

Bij ONT spelen ze nu '16 meter voetbal'



De NOT-ers in actie op de woensdagavond met het '16 meter voetbal'. Eigen foto

Bij ONT in Opeinde wordt sinds kort zogenaamd '16 meter voetbal' gespeeld door de Nieuwe Oude Toppers oftewel de NOT-ers. De groep bestaat uit 45 oudere leden van de voetbalclub, waarvan een aantal op de woensdagavond gezellig een potje voetbal spelen. Een deel speelt sinds kort in het strafschoopgebied, waarbij niet meer hard gerend hoeft te worden en fysiek contact verboden is.

OPEINDE Het idee voor het '16 meter voetbal' is binnen de ploeg NOT-ers bedacht door Sjouke Walinga, legt voorzitter Jeen Visser van de Opeinder voetbalclub uit. „De groep bestaat al meer dan tien jaar. De sociale saamhorigheid is heel groot. Voor een deel van de NOT-ers is het rustige '16 meter voetbal' een mooie manier om in beweging te blijven.”

Het '16 meter voetbal' lijkt op walking football of All Stars, zoals het wandelvoetbal ook wel wordt genoemd. „De naam walking football valt niet zo goed. Het heeft een

beetje een stoffig imago. Binnen ONT noemen we het daarom '16 meter voetbal'. Het is mooi bedacht en het houdt mensen in beweging."

Zorgkosten

Het is één van de voorbeelden hoe er op oudere leeftijd gesport kan blijven worden op een laagdrempelige manier, aldus de voorzitter. Want blijven bewegen is vooral op oudere leeftijd heel belangrijk, voegt hij er direct aan toe. Niet alleen om fit te blijven, maar ook vanwege het sociale en maatschappelijke aspect.

Het sporten en bewegen heeft veel meer voordelen, somt Visser op. Zo lopen de zorgkosten in Nederland op het moment op tot ongekende hoogte. „De zorg staat voor 119 miljard op de begroting en dat bedrag gaat alleen maar oplopen door de vergrijzing van de bevolking. Twintig procent is op het moment 65+ en dat aantal gaat stijgen naar 25 procent.

Sporten en bewegen kan helpen om ouderen en mensen met gewichtsproblemen fit te houden om zo langer uit de zorg te blijven. In samenwerking met Sportbedrijf Drachten van de gemeente Smallingerland biedt ONT ook al een 'Beweeg je fit' programma aan op de eigen sportvelden. „We moeten aan de preventieve kant zorgen dat ouderen bewegen en uit de zorg blijven. Hier ligt ook een taak voor de overheid. We willen graag dat mensen achter de geraniums weggkomen. Niet alleen bij ONT, maar in de hele maatschappij.”

Voorvechter

Visser is al jaren voorvechter van maatschappelijk verantwoord verenigen. Als voetbalclub heb je een taak die verder reikt dan voetballen alleen, vindt hij. „Als voetbalclub met alle bijbehorende voorzieningen kun je meer aanbieden dan voetbal alleen en iets terugdoen voor de maatschappij.”

Sportverenigingen zouden anders moeten gaan denken, voegt hij er aan toe. „De sportaccommodatie en velden staan een groot deel van de week leeg. Daar kun je veel meer mee doen.”

Bij ONT werken ze veel met vrijwilligers, maar door sponsoring, eigen bijdrages en hulp van het Sportbedrijf of andere instanties, worden er ook betaalde krachten ingezet. „Je ziet dat de multi-inzetbaarheid van de sportaccommodaties meer wordt gepromoot. Zo kunnen we meer maatschappij breed gaan denken met elkaar.”

Yke Bremer

We moeten aan de preventieve kant zorgen dat ouderen bewegen en uit de zorg blijven