

► **'Hartstikke belangrijk om je spieren stevig te houden'**

Leer hoe je fit oud wordt

Zwaaien met knotsen, dribbelen met de bal en ja hoor, ook gewichtjes heffen. Het gaat er bij sportactiviteiten voor senioren misschien niet meer zo ruig aan toe, maar de spiergroepen worden zeker wel aangesproken. Waar? Daar komen bezoekers achter op de vitaliteitsmarkt in Zierikzee.

Valeska Nastaly

Zierikzee

Die knotsen of kegels, dat is iets van vroeger, geeft Ineke van Poppel toe. Maar nog ontzettend nuttig. „Zwaaien, zwaaien op muziek”, zegt de 73-jarige gymdocente, terwijl ze met haar armen synchroon door de lucht beweegt. Ze geeft elke vrijdagochtend in een gymzaal in sportcentrum Laco in Zierikzee een training voor Sport Overdag. Dat is een vereniging voor vijftigplussers die in beweging willen blijven. En reken maar dat dat gebeurt bij Van Poppel. „Ik zet de muziek aan en dan mogen de mensen gelijk gaan lopen. Opzij, schuin, als ze maar bewegen, zodat alles loskomt. Dat is de warming-up.” Daarna begint het echte werk. Van Poppel: „Als je ouder bent, is het hartstikke belangrijk om je spieren stevig te houden.”

Sociaal aspect

Er is nog een aspect dat sporten bij een vereniging als Sport Overdag of een andere club met zich meebrengt en dat is sociaal contact. „Bij ons is er ook plek voor ontmoeting en een paar keer per jaar ondernemen we dingen samen. En als iemand een keer een les mist, bellen we die op. Niet om met het vinger-tje te wijzen van 'je was er niet', maar om te vragen hoe het gaat”, zegt Van Poppel. Zij bemant donderdagmiddag een van de kramen op de vitaliteitsmarkt in de Nieuwe Kerk in Zierikzee en krijgt met haar enthousiaste betoog aardig wat bezoekers warm om eens bij haar club



▲ Ineke van Poppel (l) en Leanne Ladders van Sport Overdag uit Zierikzee demonstreren waar er onder meer aan gewerkt wordt bij hun vereniging. FOTO SANDRA SCHIMMELPENNINK

te komen sporten. Zoals Erik (72) uit Ouwkerk. Hij zit al bij een wandelclub, maar zocht nog iets extra's om te doen. Het sociale aspect van Sport Overdag spreekt hem aan.

Dat geldt ook voor de al zeer sportieve Maritha van den Ende (65) die met haar partner Jan Beemer (67) zes weken geleden Delft verruilde voor Zierikzee. Ze deed haar vorige woonplaats aan crossfit, een combinatie van gewichtheffen, atletiek en turnen. „Ik train thuis met dumbbells en doe touwtjespringen en zoek nog iets voor buiten de deur. Sport Overdag lijkt me wel leuk, omdat je dan wat mensen leert kennen.” Beemer heeft wat anders op het oog: golfen bij De Molenberg in Burgh-Haamstede, maar ook hij zit

niet stil. „Ik fiets heel veel. Binnen doe ik aan RPM, dat is heel hard fietsen, en buiten doe ik aan kilometers trappen op een hybride fiets.”

Old Stars

De voetbal staat bekend om het biertje achteraf aan de bar. Dat ontbreekt dan ook niet bij de Old Stars van FC De Westhoek en MZC'11. „Dat is goed voor de geest”, zegt Hans Verkaart (68) van MZC'11 over die derde helft. Maar het lichaam moet ook getraind worden daarvoor hebben de twee clubs seniorenteams. „Die zijn voor zestigplussers die nog een balletje willen trappen. Ze hebben mij over de drempel moeten halen om mee te doen, terwijl ik al aan het hardlo-

pen was”, zegt Verkaart. „Voetbalschoenen had ik niet meer, dus ik ging met mijn hardloopschoenen het veld op. Toen had ik gelijk het gevoel van vroeger weer.” Dat was een goed gevoel, want hij is nu een enthousiast teamlid van Old Stars. Rennen is daarbij overigens verbo-

den. „Nieuwkomers beginnen meestal gelijk te rennen, maar wij doen aan snelwandelen. Een andere regel is: geen fysiek contact.” Alles om blessures of erger te voorkomen.

De vitaliteitsmarkt is georganiseerd door Schouwen-Duiveland Vitaal, dat is een samenwerkingsverband tussen sportvereniging, de zorg en het onderwijs waarbij het gezondheidsbeleid van de gemeente wordt vormgegeven. 's Avonds was er een symposium over fit en vitaal ouder worden met drie sprekers: tv-presentator Jaap Jongbloed, oud-volleyballer Bas van de Goor, en Ronald van Dongen uit Dreischor die na een hersenvliesontsteking weer fanatiek is gaan sporten.



Ik train thuis met dumbbells en doe touwtjespringen en zoek nog iets voor buiten de deur

– Maritha van den Ende (65) uit Zierikzee, bezoeker