



Fitheidstest voor ouderen in de Struyck

Dinsdag 7 december j.l. was sporthal de Struyck het strijdtonel voor een fitnessstest van de 65-plussers. Dit werd georganiseerd door Groninger Actiever Leven Model (GALM), opgezet door de UV Groningen, in opdracht van Sportservice Zaanstad. Coördinator Judith Stroo verteld: "De bedoeling is om niet-actieve ouderen wat meer te laten bewegen."

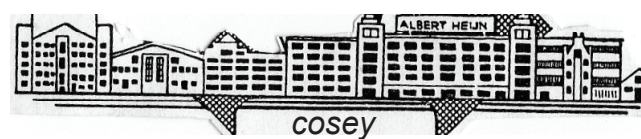
Zaansewijken nam een kijkje en de wijkjournalist testte zijn fitheid. Er hadden zich ruim honderdvijftig, merendeel oudere, deelnemers aangemeld. Maar omdat het

op deze dag nogal glad was had een klein aantal zich afgemeld. Het ging tenslotte om de personen die de 65 al gepasseerd waren. Ze konden na inschrijving hun gewicht en lengte laten noteren, waarna in de zaal ca. twintig vrijwilligers verschillende testen op lichamelijke fitheid afnamen. Zo kon de handvaardigheid worden getest, door in een bepaalde tijd veertig blokjes te verplaatsen. Mevrouw Rogaar mocht vijf blokjes proberen. Daarna moest ze met haar voorkeurhand de ronde blokjes van het ene bord naar het andere overbrengen. "Hoeveel seconden heb ik", vroeg ze benieuwd. De tijd van 47

seconden, die met een stopwatch werd opgenomen, viel niet tegen. Maar ook de reactie, been- en armkracht kan worden bepaald. Gedurende de ochtend loopt de sporthal aardig vol en kan na het opmeten van de bloeddruk zelfs een consult bij de dokter gevraagd worden. Dat plezier voorop staat is te merken aan de vele positieve reacties, maar ook een schaterlach als er een keer iets niet goed gaat. Nico Klein-Schiphorst is streng als het om de reactietest gaat. Hij is zelf beoefenaar van dynamische tennis. "Nee, mevrouw", zegt hij corrigerend, "pas als het lampje brandt meteen indrukken."

Na het invullen van de deelnemerslijst, kon de uitslag verkregen worden. Salika Klitsie had haar handen vol aan het toekennen van de punten die bij de scores behaald werden. Behendig schuift haar vinger langs de tabellen. De uitslag valt buurtbewoner S. Woudstra iets tegen en zegt: "Ik beweeg toch genoeg als ik op mijn kleinzoon pas." Hij zat iets onder het gemiddelde. "Maar ik heb vorige week nog lichte longontsteking gehad", was zijn verweer.

Op de vraag aan stagiaire Stefanie Hoeijen, of er nog meer van deze testen komen in de Zaanstreek, antwoordt ze: "Dezelfde testen komen op 15 januari in de Lorzie, Wormerveer. Op 29 januari in Krommenie, de Palmboom. Ook wordt er ter introductie een beweegprogramma van twaalf weken gedaan." Dat gebeurt dan weer in de Struyck, maar ook in buurthuis De Kolk. "Ik hoop dat er dan net zo enthousiast gereageerd wordt als hier", vervolgt ze. Want het landelijk beweegproject richt zich voornamelijk op senioren van 65 tot 75 jaar. De wijkjournalist, net in het begin van deze categorie scoorde ruim boven het gemiddelde, maar had wel tevoren al enige opdrachten geoefend, maar dan nog.



Cosey in Luilekkerland (11) Italiaanse taferelen

In de periode dat ik bij het productiebedrijf van Albert Heijn werkte, maakten we ook vermicelli, spaghetti en macaroni. De chef was, hoe kan het ook anders, een Italiaan genaamd Luigi Pistochi. De vader van Albert Heijn had hem op 1 mei 1954 vol lof binnengehaald, want hij wilde niet afhankelijk zijn van andere bedrijven.

De meeste werknemers hadden ontzag voor de man. Ik vond hem een tiran. Luigi vroeg altijd om dezelfde monteur als er een storing was. Maar toen deze man eens door ziekte afwezig was, werd ik naar de afdeling gestuurd. Er moest een nieuwe figuurpers voor macaroni worden gemonteerd. Hier werd onder grote druk het deeg doorheen geperst. Ik was er niet zo happig op, want het was er altijd bloedheet. Vooral in de droogruijmt, waar het product via een gaasband van het vocht werd ontdaan. Maar oké, ik met de lift naar drie hoog. De man zat al op het bordes in zijn knappe broek op de hurken te wachten.

"Waar blijven jij", tikte hij op het glas van het horloge. Ik pakte een grote zware sleutel om het koppelstuk los te maken. De man stond op en begon gejaagd aanwijzingen te geven. "Avanti, presto", riep hij ongeduldig. Ik ging staan en zei: "Kijken jouw handen." Toen de man verbaasd over zoveel brutaliteit zijn armen strekte, legde ik de zware sleutel in zijn handen. Als bliken konden doden was ik zo van het bordes gestort.

