

In Wichelen hebben ze de les van het Vlaams Instituut Gezond Leven goed begrepen: bewegen is gezond. Sinds 2017 oefenen de bewoners van het woon-zorgcentrum Molenkouter die lid zijn van netbalteam Boenk d'erop, wekelijks om hun deelname aan het Som+-netbaltornooi voor zorgbehoevende ouderen te verzilveren.

Netbalteam van woon-zorgcentrum slaat de bal niet mis



En bewegen doen ze: er wordt gebukt, gestrekt, gegooid, gevangen en gewisseld van plaats dat het een lieve lust is. Weldra spelen ze een match tegen de winnaars van het vorige toernooi. Ze willen scherp staan. Het groepsgevoel is sterk aanwezig, naast de bal gaan ook verschillende tips van speler tot speler: 'met twee handen', 'vanuit de schouder', 'opslag wil zeggen: van tussen de benen over het net', 'u niet opheffen, hè, anders is 't een punt voor d'andere', klinkt het tussen de fluitsignalen door.

De cafetaria van woon-zorgcentrum Molenkouter wordt wekelijks omgebouwd tot sportief oefenterrein. Aan weerskanten van het net staan vijf stoelen met stevige handgrepen. De leeftijd van de spelers gaat van 77 tot 88 jaar. Zowel bewoners die anders rolstoelgebonden zijn of met een looprekje lopen als personen met dementie behoren tot de actieve spelers. Naast vaste spelers is er ook een vaste puntenteller, Wilfried. Hij houdt de stand

minutieus bij. Vandaag speelt het rode team tegen het blauwe. Ondanks het 'punt voor de rode' is het blauwe team er klaar voor. 'Laat ze maar kòmme', klinkt het vanuit het veld. Ik spreek in de pauze de coaches aan, want Boenk d'erop is ontstaan door het enthousiasme dat coach en ergotherapeute Tineke Smetryns bij haar eigen grootmoeder zag, wanneer ze in haar woon-zorgcentrum netbal speelde: 'Ze had zoveel plezier en het betekende zoveel voor haar. Ze speelde op den duur met extra zuurstof, om toch maar te kunnen deelnemen. Ik dacht: Dit moeten we met onze bewoners ook kunnen.' Smetryns' collega Liesbet Rottiers vindt dat er een groot verschil bestaat tussen netbal en de wekelijkse turn-

les: 'Netbal is voor onze bewoners veel meer dan enkel bewegen, ook de competitie is belangrijk, en plezier, dat primeert.'

Competitiespelers

Ook zien de coaches dat het spel echt leeft bij hun bewoners. 'Een vakantie-stop was niet nodig, en met het toernooi in aantocht staan de bewoners erop een extra wekelijks oefenmoment in te lassen. Familieleden krijgen het vriendelijke verzoek op een ander moment op bezoek te komen of te komen kijken. Ook een kwartier vroeger stoppen is uit den boze: netballen willen ze! Er zijn zelfs heel wat spelers die als cadeautje een oefenbal aan hun familie vragen.'

Liesbet Rottiers:

'Netbal is voor onze bewoners veel meer dan enkel bewegen, ook de competitie is belangrijk, en plezier, dat primeert.'

Aan het tornooi doen ondertussen al vijftien ploegen mee. Het is gestart in 2009 door SOM+, een samenwerkingsinitiatief tussen thuiszorgdiensten en woon-zorgcentra in de regio Waas & Dender. Inmiddels is het uitgegroeid tot een waar evenement voor de gebruikers en bewoners van de verschillende samenwerkingspartners. Het motto luidt *dat de besten mogen winnen en al de rest ook*. Iedere deelnemende ploeg gaat dan ook met een beker naar huis. In de gang van een aantal afdelingen staat ondertus-

Wat heb je nodig om een netbalteam te starten?

- Een of twee coaches
 - 10 enthousiaste spelers
 - 10 stoelen met stevige leuning (tenzij bewoners in rolstoel zitten)
 - Fluitje
 - Mousse bal
 - Net
 - Notitieboekje of blad voor de puntentelling
 - De spelregels (op te vragen bij SOM+)
- Optioneel:**
- Team-T-shirts
 - Fanclub
 - Clublied



sen een lijn getekend ter hoogte van het net, zodat de spelers ook tijdens de week hun worpen kunnen oefenen. 'Een tijd geleden hadden we een speler uit het kortverblijf,' vertelt Tineke Smetryns. 'Toen hij weer naar huis ging, is hij nog enkele weken naar de training gekomen. Nu is hij opgenomen in een ander woon-zorgcentrum, maar we hebben gehoord dat hij ge-

vraagd heeft om ook daar een netbalteam op te richten.' Naarmate het toernooi dichterbij komt, stijgen de inspanningen: er is niet alleen de extra oefensessie, ook de andere bewoners worden aangesproken om te supporteren. Zij zingen dan uit volle borst het clublied! Niet veel later slaat ook onder het personeel de netbalkoorts toe. De rollen

wisselen: personeelsleden spelen een match en de bewoners supporteren. Niet alleen is de club genomineerd als mooi voorbeeld voor Zorg in Actie, hij is op 8 februari ook sportlaureaat van de gemeente Wichelen geworden in de categorie Extra Sportief. ■

MELANIE DEMAERSCHALK IS VVSG-STAFMEDEWERKER VORMING



www.barobelbut.be

www.facebook.com/barobelbut