

# De Goldies zijn een grote familie

VERVOLG VAN PAGINA 3

roemen het saamhorigheidsgevoel dat bij de Gold-lopers door de aderen stroomt. Het is een grote familie. „Mensen zijn soms eenzaam of mankeren wat, het is belangrijk dat daar aandacht voor is”, vertelt Jan Bostelaar (70), die voorzitter van Dynamica was tijdens de oprichting van Gold en zelf ook elke week meeloopt. „Hier kan iedereen zijn verhaal kwijt en worden nog gesprekken gevoerd. Dat kan tijdens het lopen zijn, maar ook na afloop.”

## Eenzaamheid

Binnen de Gold-groep komen alle facetten van het leven voorbij. Het ouder worden, eenzaamheid, ziekten en de dood. De groep krijgt er met grote regelmaat mee te maken. Bostelaar: „We zijn daar heel open over naar elkaar. En waar mensen steun nodig hebben, geven we die ook.”

Maar humor en relativeringsvermogen zijn minstens zo belangrijk. „Er worden ook harde grappen gemaakt hoor”, zegt Piet Beijer (71), Gold-man van het eerste uur en coördinator en aanspreekpunt van het hele stel. „Het is soms maar goed dat de dames in een aparte kleedkamer zitten...”

Waar die grappen over gaan laat zich al snel raden. Ook op hogere leeftijd proberen de mannetjes nog steeds indruk te maken op de vrouwtjes zo wordt al snel duidelijk tijdens de gemengde training. En voor alle duidelijkheid, er wordt wel netjes apart gedoucht.

De warming-up zit er inmiddels op, alle Goldies zijn nog binnenboord. De spieren zijn opgewarmd, de pezen losgemaakt. Tijd voor loopscholing. „Trek ze goed aan, die buikspieren. En maak je rug eens recht en lang Petra!”, klinkt het corrigerend. Het is de gebroeders stem van trainer John Overweel (68) die over de Vlissingse atletiekbaan schalt. Als een herder waakt hij over zijn kudde.

Maar... geen beginnen aan blijkt snel. Een atleet kiest het hazenpad richting kantine. „Even de blaas ledigen.” En twee andere lopers laten het zigzagen langs pylonen en over hekjes springen ook voor wat het is. Het zijn Wim Besuijen (68) en Gerrit Spaans (67). Ze hebben pas een nieuwe heup. Spaans komt elke dinsdag vanuit Goes naar Vlissingen om mee te trainen. „Ik ben hier weer begonnen na mijn heupoperatie. Wim heeft dezelfde operatie gehad dus dan is het prettig om ervaringen uit te wisselen.”

## Schor

Afhaken, plassen, stoppen, weer inhaken en doorgaan. Het kan en mag allemaal van trainer John. „Maar”, zo moet hij toegeven, „in het begin had ik daar wel moeite mee. Na drie weken dacht ik, ik

stop ermee. Liepen ze alleen maar te kwekken en deed de helft de oefeningen niet mee, of maar half half. Ik was te serieus, zeiden ze. Het was voor mij echt een proeftijd. Maar ik ben toch gebleven en nu doe ik het al vijf jaar met veel plezier. Ik laat ze oefeningen doen die voorkomen dat je spieren zwakker worden. Erg belangrijk op deze leeftijd. Net als blijven bewegen. Als het hardlopen niet meer gaat, wandel dan, maar blijf bewegen. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen. Ik had nooit kunnen denken dat hier nu tachtig man zou lopen in de regen, ik krijg het niet eens meer aan geschreeuwd. Als ik thuis kom, ben ik schor van het schreeuwen. We gaan de groep de volgende keer maar in tweeën splitsen, denk ik.”

## Twinkeling

Gerard Rommers staat dan alweer klaar voor de volgende oefening. Een twinkeling in zijn ogen verdraagt wat Gold voor de 80-plussers betekent. „Ik ben in november 2012 bij de groep gekomen”, vertelt de Vlissingse. „Ik heb het thuis nog opgeschreven, ik was nummer zeventien die lid werd. En ik ben er elke week bij hoor, wat denk je dan. Mijn vrouw wandelt met een groepje dames. Als er een paar druppels regen valt, gaan ze koffiedrinken. Maar wij lopen altijd. Na afloop een

lekkere warme douche en je bent zo weer opgeknapt. Ik zou het sociale gebeuren niet willen missen. Het is zo'n hechte club.” Jan Sierveld (77) komt er bij staan en knikt instemmend: „Op mijn werk had ik altijd stress, maar na mijn pensioen zo veel vrijheid. Ik loop nog drie keer in de week, het is misschien wel de mooiste tijd van m'n leven. Ik hoop door te gaan tot m'n negentigste.”

