

Walking Football

Publicatiedatum: 27-08-2021

Walking Football, leuk, gezellig en samen bewegen

De visie van D.S.V. Full Speed is om te werken aan een maatschappelijk verantwoord verenigen. Vanuit die visie is het initiatief genomen, met ondersteuning van Delft voor Elkaar, om te starten met walking football, een sport voor 55+ en ouder. Full Speed vindt het belangrijk, niet alleen omdat bewegen in de buitenlucht essentieel is voor een gezonder "oud worden", maar ook om mensen die nu eenzaam zijn of op een of andere manier in een sociaal isolement terecht zijn gekomen, een aanbod te doen, waardoor er meer plezier in het leven gekregen kan worden en waarbij aandacht voor elkaar en actief zijn met elkaar mogelijk is.

In juni van dit jaar is er dan ook een start gemaakt met Walking Football. Dat doen we op de dinsdagmorgen vertellen Joop van Vondelen en Henk van de Sande, mede initiatiefnemers van deze sport bij Full Speed.

"We zijn gegroeid van 6 naar 18 mensen, zowel vrouwen als mannen, en elke dinsdagmorgen is het weer een groot feest om met elkaar samen te zijn, te bewegen en een balletje te spelen. Of je nu kunt voetballen of niet, het gaat niet om winnen, het gaat om meedoen." "Niks moet en als je even wilt uitstappen, kan dat natuurlijk".



Het hebben van gevoel voor humor is wel een voorwaarde, want het is heel veel lachen met elkaar en er is dus ontzettend veel plezier. Sinds kort hebben we ook een mascotte: Jagger!! Een ster in Walking Football!

Hieronder enkele reacties van een aantal deelnemers aan Walking Football:
Nel: *"Ik ben er wat later bij gekomen, maar het is zo'n leuke ervaring. Ik ben er heel enthousiast en met open armen ontvangen en je hoort er gelijk bij. Geweldig!"*

Wim: *"Er is in de afgelopen jaren een aardige aanslag op mijn lichaam gedaan. Ik kon eigenlijk niks maar en ik ben ontzettend blij dat ik dit nu weer kan doen. Het is leuk, er is lol en het is heel erg gezellig met elkaar".*

Arno: *"Dat je niet mag hardlopen is wel erg moeilijk. Ik moet echt een aantal zaken afleren. De bal mag niet hoger dan je navel, en ik ben eigenlijk wat te fanatiek begonnen. De bal moet het werk doen en daar kom ik steeds meer achter en het lukt steeds beter".*

Han: *"Ik heb me aangesloten bij de groep omdat ik het spelletje zo leuk vind. Het viel me op dat je tussen je oren moet denken dat je niet mag rennen en dat krijg ik steeds meer onder de knie. Ik zou zeker ouderen aanraden om eens een keer mee te doen. Het is nu gestart bij Full Speed en bewegen is toch erg belangrijk. Je hoeft niet te kunnen voetballen, want iedereen is welkom en dat blijkt ook wel uit de groep. Het niveau is heel verschillend en dat maakt het juist leuk want je bent toch met elkaar en het gaat om de gezelligheid en bezig zijn, niet om de doelpunten of om de techniek. Dat komt wel".*

Sjaak: "Ik doe mee omdat ik in het begin bij het organiseren erbij zat en dan vind ik dat ik ook mee moet doen. Ik zag het eerst maar matig zitten, maar gedurende het meedoen is het erg leuk geworden, ontspanning en gezellig. Ik ben gewoon enthousiast. En iedereen is welkom".

Ria: "Ik heb mijn hele leven gevoetbald heb en het is de enige sport die ik echt leuk vind. Dus, toen het Walking Football langskwam, heb ik me gelijk opgegeven. Ik merk dat ik nu dingen moet afleren zoals rennen en de bal mag niet te hoog, dus ga ik veel rustiger spelen. Gemengd voetballen vind ik heel leuk. We hebben nu drie dames die echt niet onderdoen voor de heren. Er is heel groot verschil in kwaliteit van voetbal, maar dat maakt niet uit. Maar het gaat niet om hoe goed je bent, maar om het spelen met elkaar. Ook mensen van bo jaar en ouder moeten mee kunnen doen."

Elke dinsdagmorgen is het om 10 uur weer raak. Daarvoor koffie en even bijkletsen en na afloop douchen en een nazit.

Wilt u ook eens meemaken hoe het er aan toegaat bij Walking Football of bent u benieuwd of het ook iets voor u is? Kom gerust op dinsdagmorgen bij Full Speed langs of neem contact op met Sjors Grasman via s.grasman@haaglandenbeweegt.nl

