

Huisvrouwengymnastiek (2)

Al jaren schrijft mevrouw Steendijk-Kuypers leuke artikelen over de geschiedenis van ons vak. In twee afleveringen verhaalt ze nu over de opkomst van de huisvrouwengymnastiek. Daar heeft de KVLO een belangrijke rol in gespeeld. In het eerste deel werd de opkomst beschreven. Dit deel gaat over de groei en het vervolg: senioren-gymnastiek.

Door: J. Steendijk-Kuypers

In Duitsland werd aandacht besteed aan gymnastiek voor vrouwen. Die moest ervoor zorgen dat het nageslacht gezonder werd. Langzamerhand kwam de vrouw zelf in beeld en ging het minder om het nageslacht.

Medische keuring

In Zweden was een medische keuring voorwaarde om te kunnen deelnemen; de KVLO schoof dit als een organisatorisch en financieel probleem vooruit. Toch publiceerde de gemeentearts Eilander uit Voorburg waar de eerste cursus was gegeven, in *Lichamelijke Opvoeding* (1957) de resultaten van zijn vrijblijvende huisvrouwenkeuringen. Aan de orde kwamen het ziekteverleden van de vrouw, haar alg-

mene gezondheidstoestand, hart- en longproblemen, miskramen en rugklachten; tot slot waarschuwde hij voor deelname boven de veertig jaar.

Bij het eerste lustrum in 1958 hield de sportkeuringsarts mevrouw Wickerink-Wegener Sleswijk een voordracht. Dit had tot gevolg dat de medische keuring verplicht werd. Vrouwen die deze vijf jaar hadden deelgenomen, kregen een fraaie herinneringspeld. Het aantal cursussen was de honderd gepasseerd, waarmee men meer dan 2000 huisvrouwen had bereikt. De oefenstof bestond uit romp- en bekkenoefeningen, ritmische gymnastiek, volksdans en ademhalingsgymnastiek. Ook kreeg men nuttige instructie om zwaar lichamelijk werk op de juiste manier aan te

pakken en rugklachten te voorkomen. Het volksdansen beantwoordde aan de eis van recreatieve ontspanning.

Bij haar twintigjarig bestaan was de organisatie toe aan professionalisering en werd de *Stichting Huisvrouwengymnastiek* opgericht. Een vrouwelijke revalidatiearts, een heilgymnaste en een afgevaardigde uit het hoofdbestuur van de Nederlandsche Vereeniging van Huisvrouwen werden als adviseurs aan het bestuur toegevoegd. De gymnastiekdocente M.A. Vastenhoud gaf praktische en administratieve ondersteuning. Het aantal afdelingen groeide enorm en men was niet in staat om met name op het platteland aan de vraag te voldoen. In overleg met de NOS kwam een kwartier radiozendtijd beschikbaar voor huisvrouwengymnastiek, te geven door Riet Vastenhoud.

Toen later deze zendtijd plotseling werd ontnomen, kwam er een luid protest. Echter, Vastenhoud had haar voorbereidingen altijd nauwkeurig op schrift gesteld, en men overwoog toen om deze te publiceren binnen het Jan Luiting Fonds van de KVLO. Dit Fonds gaf wetenschappelijke werken over lichamelijke opvoeding uit ten dienste van de vakdocenten en daar lag dus een probleem op tafel want het beoogde boek met de titel *Thuisgym* was een thema voor huisvrouwen en hoorde eigenlijk in





Utrechtse MMS waar opleiding huisvrouwengym plaatsvond (gymzaal rechts)

de keuken thuis. Toch kwam het er, want had Eilander er niet een wetenschappelijke analyse op losgelaten? Al binnen een maand was het uitverkocht en verscheen de herdruk!

Het vervolg: ouderen als doelgroep

Een vervolg op de succesvolle huisvrouwengymnastiek liet niet lang op zich wachten. Binnen de nieuwe, moderne opzet voor het werk onder bejaarden kreeg



Vrouwenbond NVV 1956

het provinciaal opbouwwerk Drente de eerste subsidie voor nieuwe initiatieven. Men koos voor het project om gymnastiek aan te bieden aan ouderen zodat deze zich langer zelfstandig in de samenleving konden handhaven. Deze doelstelling ging verder dan de gymnastiek die sporadisch in bejaardenhuizen werd gegeven en meer

therapeutisch was. De proef voldeed en spoedig kreeg bejaardengymnastiek met het landelijke beleid een meer positieve klank in de naam *Meer Bewegen voor Ouderen* (MBvO). In 1969 startten de Amsterdamse en Limburgse kruisorganisaties met MBvO-projecten.

In dat jaar bezocht Gerda Markusse, secretaresse van de HVG in Kopenhagen een demonstratie van gymnastiek voor ouderen. In Zweden werden toen al 2000

gymnastiekcurssussen gegeven voor zelfstandig wonende ouderen. MBvO volgde dit voorbeeld, waarbij men een drietal categorieën onderscheidde. Het betrof ouderen die voorheen hadden gesport en die men weer wilde activeren

met senioren sport; er waren senioren die kampten met ouderdomsmotoriek, maar bij wie door oefening de stramheid verminderde, en tenslotte zij die specifieke bewegingsklachten hadden die therapeutisch goed reageerden op het meer bewegen onder begeleiding. Voor allen was het uiteindelijke doel de zelfredzaamheid en vaardigheden te behouden en de algemene

conditie te verbeteren. Deelname aan de cursus was geheel vrijblijvend en individueel toegankelijk. De docenten hadden oog voor een veilig belastingsniveau van de individuele deelnemer. Naast gymnastiek, volksdans en later ook line-dance, was zwemmen bijzonder in trek. Bij al deze activiteiten zijn vrouwen sterk oververtegenwoordigd.

In 1987 vond in Finland een internationaal universitair congres plaats *Movement and Sport in Women's Life* waar 61 landen vertegenwoordigd waren. 85% van de deelnemers was vrouw. Van de aanwezige mannen noemen we voor Nederland Bart Crum (VU) en Jan Vos (KUN). De wetenschappelijke evaluatie in 2002 onder het motto *Wat beweegt senioren* gaf aan dat de vitale oudere vooral zélf wil bepalen hoe, met wie en wanneer hij zich sportief vermaakt. Deze vrijblijvendheid werd in 2001 ondermeer mogelijk door de samenwerking van de ouderenbond ANBO en Fit!Vak, de belangenorganisatie van de fitnessbranche. De actie om de 50-plusser aan de fitnessapparatuur te krijgen sloeg aan. Het ging inmiddels om een nieuwe doelstelling, door medici geformuleerd als: verbetering van de kwaliteit van leven; voor veel van de senioren was daarbij de uitstraling van vitaliteit het ultieme streven.

Huisvrouwen waren hen daarin voorgegaan.