aan hun conditie. Uit een speaker komt muziek van Abba.

Strammer

De leeftijden van de deelnemers aan ZekerBewegen lopen aardig uiteen, zo blijkt op de woensdagochtend. De jongste deelnemer is



Ruud Rol geeft instructie.

FOTO WIM EGAS



FOTO WIM EGAS

Doorrollen bij een val zorgt dat de klap beter wordt opgevangen.

de 60-jarige Rina Goede, die sinds kort mee doet aan de valtraining: „Ik merk dat ik met de jaren steeds strammer begin te worden. Het is voor mij iets preventiefs. En ook leuk om bezig te blijven.”

Fanatiek

Verderop in de dojo is Purmerender Reinier (92) fanatiek bezig met het oefenen van zijn valtechniek, onder toezicht oog van instructeur en judoka Peter Vleerbos. Hij leunt voorover met zijn onderarmen vooruit, zodat zijn handen en polsen de klap niet hoeven te incasseren. In de val maakt hij zich klein en rolt hij meteen door op de dikke mat. „Heel goed”, stelt Vleerbos tevreden vast. En dat tijdens zijn eerste training.

Reinier is de oudste deelnemer van de cursus. Hij heeft een goede reden om mee te doen aan de trainingen, vertelt hij: „In mijn naaste omgeving kan ik zo vijf mensen opnoemen die echt hard gevallen zijn. Twee daarvan hebben ook hun heup gebroken.”

Tot voor kort deed Reinier alles nog op de fiets, maar daar is hij voor de zekerheid mee gestopt. Ook met wandelen is hij voorzichtiger. „Voorheen kon ik vrij lang nordic walken. Dat deed ik tot corona met een vriend, maar nu doen we dat niet meer. Ik merk dat ik tijdens het lopen minder stabiel ben geworden, je kan zo ineens je evenwicht verliezen.”

Spiergeheugen

Vallen oefenen op een dikke mat is één ding, maar hoeveel heb je aan deze technieken als je als oudere onderuit gaat op straat of de badkamervloer? Vleerbos: „Men spreekt vaak van valpreventie, maar dat bestaat eigenlijk niet. Een val is altijd onverwachts en gebeurt bijna altijd op het verkeerde moment. Als het dan toch gebeurt, kun je wel degelijk zorgen dat je goed terecht komt. Het duurt even voordat die techniek in je spiergeheugen zit, vandaar dat we wekelijks deze trainingen houden.”

Eén mat verderop werkt Loes Frech (74) aan haar techniek. Zij heeft haar kennis onlangs nog in praktijk moeten brengen, vertelt ze met enige trots. „Op straat verloor ik mijn evenwicht, maar toen heb ik geleerd op mijn val.” Ze doet op de mat voor hoe ze een balletje van zichzelf maakt en haar hoofd beschermt door de onderarmen naar voren te houden. „Ik ben niet helemaal doorgerold, hoor. Mijn man had me toen al overeind geholpen.” Frech heeft artrose. Een slechte val zou voor haar ernstige gevolgen kunnen hebben, maar haar valtechniek heeft dat voorkomen. „Ik heb er last van mijn knie aan overgehouden, maar het had veel erger kunnen zijn.”



Elke woensdag wordt de valtechniek geperfectioneerd.

FOTO WIM EGAS

„ Een val is altijd onverwachts en gebeurt bijna altijd op het verkeerde moment

advertentie

Dirk de Wit DW

ALLES MOET WEG!
LAATSTE 1,5 WEEK
OPRUIMING!

**STAPELKORTING
OP DE NAJAARSCOLLECTIE!**

1 ARTIKEL 50% KORTING 4 ARTIKELN OF MEER 60% KORTING

**BROEKEN & JASSEN
VASTE KORTING VAN 40%**

NEW ARRIVALS!
KOM OOK DE NIEUWE
VOORJAARSCOLLECTIES
BEWONDEREN!
MEER DAN 150 TOPMERKEN

WWW.DIRKDEWITMODE.NL
HOOFDSTRAAT 224 1611 AN BOVENKARSPHEL T 0228-511227
*nieuwe collectie uitgezonderd en afgeprijsde accessoires
doen niet mee in de stapelkorting