



Foto: Grissella Arends

Sportieve aftrap Golden Sports

vr 3 jul 2020, 23:35 • 262 keer gelezen

Spijkensisse - Vandaag werd met een motiverende speech door wethouder Struijk, officieel het startsein gegeven voor de opening van Golden Sports.

Golden Sports is een initiatief om 55-plussers samen buiten te kunnen laten sporten. Het betreft een landelijk programma, waar SWO Spijkensisse zich bij heeft aangesloten en deze sportlessen voor buiten nu gaat verzorgen in Spijkensisse.

Startsein

Om precies half twee werd door wethouder Struijk de aftrap gegeven voor de allereerste sportles voor 55-plussers. De opkomst voor de eerste les was overweldigend. Ruim veertig personen zijn afgekomen op de oproep tot meedoen aan dit sportieve event. De opkomst bestond uit zowel mannen als vrouwen. Het weer was uitnodigend voor zo'n actieve bijeenkomst. De zon scheen prachtig, de temperatuur was aangenaam en de wind was krachtig. Het ideale recept voor een fijne buitenactiviteit!

Sportieve wethouder

Na zijn aanmoedigende openingswoorden was hij sportief genoeg, om aan te geven mee te doen aan deze eerste les buiten op het terras bij Terras aan de Maas. De wethouder was hiermee de jongste deelnemer van de groep, zo grapte hij. Maar ondanks dat liet hij zich niet kennen tussen de rasechte sportievelingen om hem heen. Hij heeft een volledige les meegedaan en zichtbaar van genoten. Zeer kranig hield hij zich staande tussen de pasjes en oefeningen. Wethouder Struijk gaf aan dit een super mooi initiatief te vinden. Hij is er trots op dat dit binnen eigen gemeente gebeurt. 'Het is fijn om te zien dat ouderen gezond bezig zijn en in beweging zijn, op gepaste afstand weliswaar', aldus de wethouder. Hij noemt het super goed te zien dat zo'n initiatief wordt uitgedragen, tezamen met de vrijwilligers maakt het een sportieve activiteit met elkaar dat gezond is en leuk tegelijk.

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn onmisbaar in onze samenleving om sociale activiteiten te doen slagen. Paula, is vrijwilliger bij SWO. Ze heeft er zin in, ze kijkt er enorm naar uit vrijwilliger te mogen zijn bij deze buitenactiviteit. Ze vertelt dat ze altijd in de zorg heeft gewerkt en dit nu waardevol vindt om te gaan doen. Leuk voor haar

eigen sociale contacten, en ze geeft aan, ook eens mee te gaan doen als daar tijd voor is. Iedere buitenles van Golden Sports, zal Paula de mensen ontvangen en voorzien van een drankje en de bijbehorende gezelligheid.

Voor iedereen

Enthousiast vertelt Francis dat deze les voor iedereen is vanaf 55 jaar. Francis werkt bij SWO Spijkenisse en is vandaag aanwezig om de eerste sportievelingen de juiste weg te wijzen. Ze vertelt dat ze een oproep tot aanmelden hebben gedaan via social media, flyers en de krant, maar ook binnen het eigen netwerk. 'En moet je zien wat een fantastische opkomst vandaag! Er zal een veelzijdig pakket worden geboden in de lessen. Uiteraard zijn de lessen buiten, dat maakt het zo uniek', aldus Francis. 'Ons aanbod is normaalgesproken enkel maar binnen, en dus nu ook buiten. Door weer en wind zullen de lessen buiten doorgang vinden. Enkel bij uitermate slechte weersomstandigheden, zal er naar een alternatief gekeken worden.'

De les

De lessen zijn een doorlopende activiteit, maar nu vanwege Corona nog even niet ingesteld op het gebruik van materialen in de les. Maar dat behoort zeker ook tot de mogelijkheden. Verder wordt er soms muziek gebruikt in de lessen, maar er kan bijvoorbeeld ook gewandeld worden met elkaar. Iedere les wordt zorgvuldig opgebouwd middels een warming up en afgesloten met een cooling down. Het geheel wordt begeleid door twee vaste professionele sportdocenten Anneke en Iris. Zij zijn reeds bekend in Spijkenisse van de balkongymlessen, in senioren complexen, tijdens de intelligente lockdown periode in verband met Corona. Doordat SWO zich middels de lessen geconformeerd heeft aan Golden Sports, hebben de docenten een gerichte training gevolgd betreffende het lesprogramma. Tevens zijn ze adequaat opgeleid om medische ondersteuning te kunnen bieden. Een les duurt een uur en is toegankelijk voor iedereen, met of zonder beperking. Een ieder stapt in op zijn eigen niveau. Omdat de lessen buiten zijn, zit er geen maximum aan deelnemers. Mocht de groep toch te groot worden, dan bestaat er de mogelijkheid tot het opsplitsen of uitbreiden van groepen. Monica van Riet is projectmedewerkster bij SWO. Ze heeft meegedaan met de eerste les en vindt het best pittig. 'Knap dat alle mensen het zo goed hebben volgehouden', zegt ze, terwijl ze met de welverdiende bekertjes water, de sportievelingen gaat trakteren.

Sociaal

Uiteraard is dit een sportieve aangelegenheid. Maar het heeft vooral ook een hoog sociaal aspect. Mensen komen in contact met elkaar en ze zijn gezond bezig. Een gezellig bakje koffie na afloop hoort er natuurlijk ook bij. Zo komt men in contact met anderen en wordt men gemotiveerd om in beweging te blijven. U betaalt slechts een kleine bijdrage om deel te nemen. Voor de juiste hoogte van het bedrag kunt u contact opnemen met SWO Spijkenisse 0181-659255.

Meedoen

Meedoen kan nog altijd! Iedereen kan meedoen vanaf 55 jaar. Meld je aan bij SWO Spijkenisse via activiteiten@swospijkenisse.nl of bel 0181 695255 . Iedere vrijdag zal er een les Golden Sports starten vanaf het Terras aan de Maas aan de Hongerlandsedijk 1108 in Spijkenisse. Kijk voor het laatste lokale nieuws uit Nissewaard op www.grootnissewaard.nl



