



port- en beweedag speciaal voor ouderen

Eerste Vitaliteitsspelen in Den Haag



Met een grote glimlach duwt Jamilla Joemmanbaks haar rollator over de finish op de atletiekbaan van Haag Atletiek. Ze wordt omhelsd door haar twee begeleiders. Geëmotioneerd veegt ze een traan van haar gezicht, terwijl olympisch atleet Khalid Choukoud een medaille om haar nek hangt. "Ik had niet gedacht dat ik het zou kunnen", snikt de 77-jarige Haagse.

TESSA DE WEKKER



“We willen ze laten zien wat er allemaal mogelijk is en ze over een drempel helpen”

Casy el Bouhnani

(sportconsulent senioren Den Haag)

Joemmanbaks is een van de ongeveer twintig deelnemers aan de Haagse Rollatorloop, onderdeel van de eerste Vitaliteitsspele in de Hofstad. De Vitaliteitsspele zijn een sport- en beweegdag speciaal voor ouderen, met evenementen zoals de Rollatorloop, maar ook clinics zumba, basketbal en softbal en een grote informatiemarkt met allerlei stands op het gebied van sport, bewegen, vitaliteit en gezondheid.

Jamila Joemmanbaks gaat zitten op het plankje van haar rollator. Ze moet even

bijkomen, van de inspanning, maar vooral van de emotie en de aanmoedigingen. “Ik doe voor het eerst aan zo’n evenement mee. Het is toch wat”, zegt ze lachend. Ondertussen komen de overige deelnemers een voor een binnen. Allemaal krijgen ze een medaille en een knuffel van Choukoud. En allemaal krijgen ze een bewonderend woord van de atleet die in 2021 meedeed aan de marathon op de Olympische Spelen van Tokio. “Ik vind het zo knap”, zegt hij. “Ik loop al jaren hier bij Haag Atletiek. Dit is mijn club. Ik vind het fantastisch om dit mee te maken. Een mevrouw vertelde me net dat ze 95 is. Ik hoop echt dat ik op die leeftijd ook nog zo kan lopen, als ik het al haal.”

Als topsporter is bewegen voor Choukoud vanzelfsprekend. Maar hij weet ook dat dat niet voor iedereen geldt. “Ik heb al veel dingen gedaan om sport en bewegen te promoten. Dat waren vooral activiteiten voor kinderen. Dat is hartstikke leuk om te doen, maar hier ben ik echt van onder de indruk. Bewegen is voor iedereen belangrijk, jong en oud. Ik snap die emotie van de mensen wel. Het is een hele overwinning. Prachtig om te zien”, zegt hij.

Meer dan 300 deelnemers

Casy el Bouhnani snelt ondertussen naar de ingang van het sportpark. Daar is net een bus uit een van de Haagse wijken aangekomen met deelnemers aan de Diabetes Challenge, een wandeltocht van tweeënhalve of vijf kilometer door de duinen. El Bouhnani is voormalig buurtsportcoach en tegenwoordig sportconsulent senioren in Den Haag. Zij heeft deze eerste Vitaliteitsspele georganiseerd. “Met meer dan 300 deelnemers denk ik dat deze dag geslaagd is”, zegt ze niet zonder trots.

In Den Haag worden al jaren de Stadspele georganiseerd, waarbij iedere inwoner twee dagen lang kan kennismaken met al het sport- en beweegaanbod in de stad. “Als buurtsportcoach heb ik altijd geprobeerd om de ouderen uit mijn wijken daaraan mee te laten doen. Maar op de een of andere manier lukte dat niet. Er wa-

“Muziek maakt mensen blij. Jong en oud, fit of niet. Muziek, en zeker Latin muziek, zet aan tot bewegen

Angela Alfaro (docent zumba)

ren te veel drempels en men dacht dat het vooral voor de jeugd was. Toen is het idee van een speciale sport- en beweegdag voor senioren ontstaan”, vertelt Bouhnani.

De belemmeringen – afstand, taalvaardigheid, digitale vaardigheden en durf – heeft ze zoveel mogelijk weg proberen te nemen door bussen in te zetten en mensen persoonlijk te benaderen. “Dat werkt het beste bij deze doelgroep. Gelukkig ken ik heel veel mensen in de stad die me daarbij hebben geholpen. Buurtsportcoaches natuurlijk, welzijnswerkers en activiteitenbegeleiders van zorginstellingen en thuiszorg, maar ook veel informele krachten, zoals de vrijwilliger die koffie schenkt in het buurthuis en de vrouw die omkijkt naar haar vele oudere buren. Dat persoonlijke is belangrijk, zo bereik je mensen”, zegt ze.

