

Walking Football Clinic

Op donderdag 8 maart a.s. wordt er op het sportpark van RKMSV een clinic walking football georganiseerd.

In samenwerking met een walking football team van Wittenhorst kan actief kennis gemaakt worden met deze nieuwe voetbalvorm.

Een voetbalvorm aangepast op de wat oudere medemens met aangepaste spelregels zoals b.v. dat rennen niet is toegestaan, buitenspel is niet van toepassing, de bal mag niet boven heuphoogte komen, slidings zijn niet toegestaan, lichamelijk contact is niet toegestaan en het spel kent geen keeper.

Dames en heren van 55+ - of ze lid zijn van RKMSV of niet – worden van harte uitgenodigd om deel te nemen. Haal de voetbalschoenen uit het vet, neem handdoek en douchespullen mee en kom lekker "proeven".

We verzamelen vanaf 19.30 uur en willen om 20.00 uur starten met de clinic.

Na afloop is er gelegenheid om in de kantine na te praten onder het genot van een drankje en wie weet wel een klein hapje.

Als je mee wil doen dit dan s.v.p. uiterlijk 1 maart weten. Hiervoor kun je contact opnemen met Wiel Kempen (06-2375 8652 / fam.kempen@telfortglasvezel.nl) of Joep Beeren (06-5029 2012 / joepbeeren1@gmail.com)



Enkele persoonlijke ervaringen

Jacques Remmerswaal (68) Sport en Vriendschap

Mensen van de bank halen, een bal geven, gras en een paar vrienden en voetballen maar. Je kunt van 3 tot 83 voetballen, vindt Jacques, die als thuisbasis voetbalclub Sport en Vriendschap in Leidschendam heeft. Onder de vlag van het Nationaal Ouderenfonds en samen met de KNVB houdt hij zijn generatiegenoten wakker.

Het gaat me om de lol, niet van mezelf, maar om wat ik zie. Het plezier dat mensen terugvinden als ze van hun bankje opstaan en weer gaan doen wat ze altijd leuk hebben gevonden. Op een verplicht trager niveau, maar wat geeft dat? Iedereen heeft zijn verhaal om ermee te stoppen. Opnieuw beginnen is een ander verhaal. Wij helpen daarbij. Doe mee, je stopt nooit meer."

Henk Alards (Melderslo) Even wennen

Het ziet er niet uit, lacht Henk Alards. Maar om te doen is Walking Football echt geweldig, betoogt hij. "Je wordt er fitter van en je doet sociale contacten op." Zijn tip? "Niet twijfelen, gewoon beginnen." Ja, hij en zijn teamgenoten moesten er wel even aan wennen. Niet rennen tijdens een pot voetbal, dat voelde wel wat onnatuurlijk. Maar inmiddels is hij er helemaal aan gewend. "Er wordt vaak een beetje

lacherig over gedaan en dat snap ik best want om naar te kijken is het niks aan. Maar om te doen wel! En je wordt er weldegelijk moe van. Verschillende spelers uit onze ploeg zijn duidelijk fitter geworden sinds we hiermee zijn gestart.”

Karin van den Boom (65) Onverwachte terugkeer

“Ik was ergens voetbal aan het kijken. Toen raakte ik in gesprek met een man. Hij vertelde me over walking football. Door hem ben ik toen bij de OldStars van Braakhuizen terechtgekomen. Ik had echt niet meer verwacht om nog op de voetbalvelden terug te keren. Door het concept van OldStars is dit toch gebeurd.”

Wat Karin opvalt bij het toernooi in Veldhoven is dat er weinig vrouwen meedoen. “Dat vind ik jammer, ik mis ze wel. Als vrouwen eenmaal weten dat walking football bestaat, dan zullen er waarschijnlijk binnenkort steeds meer op de velden actief zijn.”

Rein Groen (72) Door tot je 90e

Rein is maar wat blij met zijn keuze voor OldStars walking football: “Dit had ik 20 jaar eerder moeten proberen. Ik wil zeker tot mijn 90e doorgaan met voetballen, als het me gelegen is. Ik kan niet thuis blijven niksen... Als je thuis gaat zitten afwachten, verander je in een oude zeur. Je moet het leven positief benaderen en proberen om in beweging te blijven. OldStars is daarvoor een goed middel! Als je wat ouder bent, wil je niet meer hard tegen hard gaan. Anders lig je om de paar weken in het ziekenhuis. Op onze leeftijd gaat het om het verantwoord bewegen... En om de gezelligheid!”

Huub Verhoeven (81) Druk van de doktoren

Het kan echt! Beginnen met voetbal als je 78 jaar bent. Huub Verhoeven, OldStar van vv Hellas uit Klimmen, is het bewijs. Huub speelt inmiddels al 3 jaar bij de Zuid-Limburgse amateurclub. “Ik merk dat het bloed weer sneller door mijn aderen stroomt.”

Huub begint met een glimlach te vertellen. “Ik ben begonnen met walking football omdat ik toch enige druk voelde vanuit de gezondheidszorg. Doktoren blijven benadrukken dat bewegen op latere leeftijd erg belangrijk is. Wandelvoetbal is voor mij ideaal. Wandelen doe ik namelijk graag en in combinatie met de bal maakt dit een leuke vorm van bewegen. Op deze manier blijf ik onder de mensen en ben ik in beweging.”

Marlies Houber-Erkens (67)

Marlies Erkens-Houber (67) was één van de weinige vrouwen tussen alle mannen die aanwezig waren op het Eredivisie OldStars toernooi. Samen met haar man, Leo Houber (69) en haar broer Peter Erkens (68) voetballen zij bij de OldStars van Roda JC. “Ik wilde weer gaan bewegen” zegt Marlies. “Eerder ging ik altijd fitnessen, maar OldStars is een leuke mogelijkheid om te bewegen. Ik heb veel meer sociale contacten dan op de fitness. Je bent nooit alleen en we willen graag bij elkaar zijn”. De broer van Marlies is het daar mee eens, “het is leuk dat we samen voetballen, zo zie je elkaar nog eens” grapt Peter.

Marlies merkt dat bewegen goed voor haar is. “Ik voel me wat energiever en ben al wat afgevallen.” OldStars is ook een uitlaatklep voor Marlies”. Tijdens het voetballen vergeet je even al je zorgen en je geniet van de gezelligheid”.