



RECORDAANTAL DEELNEMERS, ONDANKS CORONA

8

Vrijdag 3 juli om half 2 was de aftrap van de allereerste GoldenSports-training van SWO Spijkenisse. Ondanks corona was de opkomst overweldigend. Ruim veertig personen waren afgekomen op de oproep om mee te doen aan de les. Een absoluut record!

Monica van Riet (53) is projectmedewerker welzijn en verantwoordelijk voor het project. Anderhalf jaar geleden nam ze contact op met GoldenSports. Aanleiding was dat er in Spijkenisse allerlei beweegactiviteiten voor ouderen waren, maar nog geen activiteiten in de buitenlucht. Oorspronkelijk was de opening begin april gepland, maar vanwege corona werd alles uitgesteld. Monica is heel blij met de goede opkomst. Ze heeft er dan ook heel wat energie in gestoken. Het flyereren, de mensen aanspreken en al bestaande groepjes benaderen, zorgden voor een recordaantal deelnemers. Zelf denkt ze dat haar enthousiasme en de mond-tot-mondreclame het beste hebben gewerkt. 'Ik ben geboren en getogen in Spijkenisse en ik ken heel

veel mensen. Als ik iemand tegenkom, dan begin ik over GoldenSports en vraag ik meteen of ze een keer komen kijken. Mijn ouders doen ook mee en die vertellen het ook heel enthousiast door. Net als alle andere deelnemers, we doen het eigenlijk met elkaar.'

Coronaproof

Omdat er begin april gestart zou worden, hadden zich al wat enthousiaste mensen aangemeld. Tijdens de corona-lockdown stuurde Monica hun de nieuwsbrieven van GoldenSports door en dat werd erg gewaardeerd. De online-trainingen werden goed gevolgd. Monica sprak zelfs iemand met rugpijn die door corona niet naar de fysio kon. Hij deed mee aan de oefeningen en de



rugpijn ging over. Dat is nu een trouwe deelnemer. Nu de trainingen echt begonnen zijn, let Monica erop dat alles coronaproof gebeurt. De eerste week hadden ze kruisen gezet, maar dat werkte niet. Nu zetten ze voor iedereen stoelen neer op anderhalve meter van elkaar. Handig, want de mensen kunnen hun spullen kwijt, flesjes water en zo, en ze doen rond hun stoel de oefeningen. Die anderhalve meter is zo gewaarborgd. Monica had bij GoldenSports de dynaband besteld. Die is anderhalve meter lang en helpt ook bij het houden van afstand. Ze werken er nu nog steeds mee, maar vanaf september zijn ze meer materiaal gaan gebruiken.

Ondersteuning bij het opzetten

Monica is heel tevreden over de support die ze kreeg van GoldenSports. Leonie kwam langs en gaf advies hoe ze het opzetten van het project moest aanpakken. Ze legde uit wat er van haar, de trainers en de vrijwilligers verwacht werd. Verder was Monica blij met de flyers en heeft ze veel op de site gekeken. Ook het instructieboek is goed ontvangen. Daar staat duidelijk in wat de vrijwilligers en de vakkrachten precies moeten doen. De training begint iedere vrijdag om halftwee, eigenlijk tegen het advies van Leonie in. Die adviseerde om het in de ochtend te doen, maar dat kwam niet zo goed uit. Toch blijkt de middag voor deze groep goed te werken, na anderhalve maand zijn er al zestig deelnemers.

Plannen

Als het enthousiasme en het aantal deelnemers blijft groeien, denkt Monica dat ze zullen moeten uitbreiden. Eventueel een uur extra op de vrijdag of de dinsdag erbij. De groep is nu zo groot dat er twee docenten voor staan, anders zien mensen het niet. Ze doen overigens precies hetzelfde. Er is contact met een fysiotherapiepraktijk die nu vanwege corona niet kon aanhaken, maar als het weer kan, willen ze misschien gaan samenwerken. Ook zouden ze nog graag een stagiair aannemen. Kortom, plannen genoeg bij GoldenSports in Spijkenisse.

[vrijwilliger]

We zijn een soort familie geworden

Guillaumine (69) is al vier jaar vrijwilliger bij GoldenSports in Amsterdam-Oost. Ze houdt de administratie bij en regelt het contact tussen de deelnemers en de trainer.



'Ik doe mijn hele leven al vrijwilligerswerk, het is voor mij iets vanzelfsprekends. Ik ben een echte verbinder, daarom past deze taak ook echt bij mij. Het is niet alleen leuk om te doen, maar ook nuttig en noodzakelijk. Ik lever een bijdrage en doe allerlei contacten op. Van het sporten zelf geniet ik, ik word er happy van. We zien elkaar wekelijks en we zijn een soort familie geworden. We steunen elkaar als er moeilijkheden zijn. Ik vind het heel belangrijk dat GoldenSports blijft bestaan.'