

## CONFERENTIE PREVENTIE DOOR SPORT EN (SPORTIEF) BEWEGEN

Het had geijzeld, het was glad, maar dat hield ons niet tegen  
Bij deze conferentie Preventie door sport en sportief bewegen.  
Koffie met een koekje, misschien had ik niets niet begrepen  
Daar ik gerekend had op appeltjes en mueslirepen.

Een afgetraind gezelschap drupte opgewekt naar binnen  
En toen iedereen zat, toen was het tijd om te beginnen.  
Het zaaltje was gesetdressed, hier en daar een kamerplant  
Pompoenen, stethoscopen en een stapel drukverband.

Op warme welkomstwoorden begon Peet ons te trakteren  
Een clubgevoel! En was er misschien iemand uit Almere?  
Een filmpje over eerste stappen ging vervolgens aan  
U zette geen stap, u bleef nog even lekker staan.

Een appel of saucijzenbroodje, minder bier en wijn?  
Een gezondere wereld! Zou dat niet geweldig zijn?  
Waarom waren wij hier? Richard Kaper legde uit  
Hij had daarbij een beetje last van naar, piepend geluid.

Sport als doel en sport als middel, Richard meldde aan de klas  
Dat Yoga de meest groeiende sport van alle sporten was.  
“Welkom op Papendal!” sprak hij tot het enthousiaste volk  
En toen, ten behoeve van de quiz, vormden we een soort wolk.

We hydden uiteen, de keuzes werden gemotiveerd  
En daarna werd de eerste echte quizvraag geponeerd.  
Hoeveel takken van sport we kenden? Lichte verdeeldheid in de klas  
Het bleek dat het juiste antwoord 323 was.

Dans was ook een sport, een vraag over de zorg toen  
Hoeveel mensen werkten daar? Maar liefst 1,4 miljoen.  
Patrick vond dat veel te weinig, daarvan maakte hij gewag  
Maar personeelstekorten in de zorg ware aan de orde van de dag,

Een vraag over buurtsportcoaches die sport met eerstelijnszorg verbonden  
56%, en hoeveel daarvan hier eigenlijk stonden?  
Wie had tot nu toe alles goed? Één iemand, de rest zweeg  
Uit de volgende vraag bleek dat de mentale gezondheid extra aandacht kreeg.

Uitgedaagd worden om nieuwe keuzes te maken, daarover ging het toen  
En 47% van de Nederlanders bleek aan de bewegingsrichtlijn te voldoen.  
Hoe gemakkelijk het voor jullie was om aan de richtlijn te voldoen?  
Er werd volop bewogen, maar men zat ook veel, zo bleek toen.

De laatste vraag, over alcohol, het naleven van de leeftijdsgrens  
Bij sportverenigingen kon dat beter, was de algehele wens.  
Wie wou mocht nu gaan zitten, maar Peet zelf bleef lekker stáán  
Het eerste thema, sport en zorg, dat ving vervolgens aan.

Trudy van der Veen naar voren, zij had gasten meegenomen  
Recy, Joy en Patrick moesten toen naar voren komen.  
Wat sport kon betekenen als je een zwakke gezondheid had?  
Een fraai en ontroerend filmpje illustreerde dat.

Warme toeleiding nam drempels weg, begrepen wij alras  
En ook dat maatwerk op dit vlak superbelangrijk was.  
De sport, die moest laagdrempelig zijn, de derde stap was dat  
Zodat iedereen zich veilig voelde en er lol in had.

Ik was oprecht geraakt door het meisje op de tennisbaan  
Die daar met stralende ogen fijn een balletje stond te slaan.  
Recy trapte af en zij sprak over zelfvertrouwen  
Meer kunnen dan je dacht hielp mensen om het vol te houden.

Recy was gaan padellen, had het daarmee zelf ervaren  
Patrick wou mensen helpen met de eerste stap, zat hij hier te verklaren.  
We moesgten flexibel zijn en sport op maat creëren  
Over kinderen in Maastricht mocht Joy ons informeren.

Naast mij staat trouwens Maarten weer te slaan op zijn gitaar  
Uitgedaagd worden om nieuwe keuzes te maken? Daar staat zijn hoofd niet naar.  
Zijn mentale gezondheid is niet best, bewegen doet hij niet  
Ik werk nu tien jaar met hem samen, hij speelt altijd dit ene lied.

Joy had een mooi sterk netwerk, ja, ze deden het daar samen  
En zijzelf leek mij een sterke en bevlogen dame.  
Drie kinderen waren aangekomen, toen werd Bep bevraagd  
Bep zat op rij één en had de grote, eerste stap gewaagd.

Ze probeerde vele sporten, 't bleek dat zij nu stevig stond  
En had uitgevonden welke sport zijn het fijnste vond.  
Je kreeg haar langzaam van de bank af, maakte zij bekend  
Dat was best een drempel! Bep bleek gebaat bij een vast moment.

