

## Wat betekent sport- en bewegen voor Anja



**Activiteiten waar Anja aan deelneemt van het Sportloket:** Sportief wandelen ijzeren man / Vughtse Heide en fitnessen bij de Bogerd.

**Geboren:** “Ik ben geboren op 28-3-1950 in 's-Gravenhagen maar woon nu al 52 jaar in Vught.”

**Dagelijks leven:** “Ik ben getrouwd met Zefnat en heb 4 kinderen en 8 kleinkinderen. Breien en af en toe lezen doe ik voor mijn ontspanning. Daarnaast zit ik al ruim 10 jaar op bloemschikken samen met mijn vriendin Tineke, wat voor mij een extra stimulans is om te gaan. Verder heb ik 15 jaar als vrijwilligster met heel veel plezier achter de bar bij de Stenen hut als gastvrouw gewerkt.”

### Wat betekent sport- en bewegen voor jou?

“Ik heb sport altijd erg belangrijk gevonden maar deed dit altijd alleen, vriendinnen gaven er niets om. Ik ben van kind af aan wel bij een sportvereniging betrokken geweest. Op mijn 6<sup>de</sup> ben ik begonnen met klassiek ballet tot mijn 13<sup>de</sup>. Vanaf mijn 10<sup>de</sup> heb ik 3 jaar wedstrijd gezwommen bij de IJzeren Vrouw. Daarna heb ik getennist, maar kreeg alleen de bal niet over het net! En van mijn 35<sup>ste</sup> tot mijn 50<sup>ste</sup> heb ik bij Ouwerkerk aan een combinatie van fitness met oefeningen op de mat gedaan, ben even kwijt hoe het precies heette. In 2004 ben ik met Nordic walking bij Reinier van Arkel gestart tot 2013. Vanwege heup klachten heb ik daarmee moeten stoppen, al heb ik het nog lang weten te rekken met halve rondjes mee te lopen. Het gezellig na kletsen en de koffie na afloop waren toen eigenlijk het belangrijkste voor mij. Naderhand bleek ik een tumor in mijn ruggenmerg te hebben en ben ik geopereerd. Ik heb daarna een jaar niet kunnen lopen.”

### Wat levert sport- en bewegen jou op?

“Het lopen gaat nu erg slecht en hoop bij de fysio fitness weer meer conditie te krijgen en achteruitgang te voorkomen. Ik doe dit 2x in de week op de Bogerd. Tijdens mijn depressie waren de contacten tijdens het wandelen of sporten erg belangrijk. Mijn man stimuleerde

me, want ik had soms moeite om te gaan, maar na afloop hield ik er een goed gevoel aan over. O ja, ik heb ook nog aan yoga voor de ontspanning bij Reinier gedaan.”

**Welke sport- en beweegactiviteiten vind jij het leukst en waarom?**

“Het klassieke ballet staat op de eerste plaats, ik hou van de mooie sierlijke bewegingen. Op de 2<sup>de</sup> plaats de combinatie fitness met de matoefeningen, deze vond ik altijd erg fijn om te doen. Het ging me goed af en tijdens mijn opnamen was het zwemmen en sporten in de zaal van de PMT fijn om te doen. Het sporten heeft me altijd geholpen tegen mijn depressies.

Op tv kijk ik graag naar kunst rijden op de schaats en turnen, lekker ontspannen op de bank en zelf hoef ik niets te doen, ook fijn.”

**Wat vind je dat wij (het Sportloket RVA) erg goed doen en wat kan beter?**

“Jullie geven mij het idee dat ik toch nog iets nuttig doet. Ik ervaar de begeleiding als heel fijn, ik wordt gemotiveerd om door te gaan.”

