

## Lichtpuntje in steeds kleinere wereld

*Overdag valt in zorginstellingen voor ouderen geregeld wat te beleven. Er is een activiteit of er komt visite. Maar na het avondeten is het er doorgaans akelig stil en ligt de eenzaamheid op de loer. Tenzij er een jeugdteam van een sportvereniging over de vloer komt en met de bewoners spelletjes doet of samen met hen zingt...*

Kitty Bongaerts woont sinds twee jaar in zorginstelling Roncalli in Roermond. De 90-jarige Kitty is zich ervan bewust dat haar geheugen haar steeds vaker in de steek laat. “Alles wat ik hoor ben ik vijf minuten later vergeten.” Dat blijkt niet helemaal te kloppen. Want als even later de in de recreatieruimte de klanken klinken van het Limburgs volkslied krijgt de hoogbejaarde een twinkeling in haar ogen en zingt ze het lied uit volle borst mee, regel voor regel. “Dit ken ik nog uit mijn jeugd”, zegt Kitty niet zonder trots.

Maan Jansen (15) geniet zichtbaar mee met de zingende Kitty. De tiener is vanavond samen met zes teamgenoten van haar zaalvoetbalteam Fermonia Girls voor het eerst op bezoek bij de bewoners van Roncalli en de omliggende aanleunwoningen. Onder leiding van oud-profvoetballer Maurice Graef en diens zoon Thomas spelen de bewoners en de meiden een kennis- en muziekquiz. Dat doen ze in het kader van De Buitenspelval, een project dat Graef in 2016 introduceerde. Hierin koppelt Graef een jeugdteam van een sportvereniging aan een zorginstelling. Het is de bedoeling dat de jongeren wat van de eenzaamheid van de ouderen wegnemen en dat jongeren op hun beurt ervaren hoe goed het voelt om voor een ander klaar te staan, bijvoorbeeld door een oudere een blik in hun digitale wereld te geven. Zo snijdt het mes aan twee kanten.

### **Bingo**

Volgende keer, eind maart, spelen de voetbalmeiden en de bewoners van Roncalli bingo. Kitty verheugt zich daar nu al op. “Eerlijk gezegd maakt het me niet eens zoveel uit wat we gaan doen, zolang we het samen maar gezellig hebben.”

Twee dagen later, verzorgingshuis Sinselhof in Venlo. Een grote groep bewoners zit verwachtingsvol klaar in de recreatiezaal wanneer het volledige JO17-1 voetbalteam van de Venlosche Boys zijn entree maakt. Op de tafels staan allerlei soorten spellen uitgestald die de voetballers zo meteen met de popelende ouderen gaan spelen. Bordspellen als ganzenbord en mens-erger-je-niet, maar ook behendigheidsspellen als

sjoelen en een ballenwerpspel. Maar voordat het spellen kan beginnen halen de jongens eerst een drankje en een plakje cake voor hun tafelgenoten.



Mees en Görkem van het JO17-1 van Venlosche Boys bij het ballenwerpspel met bewoners van verzorgingstehuis Sinselveld

“Dat hoort er allemaal bij”, zegt trainer Bart van der Grinten. De Venlosche Boys doen al een tijdje mee aan De Buitenspelval. “We vinden het heel belangrijk om iets concreets te doen tegen de vereenzaming van ouderen in verzorgingsinstellingen. We willen als club onze sociale verantwoordelijkheid nemen. Maar we zien deze activiteit ook als een belangrijke vorm van teambuilding. De jongens leren elkaar hier op een heel andere manier kennen dan op het veld. Iemand die daar de dienst uitmaakt, kan hier met de ouderen heel timide blijken. En omgekeerd kan iemand die op het veld wat bedeesd overkomt heel makkelijk contact met ouderen blijken te leggen. Dat doet wat met het team.”

Bart hoeft zijn team trouwens niet bij de haren mee te slepen naar Sinselhof. “Integendeel, ik vind het juist leuk om hier een paar avonden per seizoen te zijn”, zegt Jori van Kleef (16). Ook leeftijdgenoot Philippe Rievers geniet zichtbaar van het contact met de ouderen.



Jori en Philippe van ons JO17-1  
aan het ganzenborden met bewoners van Sinselhof

Tiny Vanmaris (86) rijdt haar rolstoel wat dichterbij de tafel waar Jori en Philippe het ganzenbordspel klaarzetten. Ze neemt een wat afwachtende houding aan. “Dit is pas mijn tweede dag hier in Sinselhof, dus voor mij is alles nog nieuw”, verklaart Tiny haar opstelling. “Mijn wereld is in korte tijd een stuk kleiner geworden. Ik heb 62 jaar zelfstandig gewoond. Toen een paar maanden geleden mijn tweede been moest worden geamputeerd snapte ik dat ik niet meer terug kon naar mijn woning. Ik hoop dat ik hier nog een paar mooie jaren heb. Dit soort lichtpuntjes zal daar zeker aan bijdragen. Ik vind het bewonderenswaardig dat jongens in deze leeftijd de moeite nemen om ouderen een leuke avond te bezorgen.”

## **Voorpret**

Ellen Beijers, coach dagbesteding welzijn bij Sinselhof, weet uit ervaring dat het bezoek van de voetballers voor de bewoners méér betekent dan een leuke avond. “De bewoners die hier al wat langer zijn en de voetballers vaker hebben meegemaakt, kijken al lang van tevoren uit naar hun bezoek. Voorpret dus. En na hun bezoek genieten ze nog minstens een week na. De bewoners voelen zich erg gewaardeerd omdat jongens ‘die wel wat beters te doen hebben op die leeftijd’ de moeite nemen om activiteiten met hen te doen.”

Half maart gaan de voetballers van Venlosche Boys terug naar Sinselhof. De keer erop is het tijd voor een tegenbezoek en wonen de senioren een wedstrijd van ‘hun’ team bij. Ellen Beijers: “Dat wordt een groot feest, dat weet ik zeker. Van tevoren gaan we samen een spandoek maken zodat de bewoners de jongens kunnen aanmoedigen. Daar gaan ze nog heel lang over napraten.”

## **Streven naar zelfstandigheid**

De Buitenspelval vindt op dit moment in twaalf verschillende verzorgingshuizen en dus ook met twaalf verschillende sportverenigingen plaats. Het streven is dat de initiatieven na drie jaar zelfstandig draaien, zonder tussenkomst van de stichting. Bij het oorspronkelijke pilotproject in Tegelen is dat intussen gelukt. Op die manier kan de stichting weer energie steken in nieuwe locaties in Noord- en Midden-Limburg.”

Meer weten over het project?

Kijk dan op [www.wijzijnkernegezond.nl/de-buitenspelval](http://www.wijzijnkernegezond.nl/de-buitenspelval).