“Het tegendeel bewees zich meteen de eerste keer!”

Een leven lang sporten of bewegen! Dat is waar Sportief Capelle zich hard voor maakt. Of je nu in je kinderjaren bent, of juist wanneer de jaren gaan tellen; er is voor iedereen een manier om in beweging te blijven. Vandaag gingen we op bezoek bij de 71-jarige Dries Bruijn, deelnemer aan het Walking Football van Sportief Capelle. De naam zegt het al: het is een manier van voetballen waarbij alleen gewandeld wordt. Uitermate geschikt voor iedereen die niet (meer) aan de snelheid of fanatisme van een gewone wedstijd wil of kan meedoen. De deelnemers aan het Walking Football zijn over het algemeen 50-plus.

“Het tegendeel bewees zich meteen de eerste keer!”
Aanvankelijk had Dries zo zijn twijfels over Walking Football. “Niets voor mij, dat dacht ik altijd. Ik had vooral mijn vraagtekens over het niet mogen hardlopen. Ik schatte in dat ik daar veel te fanatiek voor zou zijn. Ook mag je elkaar niet aanraken, zoals elkaar een schouderduw geven. Dat leek me allemaal niet prettig. Maar het tegendeel bewees zich meteen de eerste keer dat ik een keertje op proef meedeed. Wat vond ik het leuk!”

De heer Dries Bruijn werd één van de trouwe voetballers. En hij is blij dat hij sinds kort weer mee kan doen! Eind oktober 2021 werd Dries namelijk ziek; er werd longkanker met uitzaaiingen naar zijn bijnier ontdekt. Dat nare bericht zette een streep door veel van zijn activiteiten, waaronder het Walking Football. Een aantal chemo’s en operaties volgde. Het jaar 2022 werd er eentje van ziekzijn en behandelingen. Toch bleef er ook contact met zijn voetbalmaten. “Doordat ik in de groepsapp bleef, kreeg ik alle berichten mee en bleef ik betrokken bij het Walking Football. Ondanks dat ik dus zelf tijdelijk niet mee kon doen. Ook toen onze voetbalgenoot Herman overleed in januari bleek hoe hecht onze groep is. Velen van het Walking Football waren aanwezig bij zijn uitvaart. Mooi om dit te ervaren.”

“Het is heerlijk om weer buiten te kunnen sporten.”
Dries knapt zelf steeds meer op en herstelt van de moeilijke tijd die verder achter hem komt te liggen. “Op dit moment voel ik me top, en na een aantal trainingen kon ik in oktober alweer meedoen met een toernooi. De wond die ik had na de operatie moest uiteraard weer goed genezen zijn en toen dat het geval was, twijfelde ik geen moment meer om weer te gaan voetballen. Het is heerlijk om weer buiten te kunnen sporten. Met de mannen, en één vrouw, want uiteraard zijn ook dames van harte welkom”.

Elke woensdag op het veld
De groep traint elke woensdagochtend van 10.00 – 11.00 uur op het terrein van VV Capelle. “Het is ontzettend laagdrempelig allemaal,” vervolgt Dries. “Je hoeft bijvoorbeeld geen lid te worden van VV Capelle en betaalt daarom ook geen contributie. Dat is in Capelle aan den IJssel echt goed geregeld. We starten elke training met een warming-up, waarna we diverse oefeningen doen om ons balgevoel te behouden en te ontwikkelen. Elke training sluiten we af met een wedstrijdje. Natuurlijk is er wat niveauverschil tussen de deelnemers.

Maar het mooie is dat ik me gewoon nergens druk om maak. En dat doet niemand. We voetballen allemaal voor onze lol, echt voor de ontspanning. Na afloop drinken we gezellig koffie met elkaar, waar natuurlijk de competitiewedstrijden van de eredivisie worden besproken. En we nog steeds genieten van de typische voetbalhumor.”

“Sonny heeft veel geduld met ons.”
Dries haast zich ook om te vertellen hoe fantastisch hij de begeleiding vindt vanuit Sportief Capelle. “Onze trainer Sonny doet het hartstikke goed. Echt een wereldgozer. Hij heeft veel geduld met ons. We hebben een gezellige groep, maar het gaat natuurlijk allemaal wat langzamer dan bij reguliere elftallen. Voordat we dingen doorhebben zijn we soms wel een tijdje verder. Sonny, zijn collega’s en stagiaires, hebben hier altijd alle begrip voor en met een lolletje zorgen ze er toch elke keer weer voor dat we luisteren en gemotiveerd worden.”

Dries: “Dus aan iedereen die interesse heeft; komt gewoon eens een keertje meedoen. Het is niet erg als je in eerste instantie je bedenkingen hebt. Die had ik ook. Maar laat het je niet weerhouden om het eens te komen proberen!”

Voor wie mee wil doen
Zin om mee te doen?
Stuur een mailtje naar info@sportiefcapelle.nl. We nemen zo snel mogelijk contact met je op.