VML Nieuws

Wat is jouw verhaal?

In Oudfit nr. 4, 2024 stond het prachtige verhaal van Tilly van Bussel. Tilly gaf de pen over aan Maria van Eijk. Marja Schnitger verzorgde, onder dankzegging aan Tilly, dit mooie en enthousiaste verhaal van Maria van Eijk.

Leven is bewegen, en bewegen is leven.

Mijn naam is Maria van Eijk. Ik ben 76 jaar oud, woonachtig in Liessel (Noord-Brabant), en ik ben al meer dan 54 jaar actief als docent in sport en beweging. Mijn missie is altijd geweest om mensen te laten zien wat ze wél kunnen en hen in beweging te houden. Hieronder volgt een korte vogelvlucht over mijn werk door de jaren heen:

In de jaren '60 begon ik mijn carrière als verpleegkundige en ziekenverzorgster. EHBO was destijds een verplichte vaardigheid die ik in mijn pakket had en ik werkte in diverse ziekenhuizen en verzorgingstehuizen. Hoewel patiënten destijds vooral rust kregen voorgeschreven, besefte ik al snel hoe belangrijk beweging is voor herstel. Deze ervaring vormde de basis voor mijn visie: **leven is bewegen, en bewegen is leven.**

In de jaren '70 richtte ik me op seniorengymnastiek. Ik leerde deelnemers vertrouwen te krijgen in hun lichaam door te focussen op wat ze nog wél konden. Muziek speelde hierbij een belangrijke rol, omdat het bewegen motiveert en emoties oproept. In 1971 volgde ik een opleiding bejaardengymnastiek bij Van der Laan, waarbij ik werkte met langspeelplaten en singletjes. Tegelijkertijd volgde ik de opleiding voet- en schoenkundig pedicure (gezonde voeten zijn essentieel voor valpreventie). In dat jaar werden alle kerkdorpen in mijn gemeente actief betrokken bij beweging. Deelnemers betaalden 0,50 gulden en het uurloon voor docenten bedroeg 2,50 gulden.

In de jaren '80 werkte ik als freelancer bij Stichting Welzijn Deurne. De Stichting Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO) werd een feit. Ik volgde erkende opleidingen voor MBVO-gymnastiek, volksdansen en zitdansen. Ook in de gemeente Deurne en omliggende verzorgingstehuizen verzorgde ik gymnastiek-, volks- en zitdanslessen die gericht waren op balans, coördinatie en spierkracht, waarmee deelnemers zelfstandigheid en zelfvertrouwen herwonnen.

In de jaren '90 voltooide ik een driejarige hatha yogaopleiding in Den Bosch en gaf ik jarenlang yogales aan deelnemers met kanker. In 1993 produceerde Stichting MBVO in het kader van het ouderenjaar de film "Tehuis in Beweging." Met veel plezier gaf ik daarin samen met bewoners van een verzorgingstehuis in Milheeze zit- en combidansen. De film toonde het verband tussen bewegen en zelfstandig functioneren, waardoor ook mensen met beperkte mobiliteit konden deelnemen. Beweging bracht niet alleen fysieke, maar ook sociale verbinding tot stand. Verder volgde ik diverse aanvullende opleidingen, waaronder Hart in Beweging (HIB). Daarnaast behaalde ik certificaten voor COPD, reuma, diabetes, obesitas en de beweegkuur als instructeur.

Rond 2000 breidde ik mijn lessen uit met sportief wandelen, nordic walking en valpreventie. De gemeente zette in op leefstijlprogramma's om beweging in wijken te bevorderen. Cursussen zoals "Balans", "Als botten en spieren protesteren" en "Fit door het leven" werden succesvol uitgevoerd. Nu, 25 jaar later, zet de overheid dit beleid voort om beweging te stimuleren met het doel om mensen bewust te maken van het belang van beweging en hun eigen verantwoordelijkheid hierin.

Ik ontwikkelde het project "Samen in Beweging," waarin mantelzorgers en zorgvragers samen in beweging kwamen. Dit project werd ingediend bij NISB en bekroond met een prijs voor originaliteit, uitgereikt door Caroline Tensen in stadion De Galgenwaard in Utrecht.

Op cognitief gebied was er nog veel winst te behalen. Ik volgde bijscholingen in cognitieve fitness en de Ronnie Gardiner Methode (RGM) voor hersenontwikkeling. Daarnaast was de opleiding stoelyoga een waardevolle aanvulling om in mijn lessen te blijven kijken naar wat mogelijk is voor deelnemers.

In 2013, het jaar dat ik 65 werd, startte ik mijn eigen bedrijf: Sportief Bewegen Deurne, met als visie en doel deelnemers langer zelfstandig en mobiel te houden. De huidige werkzaamheden van Sportief Bewegen Deurne omvatten onder andere:

- Extra- en intramurale groepen gymnastiek en zitdansen;
- Dagbesteding;
- Sportief wandelen;
- Nordic walking;
- Valpreventie.

