

Op bezoek bij...

Tekstschrijver, oud-hoofdredacteur van deze krant én bekende Wassenaarse, Iris Oostlander bezoekt om de week een instantie waar men aandacht heeft voor ouder worden! Deze week is Iris op bezoek bij de Walking Football van voetbalvereniging Blauw-Zwart aan de Dr. Mansveltkade.

Het is vrijdagmiddag en het zonnetje doet haar uiterste best. Zo ook trainer Jos van Veen, de dynamische en enthousiaste trainer van de 'Walking Football'-groep. Rond kwart voor drie druppelen de eerste deelnemers binnen.

Deze trainingen, bestemd voor iedereen boven de 55 jaar, begonnen een half jaar geleden met een veertiental Wassenaarders, maar inmiddels loopt de teller op naar dertig! En nog steeds is iedereen welkom om aan te sluiten. "Het maakt niet uit wat de leeftijd is, maar een beetje een conditie hebben is wel prettig!" De training start met een warming-up, gegeven door Gerda van de Loopgroep de Wassenaarse Slag. Al bij het opwarmen, is de goede sfeer merkbaar. De deelnemers, mannen en vrouwen, hebben plezier en het maakt niet uit of je fanatiek meedoet of juist heel rustig een beetje toekijkt.

Dan is het de beurt aan Jos. In groepjes van twee wordt allereerst de bal overgespeeld. Sommige ballen eindigen bij de burens, maar ook dat is niet erg. "Je hoeft geen voetbal-talent te zijn", aldus Jos, "een enkeling heeft nog nooit een bal aangerakt!"

De tijd vliegt en de gezelligheid neemt toe: "Gaan we een spelletje doen?" De hesjes worden uitgedeeld en de groepjes verdeeld. Het wedstrijdje kent een paar regels: er wordt niet gerend, er is geen fysiek contact, er zijn geen keepers, maar er is wel veel vrolijkheid. De bal raakt af en toe de paal en soms wordt er hard gejuicht. Wie een goal maakt is even een held, maar als je naast de bal trapt, geeft dat ook niet.

En dan... is het tijd voor de beroemde derde helft! "Het buiten zijn is natuurlijk super gezond, een beetje bewegen is nog beter, maar tijdens de derde helft nemen we soms best een biertje hoor", lacht Jos. "Het is immers vrijdagmiddag en ook het sociale gebeuren vinden wij belangrijk! En hier op onze mooie Blauw-Zwartcomplex is het altijd gezellig." Maar dat was mij al meer dan duidelijk...

Wilt u ook op bezoek bij de Walking Football van Blauw-Zwart?

Neem dan contact op met Jos van Veen via de e-mail: josmargo@ziggo.nl. Ook kunt u kijken op de website www.blauwzwart.nl onder het kopje voetbal / Walking Football of kom vrijdag 13 mei naar de Sportproeverij voor 55+! Lees elders in deze krant een artikel met meer informatie over dit unieke evenement.

Wilt u meer informatie over activiteiten voor ouderen?

Neem dan contact op met SMOW door te bellen naar 070 – 511 2226.

Heeft u een andere vraag?

Kijk dan op www.thuisinwassenaar.nl of bel het WWZ-loket: 088 – 654 92 80.