## Bont gezelschap

Gold zit vol pensionado's, van allerlei pluimage. Eerste hulp is altijd dichtbij. Want in het Gold-team zitten onder anderen een oud-huisarts, -ambulanceverpleegkundige en als het echt misgaat is er ook nog een oud-chirurg



aanwezig, die deze dinsdag ook rustig zijn rondjes over de baan meedraait. „Het is een bont gezelschap”, stelt Piet Beijer, die zelf uit het onderwijs komt. Als een vol-leerd schoolmeester spreekt hij de groep stevast toe voor de training volgens een vast ritueel. Bijzondere prestaties

worden aangehaald, de ziekenboeg doorgenomen, jarigen toegesproken en diploma's uitgereikt. Voor iedereen is er een hartelijk woordje, een klopje op de schouder. „Het is uniek voor Zeeland wat we hier doen. Onlangs hebben we nog een kerstdiner georganiseerd voor meer dan honderd man, moesten we uitwijken naar het clubhuis van de hockey hier-naast omdat onze kantine te klein is.” Gold draait zonder subsidie, zonder dure marketingcampagne

**Piet Beijer (r) spreekt stevast de groep volgens een vast ritueel toe voor de training begint. Voor iedereen een woordje.**

en puur voor vrijwilligers. „Via mond-tot-mond reclame krijgen we steeds nieuwe aanwas.”

De training zit er bijna op als Anton Schoenmakers de baan op komt wandelen. Tot een jaar geleden deed de 79-jarige oud-voetballer van Middelburg, waarmee hij in de jaren 60 drie keer landskampioen werd bij de amateurs,

nog bijna alle oefeningen mee. Tegengwoordig protesteert het lichaam. Toch blijft hij zijn oude maatjes elke dinsdagmorgen bezoeken. „Een beetje kletsen over vroeger en ik wandel nog een rondje over de baan. Ik heb altijd graag aan hardlopen gedaan en deed vroeger regelmatig aan trimloopjes mee. En ik heb twintig jaar

**Als het hardlopen niet meer gaat, wandel dan, maar blijf bewegen. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen**



**John Overweel (68), al vijf jaar de trainer van de groep, doet een oefening voor.**

geleden de marathon van New York gelopen, stapte ik voor het eerst van m'n leven in een vliegtuig. Wat een belevenis. Maar nu is het over. Mijn knie wil niet meer.”

## Ziekenhuis

Na een uur zit de training erop. Het gehoorapparaat kan weer in, de bril op en de compressiekousen mogen eindelijk uit. Hoogste tijd om na een warme douche na te babbelen in de bomvolle kantine van Dynamica. Die verandert overigens in luttele minuten in een kippenhok waar iedereen door elkaar kakelt. „Het samen trainen is een

mooi onderdeel, maar misschien is het sociale gebeuren nog wel belangrijker”, vertelt Beijer in de kantine. „Als iemand van de groep ziek is, gaan we bij hem of haar op bezoek. Dat doe ik dan meestal met Jan van Horssen. Of we sturen een fruitmand of kaartje als iemand in het ziekenhuis ligt, dat betalen we dan uit de lief-en-leedpot waar iedereen een bijdrage aan levert. Maar we krijgen ook met overlijdens te maken. Dan gaan veel mensen uit onze groep naar de begrafenis. En bij de volgende training herdenken we ze, houden we een minuut stilte. We zijn er voor elkaar, ook bij ziekte en tegenslagen.”

**Verleid ouderen om te gaan sporten**

Veel ouderen sporten te weinig. Iets meer dan een op de drie 65-plussers voldeed in 2018 aan de bewegrichtlijn van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), zo blijkt uit de RIVM-leefstijlmonitor uit 2018. Maar er is een kentering gaande. Het Mulier Instituut constateerde recent dat de wekelijkse sportdeelname van ouderen, zowel 65-tot 80-jarigen als 80-plussers, sterk aan het stijgen is. „Een verklaring hiervoor is de opgebouwde sportervaring van nieuwe generaties ouderen. Zij zijn in tegenstelling tot eerdere generaties meer met sportbeoefening in aanraking gekomen en blijven langer actief.” Bij ouderen dringt ook steeds meer het besef door dat blijven sporten goed is voor de gezondheid. Het Mulier Instituut, dat onderzoek deed in opdracht van het ministerie van VWS, bevestigt dat. „Omdat uit de literatuur blijkt dat sporten en bewegen gezondheidsproblemen op termijn bij veel mensen kan verminderen, lijkt het zinvol om deze groep te verleiden meer te gaan sporten en bewegen. Als eenmaal gezondheidsproblemen zijn opgetreden, is het ingewikkelder om ouderen te activeren.” De Gezondheidsraad adviseert ouderen om minstens 2,5 uur per week aan matig intensieve inspanning te doen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. En minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, gecombineerd met balansoefeningen.

Dat beaamt Jan Bostelaar. „Het hoort erbij. Maar er wordt hier ook echt nog hard gelopen, vergis je daar niet in. Het is denk ik fifty-fifty tussen mensen die komen om nog te presteren en mensen die voor het sociale aspect komen.”

En Gerard Rommers? Die komt voor allebei. „Ik ben op mijn 65e begonnen met lopen en op mijn 68e liep ik mijn eerste Kustmarathon (eindtijd 4.07 uur). Ik heb er geen moeite mee om ouder te worden, ik voel me ook nog niet oud. Eerder 60 dan 80. Als je maar gezond blijft, dat is zo belangrijk. Nee, aan stoppen wil ik nog lang niet denken.”