

## Negen vragen aan Evelien de Bok



Naam: Evelien de Bok

Geboren: 12-01-1959 in Nijmegen

Functie: Sportbegeleidster

Werkzaamheden: Sinds 2003 ben ik werkzaam bij Reinier van Arkel op verschillende locaties, zoals Magnolia, Bogerd, Buiten op de Vughtse Hei en bij Sportschool Feel Fit.

Dagelijks leven: Woonplaats sinds 1976 's-Hertogenbosch. Mijn hobby's zijn verre reizen, langeafstand wandelingen, wegkruipen in een goed boek en mijn siertuin waar ik veel bloemen en vaste planten heb en daar veel ontspanning uit haal. Ik ben niet getrouwd maar single, wat me inmiddels best goed bevalt.

1. Sterke / verbeterpunten:

Door de komst van het Sportloket staan de sportactiviteiten veel beter op de kaart. Voorheen was het voor veel collega's en behandelaren soms zelfs een verrassing dat er sportactiviteiten bestonden. Bovendien waren de activiteiten nog lang niet zo uitgebreid als nu. Door deze uitbreiding mede door de komst van nieuwe enthousiaste jonge collega's is er veel bij gekomen, maar daar laat ik mijn collega's in hun eigen interview over vertellen. Naast de fijne samenwerking met de fysiotherapie die er al een paar jaar op Magnolia was, heb ik in Februari van dit jaar op de Bogerd van inmiddels oud-collega Gertrud de Bock een ochtend fitnessgroepjes overgenomen.

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

Zelf ben ik van de langeafstand wandelingen en mooie fietstochten. Kijken doe ik graag naar een goede tenniswedstrijd. Bij Reinier van Arkel hield ik me van af het begin af aan al met het Nordic walking en de Sportief wandelgroep bezig. De hype voor het Nordic walking is helaas over gegaan, deze werd toch te veel geassocieerd met een sport voor oudere huisvrouwen.

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

Nergens voor, ik slaap liever door. Een goede nachtrust is mij goud waard. Neemt niet weg dat ik wel van lekker tafelen hou hoor, maar maak me er niet voor wakker.

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

Voor de Dagbesteding Sportactiviteiten ben ik drie ochtenden op Magnolia 1 en 2 te vinden. Samen met de fysiotherapie geven we daar Seniorentoertrainingen. Twee middagen Sportief wandelgroepen op de Vughtse hei of rond de IJzerenman. Een ochtend geef ik in de sportzaal van de Bogerd fitness aan kleine groepjes. En dan heb ik nog een middag fitness op de reguliere sportschool Feel Fit, voorheen Ouwerkerk.

5. Mooiste moment binnen RVA:

\* Destijds ben ik voor Demarrage als een van de eerste begonnen met intensieve begeleiding via het PGB. Een jonge cliënte met autisme wilde graag boerin worden en een opleiding hierin gaan volgen. Om op de fiets met de trein daarnaar toe te reizen en naar school te gaan durfde ze niet alleen. Dit betekende dat ik haar vroeg in de ochtend met de fiets thuis ophaalde en samen naar het station in fietste om vervolgens met de trein naar school te

gaan. We zorgde dat we voordat alle andere leerlingen arriveerde op het schoolplein aanwezig waren. Erg vroeg dus want ook dit was voor haar anders niet mogelijk. We zijn zelfs samen in de klas begonnen en naar stageplekken gegaan. Zij moest de koeien scheren ik zat in de buurt op een hooibaal. In die tijd maakte ik soms dagen van 12 uur. Pa spekte het PGB budget wel wat bij want dit was niet toereikend. Na verloop van tijd bleef ik op de gang tijdens de les wachten en hebben we het langzaam afgebouwd tot dat ze het na 3/4 jaar alleen kon.

Ze heeft uiteindelijk haar diploma behaald maar is geen boerin geworden, ze is wel met dieren gaan werken. Een aantal jaren later belde ze me op, ze wilde graag haar verloofde aan mij voorstellen.

\* Na stapje voor stapje het vertrouwen weer te hebben herwonnen om zelfstandig en alleen te komen sporten, viel het afscheid erg zwaar toen de WMO niet werd verlengd voor de Sportief wandelgroep. Nog nooit had ik zo'n mooie bedankbrief (A4tje vol) van een cliënt gehad als deze. Het ontroerde me diep. Inmiddels werkt ze als zeer trouwe vrijwilligster met hart en ziel bij Reinier van Arkel.

\* Maar ook geeft een klein succesje als het weer leren staan of lopen na een lange periode in een rolstoel te hebben doorgebracht, wat vaak een hele prestatie van de cliënt is, veel voldoening.

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

Het Sportloket heeft sinds twee jaar twee nieuwe collega's Tim en Marloes. Peter en ik zijn van de iets oudere garde! De samenwerking verloopt heel prettig, al werk ik veel solistisch of met de fysiotherapie op Magnolia samen. Tja, en wie kent Peter v Duppen nou niet. Ik hem heb leren kennen op de Stenen Hut in 2003. Hij was toen al met van alles bezig om grote activiteiten te organiseren. In de loop van de jaren kwam ik hem ook tegen bij het project "leefstijl coaching". Collega's Tim en Marloes kom ik buiten in de wandelgangen op het zorgpark tegen. Samen met Mar-Hein die nu twee jaar mij trouw als flexwerker ondersteund, maar binnenkort een vast contract krijgt, geven we het Sportief wandelen.

7. Werkhumor:

Tijdens een van de wandelingen kwamen we een jong gezin tegen in tranen die hun teckeltje waren kwijtgeraakt. Ze vroegen of we wilde mee uitkijken. Het telefoonnummer stond op zijn halsband mochten we hem vinden. En ja hoor we kwamen hem een tijd later tegen. Een van de deelnemers deed spontaan haar riem af om de teckel aan te lijnen. Lastig lopen natuurlijk als je broek afzakt, maar ze had er het graag voor over. Eenmaal op de parkeerplaats aangekomen keken we uit naar het gezin, maar die waren nergens te bekennen. Komt er een hotemmetotum dame op ons af en neemt háár teckel in de armen. Zij heel erg blij natuurlijk, maar wij hadden veel liever de teckel van dat gezinnetje willen overgedragen. Twee teckels die er waren vandoor gegaan die middag, misschien hadden ze samen een afspraakje gehad!

8. Het Sportloket over 5 jaar:

Dan ben ik al met pensioen, maar hoop natuurlijk dat het zich blijft ontwikkelen en dat meer collega's en cliënten in gaan zien dat sporten voor je zowel je lichaam als geest positieve effecten heeft. Mijn motto is "Uit dat hoofd en in je lijf"

9. Wat wil je nog bereiken:

Dromen blijf ik altijd, voor mij is dat ik nog mooie verre reizen kan gaan maken en gezond blijven.