

Flessenpost column 2^e helft januari 2020

Sport verbindt

Afgelopen kerstvakantie hebben zowel ik als mijn collega-buurtsportcoach onze kinderen meegenomen naar het Maatschappelijk Sportspektakel in Egmond aan Zee. Zoals het efficiënte moeders betaamt hadden we bedacht dat de kinderen wel even met elkaar konden spelen terwijl wij de deelnemers welkom heetten. Hoe mooi was het dan ook dat de jongens elkaar gelijk vonden; voetballen in de boarding, wedstrijdje over de stormbaan, verstoppertje! Ze kenden elkaar niet maar door samen te spelen en bewegen hadden ze snel contact. Op de terugweg in de auto liet mijn zoon weten dat hij er twee hele goede vrienden bij heeft.

Mooi om te zien hoe makkelijk dit gaat bij kinderen. Zelf volleybal ik al vanaf ik kon lopen, ik heb bij verschillende clubs gespeeld met veel verschillende meiden. Nog steeds maken deze meiden deel uit van mijn vriendinnengroep, dus ik herken mij zeker in de overtuiging dat 'sport verbindt en verbreedert'.

Heel sterk zag ik dit terug in één van de programma's die ik draaide als buurtsportcoach. Bij 'Fit & Vitaal 60+' komen deelnemers acht weken achter elkaar twee keer per week bij elkaar. Ze neem samen deel aan sport- en beweegactiviteiten en drinken na afloop een kop koffie. Het groepsgevoel groeit met de week, de mensen gaven aan in hun eentje nooit zo gemotiveerd te zijn geweest om te gaan bewegen. *"Normaal kwam ik hier m'n bed niet voor uit, maar nu moet ik wel, voor de groep. En ben je er eenmaal dan is het heerlijk"*. Herkent u dit ook zo?

Ik combineer nu die openheid van mijn zoon, de positieve ervaringen die ik opdeed als sporter én het succes van het 'Fit & Vitaal' programma tot een nieuw project waar ik dit voorjaar mee van start ga. In 'de Gezonde Toer' combineren we het kennismaken met de beweegactiviteiten met aspecten als voeding, stress en een gezonde leefstijl. U moet het zo voor u zien: U wist twee weken terug nog niet dat u van bewegen hield, maar moet opeens op tijd de deur uit omdat een buurvrouw van even verderop voor de deur staat om naar het bos te gaan. Bij een -tot voorheen bij u onbekende- zandkuil achter de Bokkesprong in Groet volgt u tot uw verbijstering een bootcamp les die achteraf 'best oké' was, en het kopje koffie achteraf was 'puur gezellig'. Sterker nog, na 8 weken beseft u zich dat u best gezonder aan het leven bent, of op z'n minst bewustere keuzes maakt. Dat kunt u toch best volhouden als u met deze groep blijft afspreken?

Dat is nou precies wat ik u wil laten ervaren....

Sportieve groet Elles *