Met haar hersenschudding had Bep een kort rondje gedaan  
Dat kon ook en dat was fijn, nu ging zij er weer tegenaan.  
Hoe konden we sportclubs beter steunen? Vroeg toen iemand in de zaal  
Biedt clubs de kans zichzelf te versterken, dat was cruciaal.

Roos ging uitzoomen en opschalen, daar had zij behoefte aan  
De combinatie met mantelzorg, daar moest het over gaan.  
Een plek voor de mantelzorger ter ontspanning, èn een plek voor de cliënt  
"Dat kan! En dat is wenselijk!" maakte ene Marjolein bekend.

Tussen droom en daad, begon een dame uiteen te zetten  
Hadden we vaak te maken met beperkte budgetten.  
Een veelkoppig monster! Zei Patrick, we moesten het breder maken  
De gemeente Maastricht maakte zich sterk voor vele zaken.

Wat mensen van gemeenten kwamen daarna aan het woord  
De mooiste haak? Patrick begon over het Sportakkoord.  
Peet voelde veel ambitie en al evenveel strijdbaarheid  
Voor het volgende onderdeel was het daarna alweer tijd.

Gezonde sportomgeving! Weer een filmpje aan 't begin  
Teun de Nooijer, uit Alkaar, enthousiast en goeie zin.  
Roken op de club? Volgens de Nooijer uit den boze  
Op de rookvrije club in Alkmaar was 't nu aangenaam verpozen.

En dat terwijl men daar de warming up nog niet heel lang gelee  
Met een lekkere aangestoken wilde Havanna dee.  
Ook Teun padelde en hij wandelde dagelijks met de hond  
Hij golfde, jogde, had drie dochters en leefde best gezond.

Hij groeide op langs het hockeyveld, zijn weekenden te kort  
Die eindigden met een bord chinees op schoot, en studio sport.  
Nightrider, Magnum PI, het tijdsbeeld hadden wij  
Glaasjes sigaretten op tafel hoorden daar ook bij.

Tien trekdroppen op zaterdag, Teun meldde aan de klas  
Dat er, ondanks de appels en krentenbollen, een wereld te winnen was.  
Een drenkeling in het water, wie pakte de verantwoordelijkheid?  
Een plaatje van vier batterijen dat besprak Teun uitgebreid.

Het ging eerst enige tijd over de emotionele batterij  
Toen de fysieke batterij, waarover Teun iets zei.  
Hij werd ooit naar huis gestuurd, trekdrop was er niet meer bij  
En toen klonk achterin een telefoon, ook met een volle batterij.

Lang leve de schijf van vijf! Één iemand die hier zat  
Biechtte op dat ie gisteren een lange, zware avond had gehad.  
Nelson Mandela geciteerd, Teun keek daarbij heel blij  
Sport kon de wereld veranderen, en de wereld moest rookvrij.

Vroeger was de wereld binnen het clubhuis nogal blauw  
Waarna Adeline ons een korte update geven wou.  
Zij was niet langs de drenkeling gelopen, werd uiteengezet  
Haar cijfers toonden aan: ze had er een heleboel gered.

Nou, die Adeline hield het werkelijk heel kort  
Het derde thema alweer: hoe een generatie gezonder wordt.  
Even sparren onderling, daar kwam veel uit naar voren  
En toen Jaap en Emiel, over 2040 kregen wij te horen.

Dan moest iedereen gezond zijn, grootse plannen op het scherm  
Ook Emiel ageerde tegen roken nogal ferm.  
Hij zat graag aan de preventiekant, de weg voorwaarts schetste hij  
En hij had daar, over COPD, een pakkend filmpje bij.

Niet alleen een wandeling, heel kort of lekker lang  
Maar ook een kopje koffie, bleek ontzettend van belang.  
Een mooi bruggetje, naar koffiebreek en wandeling  
Waarna iedereen opstond en dynamisch in de hoeven ging.

Een fijne plak bananenbrood, die was vast heel gezond  
Ik hoopte dat ik bij Ershad nog meer van mijn gading vond.  
Ik zag iemand, ik zeg niet wie, die met een Havanna voor de ingang stond  
En van wie was dat zakje trekdop dat ik op de damestoiletten vond?!

Ershad had toekomstplannen, meer mensen in beweging wilde hij  
Er zat veel kennis in de zaal, dat stemde Ershad blij  
In alle zalen waar ik kwam, hier, bij Adeline en Ershad  
Rook het of de rook van jaren in de vloerbedekking zat.

Kirsten Gutter, zij vertelde over allerlei onderzoeken  
De effecten van bewegen op recept, die deed zij uit de doeken.  
Tijd maken voor samenwerking, er werd al te snel gegáán  
In plaats van bij de samenwerking even stil te staan.