De Vitaliteitsspelen zijn enerzijds bedoeld om ouderen kennis te laten maken met verschillend sport- en beweegaanbod in de stad. “We willen ze laten zien wat er allemaal mogelijk is en ze over een drempel helpen. En hoe leuk bewegen is en hoeveel mensen je kunt ontmoeten. Maar daarnaast willen we ouderen die al veel bewegen in het zonnetje zetten. Zij kunnen een goede inspiratie zijn.” Want er zijn ook veel fitte senioren in Den Haag. Zojuist is de 400 meter van start gegaan. De eerste paar deelnemers sprinten ervandoor, en in iets meer dan een minuut is de winnaar alweer gefinisht.

Aanbod passend bij de doelgroep

Als sportconsulent senioren is het El Bouhnani’s taak om ouderen in beweging

te krijgen en te houden. Ze probeert vraag en aanbod op elkaar af te stemmen. “Veel oudere mensen weten niet wat er allemaal te doen is in hun wijk. Maar tegelijkertijd is lang niet al het aanbod passend bij de doelgroep.” Ze wijst naar een hoek van de atletiekbaan. Er klinkt opzweepende Zuid-Amerikaanse muziek uit een paar boxen en er wordt volop gedanst. “Het swingt de pan uit. Een combinatie van zumba en Latin Dance, speciaal aangepast op oudere en minder vitale mensen. Hartstikke leuk, iedereen wordt er blij van. Maar van de 600 beweegactiviteiten voor deze doelgroep, is 80 procent fitness. En als er dans is, is dat meestal line-dance. Maar lang niet iedereen vindt dat leuk. Er is meer variatie in het aanbod nodig.”

Daar is Angela Alfaro het roerend meemens. Zij is de zumba/Latin Dance-docent die net nog de voetjes van de vloer heeft gekregen bij een stuk of 30 ouderen en hun begeleiders. Zelfs mensen die niet of moeilijk kunnen staan, hebben – zittend – meegedanst. “Het is gewoon onmogelijk om stil te blijven zitten met deze muziek”, zegt Alfaro grijnzend. Het dansen zit haar in het bloed. Ze komt oorspronkelijk uit





El Salvador en heeft nu haar eigen dansschool Latin Soul Dance in Den Haag.

“De tests die we hier, en ook op andere momenten en plekken in de stad, gratis aanbieden, geven inzicht in de vitaliteit van mensen. Als er aanleiding voor is, raden we mensen aan contact op te nemen met hun huisarts”

Stefan Barrett (Sportief Plus)

Zumba Gold

Speciaal voor mensen die om wat voor reden dan ook een verminderde mobiliteit hebben, biedt ze Zumba Gold aan. Dat is een vorm van zumba met een lagere intensiteit, aangepast aan de doelgroep, maar met dezelfde vrolijke muziek als in de reguliere lessen. “Muziek maakt mensen blij. Jong en oud, fit of niet. Muziek, en zeker Latin muziek, zet aan tot bewegen.” Oudere mensen zijn een dankbare doelgroep, zegt Alfaro. “Ze hebben hun hele leven hard gewerkt, nu verdienen ze aandacht en blijdschap. Bewegen, muziek en dans helpen om je gezonder en gelukkiger te voelen.”

Ze heeft ook mensen in de les die in het dagelijks leven met een rollator lopen. En zelfs mensen die nauwelijks kunnen lopen. “Ik pas mijn lessen aan aan wat de mensen wél kunnen. Iedereen kan meedoen. Over het algemeen hebben de deelnemers in deze groep veel meegemaakt. Ik zie ze opbloeien, fysiek en mentaal, en elkaar steunen als dat nodig is.” Momenteel geeft Alfaro één les Zumba Gold per week. Met de gemeente Den Haag is ze in gesprek om dat uit te breiden naar meer uren en wijken. “Mijn droom is om een community in de stad te creëren en het voor iedereen

die dat wil mogelijk te maken om te komen dansen.” Aan haar enthousiasme zal het niet liggen. Ze is nog niet uitgesproken of het volgende nummer begint alweer. “Kom op, dans!”, roept ze blij naar een meneer die staat te kijken. Een paar minuten later wanen twintig deelnemers zich in Zuid-Amerika. “Bravo!”, roept Alfaro, terwijl ze in haar handen klappt.

Diabetes Challenge

Honderd meter verderop maakt Jan Wassink zich klaar voor de start van de Diabetes Challenge. Elke week wandelt de hardloop- en wandeltrainer van Haag Atletiek met een groep van vijftien ouderen door de duinen. Ter gelegenheid van de Vitaliteitsspelen zijn er vandaag extra veel deelnemers. “Ik merk dat mensen naarmate ze langer meedoen, fitter worden. Een vrouw van in de 80 kon vorig jaar nog geen 100 meter over het strand lopen. Een paar maanden later liep ze tweeënhalve kilometer. Wandelen is hartstikke goed voor je. Ik vraag deelnemers om naast onze wekelijkse wandeling nog twee keer in de week te lopen. We hebben een appgroep en vaak gaan mensen in groepjes met elkaar. Zo is het niet alleen goed voor de lichamelijke gezondheid, maar ook bijvoorbeeld tegen eenzaamheid.”

