

## Persbericht

### Expeditie Zuidoost test Sportles Fitwithme: 'Ik voel me ineens een stuk fitter!'

**Tekst: Anna Swagerman**

**ZUIDOOST** Voor de leden van *Expeditie Zuidoost* was het afgelopen dinsdagavond een actieve ontdekkingsstocht. In Buurthuis Anansi, in het centrum van de Bijlmer, werd hard aan de conditie gewerkt tijdens een intensieve training op opzweepende muziek. Sinds april testen de expeditieleden met een verstandelijke beperking activiteiten in Zuidoost onder begeleiding van Prisma. In hoeverre zijn deze activiteiten ook leuk en toegankelijk voor hen?

Perez, vaste deelnemer aan de Expeditie, is als fervent voetballer wel wat gewend en begint enthousiast. Het eerste onderdeel, touwtje springen, is voor hem toch wel een uitdaging: 'Hier heb je een andere conditie voor nodig dan voor de sporten die ik doe.' Ook de oefeningen die meer coördinatie vereisen, zijn lastig. Expeditielid Anita heeft vooral interesse in het trainen van de buikspieren: 'Mijn middel kan wel wat oefening gebruiken.'

Trainer Orpheo Krolis is tevreden over de eerste pogingen van de expeditieleden en motiveert hen om door te zetten. Als Anita verzucht dat ze het opdrukken maar vijf seconden volhoudt roept hij boven de muziek uit: 'Hartstikke goed, iets is meer dan niets.' Elke dinsdag- en donderdagavond stimuleert Orpheo jongeren in het buurthuis om in beweging te komen. De expeditieleden zijn zeer te spreken over zijn enthousiasme, willen zeker nog eens terugkomen en geven de avond een negen. Dat het een pittige training was, zijn ze het ook roerend over eens: 'Ze zeggen dat het een half uur duurde maar mijn lichaam voelt aan alsof ik een uur heb gezweet.'



**Bijschrift: Expeditielid Anita doet mee aan de pittige oefeningen van trainer Orpheo**

**Foto: Sake Rijpkema**

### Ik wil met jou... in Zuidoost

Expeditie Zuidoost is onderdeel van het project 'Ik wil met jou... in Zuidoost', een initiatief van Prisma gericht op stimulering van participatie van bewoners met een verstandelijke beperking in de wijk. In de uitvoering van het project wordt nauw samengewerkt met buurtbewoners, het stadsdeel en zorg en welzijnspartners in Zuidoost. De volgende expeditie is op zondag 30 oktober en wordt waarschijnlijk een spelletjesavond of gezellig diner. Aanmelden en informatie: 020-8866260, [info@stichtingprisma.nl](mailto:info@stichtingprisma.nl), [www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl).