

Wekenlang hebben we kunnen genieten van sportieve topprestaties. Belangstelling voor sport, ook bij ouderen, is hierdoor weer toegenomen. Sporten en bewegen in groepsverband, op ieders eigen niveau, is goed voor het lichaam en ook nog erg gezellig.

Interview door Jan Jansen

Jan van Schaik: 'Meer aandacht voor ouderensport'

Jan van Schaik (77) is sportambassadeur van de Vereniging Sportbelang Utrecht (VSU). Alle 264 Utrechtse sportverenigingen zijn bij de VSU aangesloten. De laatste twee weken waren alle ogen gericht op de topsport tijdens de Olympische Spelen van Rio de Janeiro, maar sport is veel meer dan dat. Ook ouderen willen actief blijven, al is het misschien niet meer op het allerhoogste niveau. De VSU beseft dat terdege en besteedt er veel aandacht aan die wens te verwezenlijken.



Jan van Schaik roept bestuurders van amateurverenigingen daarom op meer aandacht te schenken aan het sporten door ouderen. "Oudere leden van sportclubs zijn vaak jaren aan een club verbonden en zelf ooit actief sporter geweest. Nu zijn ze alleen nog actief als vrijwilliger, maar als ze op hun niveau ook nog actief zouden kunnen sporten, zou dat de binding met de club vergroten en hen een hoop genoegen bezorgen."

Wandelen, fietsen, fitnessen, tennisen, kaarten, puzzelen, tot op hoge leeftijd kan dat worden gedaan. Het gaat om in beweging te blijven, zowel geestelijk als lichamelijk. De kans op

een hartinfarct daalt met zeker tien procent, het zorgt voor een langere zelfstandigheid en het is goed voor sociale contacten. In Utrecht zegt 70% van de bevolking minimaal een keer per maand te gaan sporten: 23% is lid van een vereniging.

Afspraken

Dit betekent dus dat velen onderlinge afspraken hebben. Ouderen die aan het arbeidsproces deelnemen kunnen op hun vakgebied uitstekend functioneren als ze een balans weten te vinden door voldoende ontspanning in te bouwen. Bij weinig ontspanning neemt de energie en productiviteit af. Er zijn vele groepjes ouderen die aan gezamenlijk

sporten veel plezier beleven.

PVC

Jan van Schaik groeide op in de Abel Tasmanstraat in Lombok en ging als kind voetballen bij PVC, dat toen stond voor Patronaat Voetbal Club. "Dat was een rooms katholieke club die speelde aan de Cartesiusweg in de eerste klasse van de afdeling Utrecht. Voor een wedstrijd begon moesten eerst de koeien van het veld worden gehaald. Het veld was namelijk in gebruik als weiland van boer Pot. Ik was zelf vooral in mensen en organisatie geïnteresseerd. Al snel werd ik jeugtleider, redacteur van het clubblad en op mijn zesentwintigste voorzitter.

In 1965, bij het vijftigjarig bestaan van PVC, hebben we een jubileumwedstrijd georganiseerd van het Utrechts elftal tegen de landskampioen. Dat was Feyenoord, maar die club speelde op dat moment in het buitenland. De nummer twee was DWS uit Amsterdam. De wedstrijd was in stadion Galgenwaard met als voorwedstrijd PVC tegen het elftal van geselecteerde jeugdspelers van de Utrechtse profclubs DOS, Elinkwijk en Velox. Er waren 13.000 bezoekers. Van de opbrengst hebben we een fantastisch feest gehouden. Nu nog, dus al zeventig jaar, ben ik bij de club betrokken." Overdag werkte Jan van Schaik bij de 'Spaarkas voor Belegging voor Rooms Katholieke Kerkelijke Leeningen'. "Spaargeld werd belegd in kerken en kloosters. Het was in die tijd een sterk verzuilde samenleving. Elke geloofsrichting had zijn eigen besloten sociale omgeving. Tot mijn pensioen heb ik in de verzekeringsbranche gewerkt onder andere als voorzitter van de OR en in het personeelswerk. Talrijke fusies en bijbehorende reorganisaties heb ik meegemaakt en mede vormgegeven."

Stimulerende kracht

Halverwege de jaren tachtig waren er 430 amateursportverenigingen in de stad, die veelal in financiële moeilijkheden verkeerden. Jan van Schaik: "Om de maatschappelijke betekenis van sport bij de gemeente over te brengen, gingen clubs met elkaar aan tafel en werd in 1987 de Vereniging Sportbelang Utrecht opgericht. Dick Brauckmann van Kampong was de stimulerende kracht. Omdat snel bleek

dat de sportwereld daarna effectiever kon worden georganiseerd, kreeg de relatie met de gemeente een nieuwe impuls. De gemeente ging sportclubs ondersteunen bij het opzetten van nieuwe clubgebouwen en het aanleggen van kunstgrasvelden. De voormalige wethouders met de portefeuille sport, Herman Kernkamp, Jan van Zanen en Hans Spekman zetten zich in de jaren negentig sterk in voor de gezondmaking van de amateursport. Ik was lid van het sectiebestuur voetbal en werd in 1995 secretaris van de VSU. Het enthousiasme bij de clubs was groot, doordat noodzakelijke vernieuwingen konden worden uitgevoerd. Vele vrijwilligers waren de drager van de vernieuwingsimpuls."

Sterke band

De tijdgeest is sinds de jaren tachtig sterk veranderd en daarmee het karakter van amateursport. "In sommige sporten, zoals voetbal, worden tegenwoordig zelfs financiële vergoedingen betaald en prevaleert het geld boven het plezier. Gelukkig zijn er nog veel sporten waarbij dat veel minder of niet het geval is. Vrijwilligers hebben daar nog steeds een belangrijke functie in het clubleven." Ouderen hebben nog tijd te besteden en een sterke band met de club waar ze lang bij betrokken zijn. "Veel ouderen willen nog graag samen sporten. Ik zou willen dat amateurclubs beleid maken om te stimuleren dat ouderen kunnen sporten op het eigen niveau waar ze met elkaar plezier in beleven. Dat is goed voor ouderen én goed voor sportclubs"



Asbestemming

Na de crematie verzamelen de medewerkers van het crematorium op een zorgvuldige manier de as. Daarna is er een bezinningsperiode van een maand voor de nabestaanden, zodat zij rustig kunnen nadenken over wat ze met de as willen doen. Na die maand halen medewerkers van Barbara de as op en dan wordt er contact gezocht met de nabestaanden over "wat ermee te doen" en welke mogelijkheden er zijn.

Eigenlijk kan (bijna) alles, want er zijn maar heel weinig wettelijke beperkingen. De meest bekende bestemmingen zijn begraven op een begraafplaats, bijzetten in een urnenmuur en verstrooien.

Verstrooien mag overal in Nederland, mits de grondeigenaar toestemming heeft gegeven. Het handmatig verstrooien van de as kan heel mooi met de nieuwe asverstrooischaal van Barbara of met de strooibollen van Apres la Vie:



Tevens kan de as bijvoorbeeld vanuit een vliegtuig of vanaf een schip op zee worden verstrooid of met een ballon van een speciaal afbreekbaar materiaal worden verspreid.

Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden. Steeds vaker wordt er gekozen voor een bestemming, die past bij de overledene en die recht doet aan de rouw- en herinneringsbehoefte van de nabestaanden. Zo kan ervoor worden gekozen de as in de tuin te begraven in een speciale eco-urn, die langzaam oplost in de bodem en op die manier de as geleidelijk afgeeft. Ook zijn er oplosbare omhulsels, waarin de as (die zeer vruchtbaar is) wordt gecombineerd met

aarde en een jonge boom. Dan heeft u een blijvende tastbare herinnering, waarin uw dierbare letterlijk voortleeft!



Overigens hoeft de as niet compleet te blijven. Wie dat wil, mag de as verdelen en dat biedt nieuwe mogelijkheden van asbestemmingen. Steeds

populairder worden de assieraden: een beetje as kan worden bewaard in hangers, armbanden, ringen, oorbellen en kettingen. Komt u gerust eens onze collectie assieraden bekijken in het Afscheidscentrum Leidsche Rijn (Nieuwe Vaart 5 te Vleuten), waar onze afscheidscounselors u uitgebreid kunnen adviseren.



Barbara Uitvaartverzorging
Egginklaan 51
3527 XP Utrecht
Tel. 030 - 296 66 66
info@barbarauitvaart.nl
www.barbarauitvaart.nl