Terwijl Wassink met zijn groep op weg gaat naar de duinen, staat Jamila Joemmanbaks op het middenterrein van de atletiekbaan bij een standje. Ze heeft net haar bloeddruk laten meten. “Die was keurig!”, zegt ze lachend. Inmiddels is ze in gesprek met buurtsportcoach David van Wilgenburg. Samen met een aantal collega’s bemant hij een stand op de informatiemarkt. “We vertellen wat wij doen en wat er in de verschillende wijken allemaal te doen is”, zegt hij. Ook halen de buurtsportcoaches behoeftes op. “Als we drie keer horen dat iemand wel zou willen boksen of dansen, dan kunnen we kijken of we dat kunnen gaan organiseren. Zelf, of in samenwerking met een beweegaanbieder in de wijk.”

Joemmanbaks heeft ondertussen ook al haar handknijpkracht en reactiesnelheid laten testen. Alle waarden staan op haar scorekaart. Straks volgen nog meer tests, zoals balans, conditie en BMI. De informa-

tie geeft deelnemers inzicht in hun gezondheid. De tests worden georganiseerd door Sportief Plus, een organisatie van vitaliteitsbegeleiders, die thuiswonende senioren en mantelzorgers verbindt aan het sociale, educatieve, culturele en sportieve aanbod in Den Haag. Door in gesprek te gaan met de doelgroep, peilt Sportief Plus de behoefte, waarna een warme begeleiding volgt naar bijvoorbeeld een wandelgroep, koffie-ochtend of bingomiddag.

Valpreventie

Een van de activiteiten die Sportief Plus samen met Den Haag Blijft Staan aanbiedt, is valpreventie. “De tests die we hier, en ook op andere momenten en plekken in de stad, gratis aanbieden, geven inzicht in de vitaliteit van mensen. Als er aanleiding voor is, raden we mensen aan contact op te nemen met hun huisarts. Maar we kunnen ook signaleren dat iemand een groter risico heeft om te vallen. Dan kunnen we diegene meteen doorverwijzen naar valpreventielessen in de buurt”, zegt Stefan Barrett van Sportief Plus. Hij is enthousiast over de Vitaliteitsspelen. “Bewegen is een belangrijke vorm van preventie. Deelnemers zien vandaag wat er allemaal mogelijk is en tegelijkertijd kunnen ze checken hoe vitaal en gezond ze zijn. We bereiken hier veel mensen.”

Joemmanbaks is duidelijk onder de indruk van alles wat er tijdens de Vitaliteitsspelen te zien en te doen is. “Ik had nooit gedacht dat ik nog zou kunnen sporten. Ik wilde eigenlijk niet gaan, maar de twee Anita’s hebben me overgehaald. Ik ben ze heel dankbaar.” ‘De twee Anita’s’ zijn haar begeleiders van stichting Ken je Kracht. Die stichting wil kwetsbare vrouwen helpen voor zichzelf op te komen en de weg in de maatschappij te vinden en is bovendien een van de partners van de Vitaliteitsspelen.

Joemmanbaks is haar hele leven actief geweest. Ze fietste overal heen en wandelde veel. Tot ze in 2020 een ongeluk kreeg. Vanaf die tijd loopt ze met een rollator. Een jaar later viel ze met haar rollator. “Ik gleed uit over de ijsel. Daarna was ik bang. Bang om weer te vallen.” De twee Anita’s stimuleerden haar om weer te gaan lopen. Elke dag een stukje verder, tot ze

het vertrouwen had om er weer zelf op uit te gaan. “Inmiddels doe ik weer zelf boodschappen en haal ik mijn achterkleinkind van zes uit school. Zij vindt het fantastisch om op het plankje te zitten. Nu ik weer durf, heb ik mijn vrijheid terug. En misschien ga ik wel weer echt sporten, ik heb vandaag veel leuke activiteiten gezien.”

Als kind in Suriname kon Joemmanbaks al goed rennen. “De kinderen in de buurt noemden me ‘Olympiade’. Ik wilde heel graag op atletiek, maar dat mocht niet van mijn vader. Dat ik nu, na al die jaren, eindelijk op een atletiekbaan ben, mee heb gedaan aan een evenement én een medaille heb gewonnen, vind ik heel bijzonder. Is het toch nog gelukt.” ■

“Dat ik hier op een atletiekbaan ben, mee heb gedaan aan een evenement én een medaille heb gewonnen, vind ik heel bijzonder”

Jamila Joemmanbaks (77)