Er kwam hier ongetwijfeld nog meer interessants ter sprake  
Maar ik besloot met nog twee sessies, om de pleiterik te maken.  
In beweging, de trap op, bij Adeline op bezoek  
De zaal was goed gevuld, er stond een kerstboom in de hoek.

Over der fondsen en de missie van de fondsen sprak Jaap de Graaf weer even  
De missie van de fondsen? Langer en gezonder leven.  
Te beginnen bij de jeugd, dat leek mij adequaat  
Leve de tennissende meisjes! Voor ons twee is het te laat.

De Scandinavische landen, die wisten bewegingspunten te scoren  
Wij zàten teveel! Kregen we toen van Jaap te horen.  
Ik begreep het allemaal, en laat niet na het op te schrijven:  
Als je in Scandinavië niet beweegt dan lukt het niet om warm te blijven.

Een plaatje van het strategiehuis, door Jaap werden wij onderwezen  
Jammer dat die lettertjes haast niet waren te lezen.  
Jaap was enthousiast, gedreven, bijna niet te houwen  
Jasje uit, ik dacht: hij eindigt vast met opgestroopte mouwen.

Ik eindigde bij Trudy, groepjes waren aan de gang  
Lekker rond de statafels, men zat best alweer lang.  
Een uitwisseling van kennis? Nou, te trappelen stond men hier  
Kennis werd gedeeld, en met ontzettend veel plezier.

Trudy brak met moeite in, vroeg Klaartje iets te zeggen  
Een terugkoppeling na doorverwijzing, begon ze uit te leggen.  
Nog een tafel koppelde terug, brééd kijken naar bewegen  
Zo'n poëtische zin? Die kom ik nog maar zelden tegen!

Lonneke had niks opgeschreven, wel heel fijn staan praten  
De eerste stap zetten, daar ging het om, hadden ze daar wel in de gaten.  
De laatste tafels koppelden terug, de lunch raakte in zicht  
We waren bijna klaar, en dan mocht ik, met mijn gedicht.

Eerst een filmpje van Nan, zij was zo blij, werd hier verteld  
Ze was gaan zwemmen en had daarna iedereen opgebeld.  
De schaamte voorbij, en trots en blij, met slechte nieren  
Ik was blij voor Nan, en ga het bij de lunch straks vieren.

Je krijgt mij niet snel van de bank, maar ben ik eenmaal aan de gang  
Dan kan het heel lang duren voor ik ophoud, ben ik bang.  
U dacht misschien dat ik er bijna was hier, met dit lied  
Maar ik heb geen hersenschudding, aan kleine rondjes doe ik niet.

Wij zijn in onze samenwerking, ik trek mij dat aan  
zonder stil te staan, meteen al veel te hard gegaan.  
En zoals u zag, geheel zonder risico was dat niet  
Als een drenkeling in het water, speelt hij nog steeds hetzelfde lied.

Ik kan nog uren doorgaan maar ik kan u nog meer vertellen  
Bep wil lekker wandelen en Recy wil padellen.  
Ikzelf, geïnspireerd door dat meisje op de tennisbaan  
Heb enorme zin om een paar balletjes te slaan.

Het was een mooie ochtend, maar hij is haast achter de rug  
Een lunch, een rondje Papendal en dan naar Almere terug?  
Maatwerk leveren? Ik heb het hoop ik ook gedaan  
Fijn dat u, op voorhand, voor het klappen al was gaan staan.

Het was mij een genoeg en de ochtend veel te kort  
Zo'n gedicht te schrijven is een aparte tak van sport.  
Ik ben blij dat ik niet rook, en sterk ben, fysiek  
Daarom ben ik nog fit, na drie uur hersengymnastiek.

We doen nog drie coupletten en dan gaan we u verlaten  
Maarten gaat een Havanna roken, Teun die gaat de hond uitlaten.  
U hebt zin in lunch en als u wilt mag u gaan hollen  
Laat de saucijzenbroodjes staan, ga voor de appels en krentenbollen.

Je kunt meer dan je denkt, als je de eerste stap maar zet  
Dat voelde ik vandaag ook echt, bij ieder nieuw couplet.  
En daarom is het mij voor het eerst gelukt om alles te laten rijmen  
Want als het één keer niet rijmt wordt je nooit meer teruggevraagd.

Meestal, als ik optreed, dan doe ik dat hooggehakt  
Speciaal voor deze dag heb ik op sneakers uitgepakt.  
Of ik breed genoeg gekeken heb? Ik heb echt geen idee  
Maar we zaten hier gezellig, en we zaten hier oké!

Dominique Engers, Papendal, 15 december 2022  
[www.desneldichteres.nl](http://www.desneldichteres.nl)

