

Negen vragen aan Mar-Hein van der Wiel



Naam: Mar-Hein van de Wiel

Geboren: 26 -02 - 1969 in Nieuwkuijk

Functie: Begeleider A (dagbesteding vooral activering en beweegactiviteiten)

Werkzaamheden: In december 2018 begonnen als flexkracht na een verleden waarin ik werkzaam was in de tuinbouw. Nu ben ik werkzaam bij herstelacademie de stijl. Daar verzorg ik sport – en beweegactiviteiten en haal bloemen bij verschillende kwekers die ze gratis ter beschikking stellen voor een bloenschikactiviteit.

Vorig jaar in het begin van de coronatijd ben ik begonnen bij Magnolia voortgezette behandeling, waar ik over het algemeen mensen activeer en beweegactiviteiten doe. Twee middagen in de week begeleid ik samen met een collega een wandelgroep op de Vughtse hei.

Dagelijks leven: Ik ben geboren en getogen in Nieuwkuijk en ben single.

In mijn vrije tijd ben ik graag sportief bezig en ben lid van DAK (Drunense Atletiek club), waar ik ook kinderen hardlooptraining geef. Ik begeleid ook een hardlooptraining bij medifit health club in Drunen.

1. Sterke / verbeterpunten:

Mijn verbeterpunten is meer kennis krijgen over ziektes en stoornissen. Mijn sterke punten zijn mensen enthousiast maken om in actie en in beweging te komen. Ook vind ik het altijd een mooie uitdaging om mensen van verschillende niveaus in een groep iedereen op hun eigen niveau te prikkelen.

2. Welke sport(en) vind jij het leukst om te doen en te zien:

Sinds eind jaren 80 ben ik een fanatieke hardloper en ben lid van de Drunense Atletiek club waar ik altijd heb getraind in de wedstrijdgroep midden(lange)afstand. Ik heb altijd wedstrijden op de baan, weg en cross gecombineerd al staat het lopen van wedstrijden de laatste paar jaar op een lager pitje door corona en wat pijntjes. Ter ondersteuning train ik ook bij medifit health club in Drunen waar ik vooral romp – en spieroefeningen en sinds een paar jaar aan yoga doe om het verminderen van mijn flexibiliteit van mijn lichaam die op mijn leeftijd komt tegen te gaan. Verder ben ik geïnteresseerd in veel sporten en vind ik veel sporten leuk om te doen of om uit te proberen. Mijn favoriete sporten om te kijken zijn atletiek en wielrennen en verder volg ik in grote lijnen veel andere sporten. Ik ben ook altijd geïnteresseerd in het verhaal achter de sporter.

3. Waar kunnen we jou in de nacht voor wakker maken:

Tijdens de Olympische spelen heb ik in de nacht wel een aantal finales gevolgd, daar werd ik automatisch wakker voor. Als iemand in de problemen zit en directe hulp nodig mogen ze mij wakker bellen.

4. Waar breng je het meeste tijd door binnen RVA en wat doe je precies op die plek:

Vanaf het begin toen ik bij Reinier van Arkel ging werken begeleid ik samen met een collega 2 middagen in de week een wandelgroep op de Vughtse hei. Op herstelacademie de stijl

verzorg ik sport – en beweegactiviteiten. Onder meer sport – en spelactiviteiten met de bal, (actief) wandelen en romp – en spieroefeningen. Bij belangstelling wil ik nog een beginnend hardloopgroepje opzetten. Verder haal ik bij verschillende kwekers in de Bommelerwaard bloemen voor de bloemschikactiviteit die door deze kwekers gratis ter beschikking worden gesteld. Vorig jaar in het begin van de coronatijd ben ik begonnen bij Magnolia Voortgezette Behandeling. Daar doe ik vooral mensen activeren en beweegactiviteiten en werkzaamheden die zich zoal voordoen.

5. Mooiste moment binnen RVA:

Toen ik pas werkzaam was bij de Stijl en de bezoekers vertelde dat ik met sport en beweging ging beginnen werd er door de aanwezige mensen hard gelachen. Ze vertelden tegen mij dat ondanks mijn enthousiasme dit hier niet zou gaan lukken. Nu wordt het daar intussen heel normaal gevonden. Verder ga ik tevreden naar huis als deelnemers met plezier en enthousiasme aan activiteiten meedoen.

6. Wat vind je het Sportloket Team tot nu toe:

Het sportloket is een mooie meerwaarde omdat bewegen fysiek en mentaal heel belangrijk is voor het welzijn en herstel van cliënten en deelnemers. Ik heb een goede band met mijn collega's waar iedereen zich op zijn eigen manier elkaar kan versterken.

7. Werkhumor:

Vorig jaar mochten 2 cliënten allebei 10 strafschoppen schieten en ik stond in de goal. 1 cliënt had op hoog niveau gevoetbald en ik heb toen alle hoeken van de goal gezien en was bij alle strafschoppen kansloos.

8. Het Sportloket over 5 jaar:

Hopelijk kan het doorgroeien en kan het zich ook gaan inzetten om personeel meer in beweging te krijgen en aan beweegactiviteiten te laten meedoen. Fittere werknemers zorgt immers fysiek en mentaal voor een betere belastbaarheid van het personeel wat de zorg van cliënten en gezondheid van personeel ten goede komt.

9. Wat wil je nog bereiken:

Ik hoop nog veel mensen veel plezier op een positieve manier in beweging te krijgen en dat mensen daar veel inspiratie, plezier en voldoening uit kunnen halen. Verder hoop ik ook zelf in een goede gezondheid nog lang met plezier te kunnen te kunnen blijven sporten en bewegen.