

55+ Variasport bij Vlugheid en Kracht in Groningen

dinsdag 20 september 2011



Van onze redactie

De sfeer is ontspannen en plezierig. Het zijn geen fanatieke sporters, deze senioren in de gymnastiekzaal van het Gomarusscollege in Selwerd in de stad Groningen. In de kleedkamer is het onderwerp ziekte belangrijker dan sport. Want bij het ouder worden hoort ook dat het lichamelijk minder kan gaan, ook in de familie- en kennissenkring. Als de groep compleet is komen elke donderdagavond twaalf senioren naar het sportuur 55+ Variasport, van kwart voor zeven tot kwart voor acht. Op 15 september zijn het er zeven, vijf heren en twee dames.

Wim Evenhuis (74 jaar) begon veertien jaar geleden met sport en bewegen. Hij deed het meteen goed. Hij tekende in voor vier keer per week bij verschillende clubs, ook bij een dansclub. Hij sport en danst nog steeds. "Ik moet me nu wel aanpassen", bekennt hij.



Marcel Elzer is recreatief sportleider bij Vlugheid en Kracht. Hij

begeleidt de groep. "Bij 55+ Variasport doen we verschillende balsporten: basketbal, voetbal, hockey, volleybal, badminton, floorball. Balsport kun je tot op hoge leeftijd doen." Floorball is een mengvorm van ijshockey en

zaal hockey, met een lichte plastic bal en ijshockeysticks, met een eveneens licht plastic slaggedeelte. De avond deed de naam Variatiesport eer aan. De deelnemers speelden basketbal, floorball, volleybal en badminton.

Gé van der Graaf (79) is al 51 jaar onafgebroken lid van Vlugheid en Kracht. Daarvóór was ze tien jaar lid, vanaf haar vierde jaar. Dus in totaal is ze 61 jaar lid. Ze plukt nu de vruchten van het jarenlang sporten. Je hoeft haar niet op te zemelen, daar is ze veel te nuchter voor. Maar feit is dat ze heel goed beweegt. "Ik kom ook voor de gezelligheid," vult ze aan. "Ik kom altijd en als ik een keer geen zin heb houd ik mezelf voor dat de leraar ook moet komen."



In 1996-1997 deed Vlugheid en Kracht mee met de introductie van GALM (het Groningen Actief Leven Model), dat gebaseerd was op kennismaken met verschillende sporten. Marcel Elzer: "Wij hebben met 55+ Variasport op onze manier GALM voortgezet en bieden verschillende sporten aan."

Nieuwe leden zijn heel welkom. De

formule van variatie in sport doet het goed, maar reclame is nodig om het aantal deelnemers te vergroten.

Behalve een donderdagavondgroep in de sporthal van het Gomarusscollege is er ook een woensdagmorgengroep in de Vensterschool aan de Eikenlaan in Selwerd. Het programma duurt daar wat langer. Tijdens het eerste uur doen de deelnemers verschillende sporten, het tweede uur spelen zij volleybal.

Kosten voor deelname: 66 euro voor een half jaar.

Voor aanmeldingen: zie www.vlugheidenkracht.nl.

Foto's: Seniorenkrant Groningen