

‘Mensen laten ervaren dat er nog veel wél kan’

Vrijdagochtend, kwart voor negen. Tineke de Groot wacht in de hal van het zwembad op haar powerwalkers. Vandaag zijn het er tien. Strippenkaarten worden afgestempeld, de eerste nieuwtjes uitgewisseld en dan gaat de groep naar buiten. **Richting De Paauw.**

Tineke heeft de route en training de dag ervoor voorbereid. Eerst rustig inlopen, daarna techniek-, kracht- en balansoefeningen. Ze geeft aanwijzingen en ziet deelnemers steeds makkelijker lopen. En als de balans bij een oefening even tegenvalt? Dan wordt er vooral gelachen. Na afloop drinken ze samen koffie en als het met iemand minder goed gaat, is er aandacht voor elkaar.

Het lijkt een gewone sportochtend. Maar er gebeurt veel meer. ***Mensen bewegen, ontmoeten elkaar en kijken naar elkaar om.***

Kijken naar wat wél kan

Tineke is voorzitter én powerwalkingtrainer bij Wassenaarse Ouderen in Beweging (WOB). Dat zij deze rollen op zich zou nemen, was niet vanzelfsprekend.

In haar werkzame leven werkte ze als psycholoog en cognitief gedragstherapeut met kinderen en jongeren. Door post-COVID moest ze eerder stoppen met werken dan gepland. Haar energie is beperkt en activiteiten moeten zorgvuldig over de dag worden verdeeld. Toen haar buurvrouw vroeg of ze het voorzitterschap van WOB wilde overnemen, twijfelde ze dan ook.

Maar bewegen is belangrijk voor Tineke. En anderen helpen om in beweging te blijven misschien nog wel meer. Inmiddels ziet ze mensen terugkomen, vooruitgaan en plezier krijgen in bewegen. “Van zo’n les krijg ik energie.”

Wat Tineke deelnemers vooral wil meegeven, is dat ontwikkeling niet stopt omdat je ouder wordt of iets niet meer vanzelf gaat. Soms moet je iets aanpassen en zijn de stapjes klein. Maar er kan vaak meer dan je denkt.

Ik wil zelf naar het sjoelen kunnen lopen

Eén opmerking van een deelneemster is Tineke bijgebleven. De vrouw wilde haar conditie verbeteren en vertelde waarom: “Ik wil weer zelfstandig naar het sjoelen kunnen lopen, zonder de bij-Bus te hoeven bellen.”

Een klein doel, zo lijkt het misschien. Maar voor deze vrouw betekent het veel. Zelf de deur uit kunnen. Naar het ontmoetingscentrum lopen, andere mensen zien en gezelligheid opzoeken.

Bewegen draait dus niet alleen om sterkere spieren of een betere conditie. Het kan iemand helpen zelfstandig te blijven en mee te blijven doen. **Bewegen brengt mensen letterlijk én figuurlijk in beweging.**

Vrijwilligers maken het mogelijk

Achter zo'n wekelijkse sportochtend zit een hele organisatie. WOB bestaat al veertig jaar en draait volledig op vrijwilligers. Zij begeleiden activiteiten, organiseren evenementen en zorgen ervoor dat ouderen in Wassenaar op verschillende manieren kunnen blijven bewegen.

Tineke combineert als trainer en voorzitter de praktijk met het bestuur. Tijdens de lessen ervaart ze wat deelnemers nodig hebben en als voorzitter kan ze daar vervolgens iets mee doen. Dat past bij haar: niet alleen praten over wat beter kan, maar het ervaren en aanpakken.

Iedere vrijwilliger draagt daar op zijn eigen manier aan bij. De één geeft training of zit in het bestuur, de ander helpt een middag mee bij een evenement. Al die bijdragen samen maken de organisatie mogelijk.

Zodat iedereen kan blijven meedoen

Uiteindelijk gaat het Tineke om een eenvoudige vraag: hoe zorgen we ervoor dat zoveel mogelijk mensen mee kunnen blijven doen? Ook als je nooit hebt gesport, ouder wordt of je lichaam niet meer alles kan wat het vroeger kon.

Bewegen helpt om fit te blijven, maar zorgt ook voor verbinding. Je hoort ergens bij en wordt gemist als je er niet bent. En misschien lukt het dankzij dat uurtje bewegen straks weer om zelfstandig naar het sjoelen te lopen.

De kracht van doen zit niet altijd in iets groots. Het zit in iemand in beweging krijgen, een groep bij elkaar brengen en blijven kijken naar wat nog wél kan.

Begin gewoon klein

Tinekes advies aan mensen die twijfelen over vrijwilligerswerk is: maak het niet meteen te groot. Begin met een kleine of eenmalige taak en ontdek wat bij je past. Misschien wil je jouw kennis en ervaring inzetten, verantwoordelijkheid nemen of af en toe praktisch helpen. Het is allemaal waardevol.

Want iets doen voor een ander levert vaak ook jezelf iets op. Tineke ervaart dat iedere week opnieuw: **“Ik krijg energie van iets doen voor mensen.”**

En misschien is dát wel de kracht van doen: **je brengt een ander in beweging en merkt dat je zelf ook in beweging komt.**

Ben je ook geïnteresseerd in vrijwilligerswerk bij Wassenaarse Ouderen in Beweging? Kijk dan op WassenaarDoet.nl.