En mijn hobby's: Muziek, buurtbemiddeling, langeafstandswandelingen, deelname aan de verkeerscommissie, en het realiseren van een beweegtuin in mijn dorp Liessel.

Wat is je favoriete intentie?

Mijn grootste intentie is het verbinden en bevestigen van alle deelnemers in mijn groepen. Vanuit deze intentie werk ik aan de vier basisbehoeften: Vertrouwen, veiligheid, begrip en respect.

Door de nadruk te leggen op het benutten van mogelijkheden, groeit het vertrouwen in het eigen lichaam. Dit versterkt niet alleen het zelfvertrouwen, maar zorgt er ook voor dat deelnemers zich veilig en begrepen voelen. Bovendien ontstaat hierdoor begrip voor anderen én respect voor zichzelf en de ander.

Mijn uitgangspunt is altijd geweest om te kijken naar wat deelnemers nog wél kunnen. Ik bevestig hen in hun mogelijkheden en bouw van daaruit mijn programma op. Wat iemand kan, verschilt per persoon: als iemand een oefening tien keer kan herhalen en een ander slechts twee keer, dan kan die tweede persoon een grotere prestatie leveren, simpelweg omdat diegene zijn of haar grenzen opzoekt.

Iedereen moet mee kunnen doen. Beperkingen mogen geen obstakel zijn, maar vormen eerder een uitdaging. Mijn lessen worden daarom op maat gemaakt, gebaseerd op de mogelijkheden van elke deelnemer. Differentiatie is hierbij het toverwoord: door te variëren in tempo, lesstof en niveau, creëer ik oefeningen waarin iedereen op zijn of haar manier optimaal kan bewegen. Dit is niet alleen een uitdaging, maar ook het mooiste aspect van mijn werk. Het resultaat? Plezier in bewegen en het ontdekken van nieuwe mogelijkheden.

Welk materiaal gebruik je het meest?

Ik heb geen specifieke voorkeur voor materiaal; ieder type materiaal heeft zijn eigen mogelijkheden. De kunst is om creatief te zijn en het materiaal te gebruiken om je doelen te bereiken.

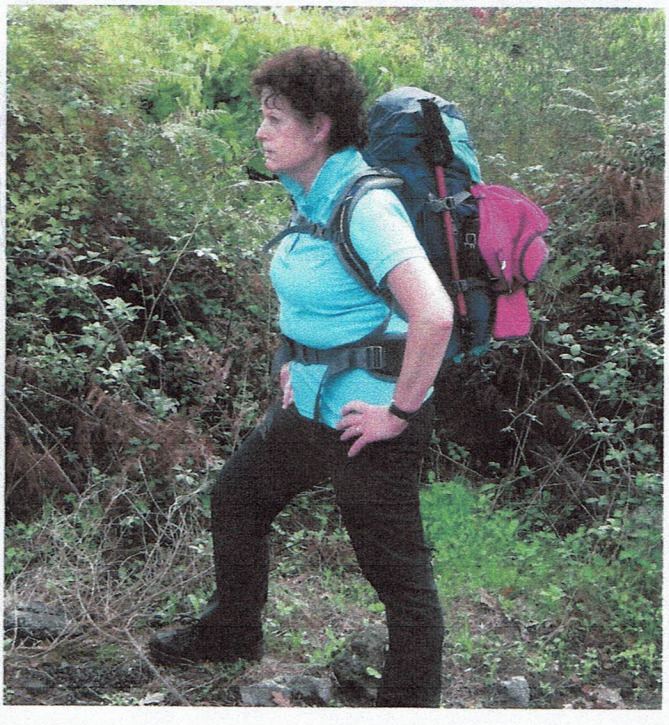
Toen ik begon, bestond modern lesmateriaal nog niet. We werkten met huis-, tuin- en keukenvoorwerpen zoals:

- Plastic puddingbakjes
- Jam potjes en wc-rolletjes
- PVC-buizen (met Hansaplast voor de veiligheid) – hier werden ook hoepels van gemaakt
- Handdoeken, bedlakens en zelfgemaakte touwtjes
- Flesjes gevuld met water
- Rijstzakjes gemaakt van washandjes en gekleurde stof

Dit soort improvisatiemateriaal blijft een inspiratiebron. Creativiteit met eenvoudige middelen levert vaak de mooiste lessen op. Voor sportief wandelen bijvoorbeeld, ligt het materiaal letterlijk voor het oprapen; kijk om je heen, alles kan dienen als hulpmiddel (hekjes, bomen, stoepranden paaltjes etc.); het gaat erom hoe je het gebruikt.

Hoelang ben je al lid van VML?

Vanaf het begin. MBVO (Meer Bewegen voor Ouderen) bestaat sinds 1971 en in 1996 is VML opgericht. Deze vereniging was een schot in de roos voor docenten zoals ik. Het bestuur zorgt voor verbinding tussen collega's en organiseert bijscholingen. Ze hebben de randvoorwaarden uitstekend op orde. Mijn complimenten aan het bestuur voor hun inzet en toewijding!



