



▲ Het is zweten tijdens de sportinstuif, maar na het sporten is er ook tijd voor een kop koffie. FOTO RONALD HISSINK

Ouderen zoeken ook gezelligheid bij sportinstuif

Sportinstuif 55+ bestaat al dertig jaar.

Om het sporten rendabel te houden is nieuwe aanwas nodig.

Jeroen Achtereekte

Deventer

Sporten is goed voor ouderen. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken van de laatste jaren. Sportinstuif 55+ weet dat al bijna dertig jaar. Er worden al tientallen jaren sportochtenden aangeboden voor ouderen. En dat terwijl er elk jaar meer fitnessscholen bij komen.

Bij binnenkomst in sporthal De Kroon moet iedereen zich eerst melden bij de geïmproviseerde kassa. „Dat is één, en twee, en drie euro. Veel plezier vandaag”, is te horen. De ouderen kleden zich om, waarna er een sportinstructrice op hen staat te wachten in de zaal. De vereniging betreft twee keer per week sporthal De Kroon in de Deventer wijk Keizerslanden.

Nico Heckers is zo'n twintig jaar betrokken bij de vereniging Sportinstuif 55+, waarvan vijftien jaar als voorzitter. Tijdens de eerste jaren werd er maar één dag in de week gesport. Nu is de woensdag er ook bij gepakt. „Om een betere verdeling te creëren kunnen de mensen twee dagen in de week sporten.” Ongeveer 110 mensen

sporten bij de vereniging.

Maar de kosten stijgen, en om de vereniging draaiend te houden is nieuwe aanwas nodig. „Bij 33 mensen per ochtend draaien we quitte”, vertelt bestuurslid Otto van Huffelen. Vandaag waren er 34 ouderen. De vereniging heeft onder meer kosten aan de zaalhuur, de instructrices en bijna al het materiaal betalen ze uit eigen zak.

Maar klagen doen ze niet. De ouderen sporten met plezier, onder wie Willemien Olthof. Vanaf het eerste moment komt de 90-jarige

► **De sportochtenden worden geleid door instructrices van Movido**

dame naar de vereniging. „Ik blijf even staan om te klemsen, want soms gaat dat sporten niet meer zo vlot, maar het is wel erg gezellig”, vertelt ze lachend.

De sportochtenden staan onder leiding van instructrices van Movido. Na een half uur opwarmen kunnen de ouderen kiezen tussen volleybal, badminton, dynamic tennis en tafeltennis. Na drie kwartier is het tijd voor een koffiepauze. Aan de koffietafel zit een bezwete Robert de Jong (60). Net een week actief bij de vereniging, maar helemaal op zijn plek. „Sporten in de sportschool blijkt niks voor mij. Iedereen draait zijn eigen programma en je hebt geen contact. Het abonnement heb ik ingehuurd voor de sportochtenden hier.”