



■ Rob met beweegdocent Sebastiaan. Sinds hij meer beweegt is Robs zelfvertrouwen toegenomen. FOTO: © BOB AWICK

Zorg

Rob vond nieuwe energie met hulp van buurtsportcoach Manon Morelissen

REGIO Samen met buurtsportcoach Manon Morelissen ontdekte Rob dat bewegen veel brengt. Wat begon met een bezoek aan het beweegloket groeide uit tot wekelijkse sportmomenten, nieuwe contacten en vooral: meer energie en zelfvertrouwen.

door Koosje de Beer

Nu werpt hij zich op als een echte ambassadeur om ouderen aan het bewegen te krijgen, maar als jonge jongen voer Rob (81) de wereld rond. “Ik begon als koksmatje – aardappels pitten – en werd uiteindelijk chef-kok op zee. Nog steeds ga ik graag naar IJmuiden om schepen te kijken.” Zijn vrouw leerde hij kennen in Amsterdam, waar hij tijdelijk in een kantine werkte. “Later stuurde ze me een chocoladeletter, die gesmolten aankwam in Freetown, Sierra Leone”, haalt hij lachend herinneringen op. Twee jaar geleden overleed zijn echtgenote na een huwelijk van 54 jaar. “Dat went niet. Ik zat veel thuis op de bank te piekeren.”

Valrisicotest

Een bericht in de krant over het beweegspreekuur van buurtsportcoach Manon Morelissen trok Rob over de streep. “Ik kende Manon nog van vroeger. Zij zat met mijn zoon op wedstrijdzwemmen bij Zwem- en Polovereniging IJsselmeer. En ik zag haar soms nog in het dorp. Dit maakte het voor mij makkelijker om binnen te stappen.” Morelissen herinnert zich dat moment goed. “Ik zag meteen de oude Rob: opgewekt, gezellig.

Maar ik voelde dat er iets miste. Het verlies van zijn vrouw hakte er duidelijk in.” Tijdens deze intake heeft Rob de valrisicotest gedaan. “Gelukkig is het risico dat Rob zal vallen laag. De uitdaging is om dat zo te houden. Door beweging te vinden die bij hem past.”

Jeu-de-boules

Voor Rob is dat de Seniorenfit én de jeu-de-boulesclub die hij elke week bezoekt. “Tijdens Seniorenfit doen we grond- en loopoefeningen en werken we aan kracht en conditie. En we sluiten altijd af met een spel. Met een hockeystick een ring naar iemand anders zwiepen bijvoorbeeld.” De lessen worden gegeven door docent en collega van Manon, Sebastiaan. Een topper volgens Rob.

Na afloop drinken de deelnemers koffie. “Dan kletsen we met elkaar en delen soms lief en leed. Laatst vertelde iemand dat hij afscheid ging nemen van het leven. Zo open is de sfeer wel.” “Het sociale aspect is zó belangrijk”, benadrukt Morelissen. “Als je mensen om je heen hebt, voel je je niet eenzaam. Dat helpt enorm voor je fysieke én mentale gezondheid.”

Zelfvertrouwen

“Meer zelfvertrouwen, in je eentje ga je hard achteruit. Zo gaat fietsen makkelijker”, noemt Rob als grootste verandering sinds hij meer sport. Vorige week is de Huizer nog mee geweest op een gezamenlijke fietstocht, georganiseerd door de buurtsportcoaches. Veel ouderen aarzelen om nog op de fiets te stappen, maar mensen kunnen meer dan ze zelf denken,

maar dat kan veranderen. Met één deelnemer heb ik al een heel goede klik.”

Beweegloket

Morelissen is elke week met het beweegloket op dinsdag in de bibliotheek en op maandag bij plekken waar veel ouderen komen, zoals huisartsenpraktijken. “Bewoners waarderen het enorm als iemand echt met ze meekijkt en

➤ Beweging helpt niet alleen fysiek, maar ook bij dingen aandurven

stelt Morelissen. “Stap gerust af als je wilt oversteken. Wat anderen denken, is niet belangrijk. Als je dat achter je kunt laten, helpt beweging niet alleen fysiek, maar ook bij dingen aandurven.”

Goede klik

Ook bij de jeu-de-boulesclub voelt Rob zich op zijn plek, al is hij nog wat terughoudend. “Ik ben vrolijk, maar dat is ook om mijn verdriet te maskeren”, zegt hij eerlijk. “Nu vind ik het nog moeilijk als mensen te dichtbij komen,

de valrisicotest is daarbij een belangrijk hulpmiddel. Elke vier minuten valt er een oudere. Met de test bepalen we welk aanbod het beste past: de cursus ‘Vallen Verleden Tijd’ of ‘In Balans’. Daar leren mensen veilig bewegen en langer zelfstandig blijven.” Hoewel steeds meer ouderen gaan bewegen is er nog winst te boeken in de samenwerking met zorgverleners vindt Morelissen tot slot. “Het is fijn als zij nog beter weten wat wij doen. We werken er hard aan om dat voor elkaar te krijgen.”