

## **Testimonial “Liever bewegen dan moe”**

*Saadea Larguet*

Omdat ik me de laatste periode nogal lusteloos voelde, kreeg ik via een welzijnswerker een brochure in mijn handen gedrukt. “Liever bewegen dan moe”. Nou, bewegen was wel het laatste waaraan ik dacht! Maar juist door een gebrek eraan ontstond mijn lusteloosheid, zo begreep ik uit het foldertje. Na een kort gesprek haalde ze me over. En om me gerust te stellen zouden de eerste keer wel samen gaan.

De eerste dag vond ik erg spannend. Gelukkig stond de eerste keer helemaal in het teken van kennismaken en gingen we niet meteen naar buiten om te sporten. Op een ontspannen manier met een kopje koffie of thee leerde ik de andere deelnemers kennen. Vragen als ‘waar gaan we sporten’ en ‘met wie’ werden beantwoord. Daarnaast werd ons uitgelegd waarom deze cursus er was. Uiteraard vooral omdat bewegen gezond is en helpt tegen somberheid. Bovendien is het een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten.

De week erop gingen we voor het eerst sporten. Eerst kregen we in het buurthuis uitleg over de oefeningen en over gezond eten. Na wat opwarm oefeningen gingen we dan echt richting het park. Ik vond het erg fijn om met een groep te gaan, daardoor voelde het wat meer vertrouwd. Want alleen zou ik dit nooit doen.

Wel raar om te zien, al die dames in trainingspak. Dat leverde wel wat hilariteit op, want zo zien we elkaar niet vaak. Gelukkig waren we er als hechte groep. In het park aangekomen gingen we in drie tempo's sporten: rustig lopen, lopen en joggen. Eerst vond ik het joggen maar niets, maar na een paar keer werd ik fanatiek en wilde steeds sneller en sneller. Had ik nooit van mezelf gedacht!

Na afloop van het sporten gingen we weer naar het buurthuis om terug te blikken: hoe vonden we het en waren er nog nieuwe vragen? Ook was er veel aandacht voor lichamelijke klachten. Zo leerde ik dat mijn pijntjes normaal waren voor een beginnend sporter. Ook kreeg ik tips om echte blessures te voorkomen. Als afsluiting van elke sessie babbelden we met een kopje thee na over onze ervaringen. Erg gezellig.

De groep stond elke keer te trappelen om samen weer te gaan sporten. Het leuke was dat bij elke nieuwe sessie er weer meer nieuwe dames aansloten. Enthousiaste deelnemers vertelden hun verhaal aan vriendinnen, die vervolgens ook graag eens mee wilden doen.

Niet alleen het sporten werkte ontspannend. Ik kon ook andere problemen delen en merkte dat ook de anderen zich steeds meer op hun gemak voelden en zich openstelden. Soms kwamen er emoties los, die mensen jarenlang hadden onderdrukt. Het samen sporten is ook een leuke manier om met elkaar in contact te komen. Want bij sommigen kwam de somberheid ook een beetje voort uit eenzaamheid. Daar had ik zelf niet zo'n last van, maar extra kennissen zijn natuurlijk wel fijn.

Na de laatste keer was er een feestelijke afsluiting. Ik vind het jammer dat het afgelopen is, maar ben wel van plan om te blijven sporten. Dat geldt ook voor veel van mijn medecursisten. Ik merk echt dat het me meer energie geeft. En wanneer het weer lente wordt wil ik weer mee gaan doen met de cursus. Goh, nooit gedacht dat sporten ook leuk kon zijn!