Een stortvloed aan Italiaans kwam over me heen. Ik begreep hieruit dat ik van de afdeling moest verdwijnen, en hoefde nooit meer terug te komen, bezwoer hij. Daar kwam hij na een paar weken schoorvoetend op terug, toen een ernstige storing de afdeling lamlegde.

Er werkte ook een klein Italiaans mannetje, Mario Nicolini, die in de Oostzijde tegenover de fabriek woonde. Hij werd voor allerlei klusjes gebruikt. Een aardige, behulpzame man die ik meestal Nico noemde, maar erg onderdanig. Hij was ook in 1965 bij de fabriek gekomen

en hield altijd de boel in de smiezen als we ons aan het oog onttrokken. Want ook op deze afdeling hadden we een vast plekje; achter de schoorsteenpijp.

We wisten precies wanneer de chef afwezig was. Uit het zicht, op een zware steunbalk, hadden we eens een paar zakken chips gelegd voor bij een drankje of zo. Op een goed moment namen we even een paar minuten voor onszelf en een koud blikje bier, want 'oh moeder' wat was het hier heet. Toen ik de zakken knabbeldeeg opentrok, stormde er plots een colonne witte mieren naar buiten. De dorst bleef, maar het knabbelen was ons vergaan.

De afdeling is later opgeheven. Nicolini kwam in de huishoudelijke dienst terecht. Op een goede dag, beter gezegd een kwade dag, was een medewerker van de dropafdeling vergeten de afsluiter van de melasseleiding goed dicht te draaien. De pijp liep tot aan de derde verdieping, dus voldoende inhoud voor een leuke middag. Het gevolg: een dikke stroperige laag op de stoep in de Oostzijde.

Nicolini trok met een emmer heet water, bezem, schep en gestoken in rubber laarzen ten strijde, eigenlijk een thuiswedstrijd, want hij woonde zelf aan de overkant. Het zou een vergeefse strijd worden. Want onze Italiaanse vriend had nog geen drie stappen in de melasse gezet of hij stond al muurvast. Bij de eerste poging om zich te verplaatsen, om los te komen, trok hij zijn voet uit de laars. Hulpeloos keek het mannetje om zich heen. Een collega die behulpzaam toeschoot was het zelfde lot beschoren. Het deed me denken aan het sprookje zwaan-kleefaan. Vanuit de hagelfabriek waar ik aan het werk was hebben we genoten van de voorstelling, maar waren we wel zo sportief om een lange stoomslang uit het raam te hangen. Daar was geen stroop tegen opgewassen. Of de gemeente er blij mee was zouden we nooit weten, want alles spoelde weg via het putje langs de stoep in het riool. Stropi finito.

De Fabriek

Filmtheater De Fabriek en de Wijkgroep 55 + presenteren: Rosmolenfilm Die Fremde Zondag 30 januari 2011. Plot: De jonge Turks-Duitse Umay ontvluchtte haar ongelukkige huwelijksleven in Istanbul en

Mededelingen

is weer terug in Berlijn. Ze weet dat ze veel vraagt van haar ouders, die in de Duitse hoofdstad wonen, maar ze hoopt dat hun liefdevolle band zwaarder zal wegen

dan de sociale druk van familie en vrienden. Maar niets is minder waar en haar ouders besluiten haar zoonje terug te sturen naar zijn vader in Turkije.

Inloop met koffie en cake vanaf 14:00 in het café. Aanvang film: 15:00 Kosten: 5 euro. U kunt ons vinden in de Jan Sijbrandssteeg 12. 1502 BA Zaandam. Zijstraat Oostzijde. www.de-fabriek.nl. 075-6311993 of info@de-fabriek.nl

Activiteiten Rosmolenwijk

Niet alleen in H.C. Pennemes kunt u deelnemen aan leuke en ontspannende activiteiten, maar ook in de Rosmolenwijk is dit mogelijk. Maandelijks maken we een keuze uit het aanbod en hieronder staat een korte agenda.

Sjoelen: Iedere dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur is

er sjoelen in buurtcentrum De Kolk. Voor slechts € 0,40 kunt u meedoen.

Koersballen: Iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur kunt u voor slechts € 3,00 per maand koersballen in buurtcentrum De Kolk

Bingo: De eerste en derde maandag van de maand is er Bingo in het buurtcentrum De Kolk. Van 13.00 tot 16.00 uur bent u van harte welkom. De kosten bedragen € 2,50.

Klaverjassen in competitieverband voor iedereen, met aan het eind van de avond een leuke tombola (kaartjes los verkrijgbaar). Iedere vrijdagavond van 19.00 tot 23.00 uur. De kosten bedragen € 1,50 per keer.

Adres: Buurtcentrum De Kolk in de Heijermansstraat 129, telefoonnummer 075-6160395.

Indien u vervoer naar De Kolk nodig heeft kunt u dit regelen via de Rosmolen-taxi van het Pennemes, telefoon 075-6504110.