

Connie van Kuijen (l) wandelt sinds vier jaar met Edith de Palm

Volop in beweging

Actief blijven en meedoen aan de maatschappij zorgt voor een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid. Vierstroom Magazine sprak met drie leden die na hun pensionering niet stilzitten. 'Beweeg, zelfs als je allerlei kwalen hebt.'

Beweeg, zelfs als je allerlei kwalen hebt

Connie van Kuijen (66) uit Zoetermeer probeert zo'n 50 kilometer per week te wandelen. Een paar keer per week loopt ze ook met ouderen met dementie.

Connie: "In 2006 ging bij mij de knop om: ik stopte met roken en ging dagelijks een uur wandelen. Toen ik een paar jaar later hart- en vaatproblemen kreeg, besloot ik om mijn gezondheid nog serieuzer te nemen en heb ik een wandelgroep opgezet voor mensen met hart- en vaatproblemen. Uiteindelijk liepen we soms wel met 23 mensen zo'n twee keer per week, maar dat werd me iets te veel. Ik merkte dat ik liever alleen of met een klein groepje wandelde. Maar het wandelen zelf heb ik niet opgegeven, hoor: ik doe het nu met ouderen. Via de stichting ZoSamen kwam ik in een ontmoetingscentrum voor mensen met dementie in Zoetermeer. Het viel me op dat de mensen erg passief waren. Ze waren met de sjoelbak of ballenbak bezig, maar kwamen verder weinig buiten. Aan de begeleiders heb ik voorgesteld om met een aantal mensen te gaan wandelen. Dat vonden ze een goed idee. Op een gegeven moment gingen vijf heren elke week mee wandelen en we hadden altijd dikke pret. Sinds vier jaar loop ik mijn rondje ook eens in de twee weken met Edith de Palm (81), die in woonzorgcentrum Oosterheem woont en met wie ik ook via de stichting ZoSamen in contact ben gekomen. We wandelen in Zoetermeer, maar soms gaan we ook naar Den Haag, de stad waar ze vandaan komt. Dan gaan we bijvoorbeeld naar het Lange Voorhout om krokussen te bekijken."

Edith: "Ik krijg altijd een heel goed gevoel als ik met Connie wandel. Ze helpt anderen echt door samen te wandelen. Ik loop met veel plezier. Mij mankeert niets."

Connie: "Mensen waarvan gedacht wordt dat ze niet veel meer kunnen, kunnen eigenlijk nog heel veel. Als tiener wilde ik de zorg in, maar ik kwam uiteindelijk in de administratie terecht. Nu ben ik toch nog op mijn plek terechtgekomen. Ik ga trouwens om de week ook naar een ander verzorgingshuis om daar met een paar mensen te wandelen. Ik word blij als ik iemand tijdens zo'n wandeling gelukkig zie. En het mooie is: ik ben zelf ook in beweging. Beweging heeft een enorm positieve invloed op je geestelijk en lichamelijk welzijn, op hoe je slaapt, op je hersenfuncties, op je hart en je vaten."

'Beweging heeft een enorm positieve invloed op welzijn'

Het is mijn drive om meer mensen naar buiten te krijgen. Als ik met dit interview maar één iemand bereik die vanaf nu ook af en toe naar een verzorgingshuis gaat om met iemand te gaan wandelen, is mijn doel bereikt."