

**Maria van Eijk (74)
uit Liessel:**

**‘Ik zie vooral
wat mensen wél
kunnen’**

**Maria van Eijk is als beweeg-
coach voor senioren één
brok positiviteit. Al 51 jaar
geeft ze wekelijks meerdere
trainingen sportief wandelen,
seniorengymnastiek, stoel-
gymnastiek en nordic walking.
Haar motto? Leven is bewegen
en bewegen is leven.**

‘Van bewegen blijf je lichamelijk, sociaal én mentaal fit. Professor Erik Scherder wijst er zo vaak op. Hoe oud je ook bent of wat je ook mankeert, het is nooit te laat om te beginnen. Denk in mogelijkheden. Dat doe ik ook, bij mij zijn er nooit beren op de weg. In mijn lessen zie ik vooral wat mensen wel kunnen en dat is vaak veel meer dan zij zelf vermoeden. Bij mij kan altijd iedereen meedoen. Ook mensen met bijvoorbeeld diabetes, hartklachten of reuma. Ieder op zijn eigen niveau en in zijn eigen tempo. Niemand is beter of slechter, we zijn allemaal gelijk. Leef je leven, zeg ik vaak. En dat begint met bewegen. Als je beweegt, kun je ergens heen gaan. Als je blijft zitten, moeten mensen bij jou komen. In mijn beleving kun je dus beter zelf ergens naartoe gaan.’ ■

