

Willy de Nooijer

IN ALLE OPZICHTEN ERVARINGS- DESKUNDIGE

De mededeling dat ze, komend uit de turnwereld, vanwege ziekte niet meer mocht sporten, maakte het tegenovergestelde los in Willy de Nooijer. “Toen ik samen met de fysiotherapeut een half minuutje mocht hardlopen, sloeg de vonk over.” Jaren later schreef De Nooijer meerdere triatlons op haar naam, zelfs over de landsgrenzen. Het bracht haar ertoe de medemens ook in beweging te brengen, vanuit het fysiofitnesscentrum dat zij samen met onder meer haar dochter bestiert. Het gaat hier anders dan elders. Het is laagdrempelig, iedereen kan sporten op zijn eigen niveau.  EDDY VEERMAN

Door haar sportprestaties werd De Nooijer ‘een bekende’ in het Zeeuwse Serooskerke en de gemeente Veere, zoals zij het zelf beschiedden omschrijft. Op de triatlon en duatlon won zij in Europa alles wat er te winnen viel, in de leeftijdscategorie 40-50 jaar. “Nadat ik dus eerst dat medisch advies had genegeerd, ben ik rustig gaan opbouwen en heb vervolgens alles uit het lichaam gehaald wat erin zat. Ik heb tien heel mooie jaren voor wedstrijden door Europa gezworven, dat nemen ze me nooit meer af.”

“ER MISLUKT WELEENS WAT, MAAR IK HEB DE VRIJHEID OM DINGEN UIT TE PROBEREN”

“Toen het fysiek echt niet meer mocht en kon, ben ik niet bij de pakken neer gaan zitten: ik wilde andere mensen helpen, want ik weet waar ik over praat. Het begon met een loopgroepje. Ook ging ik aan de slag om mensen het inzicht te geven dat als je beweegt, je anders gaat denken. ‘Ik wil je helpen, maar je moet het zelf doen’, zei ik er altijd bij.”

Samen met twee compagnons startte ze tien jaar geleden Fysiofitness De Driehoek. “Op een gegeven moment vroeg de gemeente mij om buurtsportcoach te worden. Ik merkte al snel – als ik buurtsportcoaches uit andere gemeenten sprak – dat we het in de gemeente Veere anders doen dan elders. Ik ben niet in dienst, maar krijg jaarlijks een bedrag van de gemeente en zet





daarmee activiteiten op. Er mislukt weleens wat, maar ik heb de vrijheid om dingen uit te proberen. Die vrijheid krijg ik omdat men ziet wat wel lukt. Daarover leg ik netjes verantwoording af, er is constant contact met de gemeente.”

Kleine groepjes

“Veere is een kleine gemeente, iedereen kent iedereen, daarom werkt het anders. Iets dat het goed doet in de Randstad – om zeven uur ’s morgens een spinningles – kun je hier wel schudden. Je moet mensen hier een op een aanspreken en de groepjes klein houden. We werken veel samen met huisartsen en de praktijkondersteuners, maar ook met SportZeeland, Stichting Welzijn Ouderen, Stichting Manteling, revalidatiecentra en met de stichting Economische Impuls Zeeland.”

“Toen ik begon had ik nog geen cijfers of statistieken gezien, maar ik weet uit eigen ervaring wat bewegen met je doet. Ik werk sowieso vanuit mijn hart en zie gewoon elke keer dat hetgeen we opzetten groeit. Het loopgroepje begon met een paar mensen, en dat waren er op een gegeven moment 125! Naderhand zijn we ook met mantelzorgers gaan wandelen, om ze één keer in de week uit de sleur te halen. Dat werden er ook al gauw twintig. Ze zouden het ook zelf kunnen doen, maar kennelijk hebben ze iemand nodig die leidt en begeleidt.”

“Dat geldt ook voor de mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Als iemand een hersenbloeding heeft gehad en uitgevalideerd is, dan ben je niet zomaar terug in de maatschappij. Veel mensen vallen vervolgens stil. Ook deze mensen stimuleren we te bewegen, niet alleen in groepsverband, maar ook via individuele begeleiding. Het is jammer dat verzekeringen daar nog niets mee doen, want het werkt geweldig: die mensen voelen zich steeds beter.”



Genieten

De Nooijer geniet nu van andere mensen die vanuit een moeilijke positie het beste uit zichzelf halen. “Toen we voor 130 mensen een trip naar de Mont Ventoux organiseerden, zijn twee mensen met NAH naar de top gewandeld. Dat zijn de mooiste dingen om mee te maken.”

Veere is sterk in beweging gekomen in het laatste decennium. “Door de korte lijnen met de gemeente en het feit dat huisartsen kinderen en volwassenen met overgewicht naar ons doorsturen, gebeurt er al heel veel, maar we zouden nog veel meer mensen kunnen bereiken. We hebben een testdag georganiseerd voor 65-plussers. Daar kwamen 240 mensen – zelfs mensen van 85 jaar – op af. Daar haal je zo veel informatie uit. Ondertussen wordt er veel gesport en zijn we aan de slag met valpreventie, kracht, lenigheid, stabiliteit en conditie. Ja, Veere is een gezonde gemeente.”