Wat vind je belangrijk om aan een groep mee te geven?
Het belangrijkste is plezier in bewegen en bewustwording. Ik probeer deelnemers het volgende mee te geven:

- Het preventieve belang van bewegen en hoe het je mobiliteit vergroot.
- Inzicht in wat je nog wél kunt doen en hoe beweging onmogelijkheden soms mogelijk maakt.
- De voordelen van bewegen: je voelt je fitter, zelfstandiger en hebt minder zorg nodig.

Weet je nog je eerste les? Vertel er iets over.
Mijn eerste les was mijn examenles in 1971. Ik gaf een bewegingsles op muziek. Mijn man Jan ging mee en bediende de platenspeler. Het was een groot succes! Bewegen op muziek bleek een gouden combinatie, en samen examen doen maakte het extra bijzonder (hetwas het ook nog eens op Jans' verjaardag). Het plezier in bewegen stond centraal en dat straalde de groep uit. Natuurlijk was het spannend; ik had de deelnemers nog nooit gezien. Actief handelen op basis van wat ik zag en daarnaar handelen, daar hielp de muziek mij enorm bij. Dankzij het gebruik van verschillende tempo's kon ik rust creëren voor deelnemers die moeite hadden met het tempo. Het was een mooie ervaring, ondanks dat de beginsituatie op alle fronten nieuw was.

Waar zou je bijscholingen voor willen krijgen?
Ik zou hiervoor cognitieve vaardigheden en valpreventie kiezen. Je bent namelijk nooit uitgeleerd, en nieuwe inzichten kun je direct integreren in je lessen.

Welk muzieknummer tip je ons om te gebruiken in de les?

- *Chaka Chaka* - Rosanna Rocci
- *African Baby* - G.G. Anderson
- *Liquid Lunch* - Caro Emerald
- *Ay No Digas* - Chris Montez

Deze nummers hebben een duidelijk ritme en een regelmatige maatsoort, perfect om mee te werken.

Stel je komt morgen de minister van sport tegen, wat zeg je hem?
Ik zou benadrukken hoe belangrijk het is om seniorensport en zorg te integreren, met een focus op valpreventie en zelfstandigheid. MBVO-docenten kunnen preventieve taken perfect uitvoeren, wat de werkdruk op fysiotherapeuten verlicht. Dit vraagt om een duidelijk beleid en goede arbeidsvoorwaarden. Investeren in seniorensport levert niet alleen gezondheidswinst op, maar bespaart ook zorgkosten.

Heb je een leuke anekdote?
Eén van mijn herinneringen is van een maandagles in Bakel. Ik wilde rijstzakjes gebruiken, die in een garage lagen opgeslagen. Toen ik de garage opende, bleek de rijst overal verspreid te liggen – muizen hadden zich tegoed gedaan aan de inhoud van 40 zakjes!

Op 30 april 1986 op Koninginnedag kwam Koningin Beatrix door Liessel gereden, en ik zou daar met mijn groep langs de route een dans uitvoeren met mijn volksdansgroep. De stoet zou dan langzaam rijden zodat de Koningin en gevolg de dans even zouden kunnen bekijken. Maar in werkelijkheid reed de koninklijke stoet vrij hard door Liessel zonder te stoppen met als gevolg dat ik mijn groep stopte met dansen en in hun traditionele klederdracht naar de weg rende (voor zover dat kon) om toch nog een glimp op te vangen van de koningin, maar die was de bocht al om. We hebben er flink om moeten lachen.

Wat geeft je de drive om door te gaan?
In augustus word ik 77, maar ben eigenlijk meer gepassioneerd dan ooit over hoe belangrijk blijven bewegen is, fysiek én mentaal. Bewegen heeft de kracht om levens te veranderen. Het brengt mensen samen, geeft zelfvertrouwen en zorgt voor vreugde. Mijn passie voor bewegen en de voldoening van het zien wat deelnemers nog wél kunnen. Het groepsgevoel, de verbinding tussen mensen en de basisbehoeften van vertrouwen, veiligheid, begrip en respect blijven me motiveren. Leeftijd bestaat niet – het is leef-tijd (alleen 'leef' bestaat, de tijd weten we niet)

Een tip voor jouw collega's
Blijf je passie volgen, wees proactief, straal uit wat je doet en geniet van een gezond en actief leven. Stap op iedereen af die je nodig hebt (inclusief collega's) om te kunnen doen wat je wilt bereiken; de ander heeft jou ook nodig. Samen spreken we dezelfde taal en delen we dezelfde drijfveren. Zorg voor korte lijntjes; zeg wat je doet en doe wat je zegt. En blijf de bijscholingen volgen, anders word je ingehaald door de tijd – je bent nooit uitgeleerd.