



Friendship Sports Centre Deel 10: Riki Stichting

Nooit te oud voor een potje zitvolleybal

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters, trainers en begeleiders en wat is hun verhaal? *Het Parool* kijkt rond op een bijzondere plek. Deel 10: sporten voor ouderen via Riki Stichting.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

“De eerste die opstaat betaalt een rondje aan de bar,” zegt vrijwilliger en spelleider Wim Roos (70) tegen het achttal ouderen dat verspreid aan twee kanten van het net op stoelen zit in de gymzaal van het Friendship Sports Centre (FSC), terwijl hij de plastic strandbal met roze, blauwe en gele strepen opgooit. “Want dit is zitvolleybal.”

Naast kinderen en jongeren sporten ook ouderen regelmatig in het FSC via vereniging Older Friends, maar ook op uitnodiging van de Riki Stichting. Die zet zich in voor het verbeteren van het welbevinden van kwetsbare groepen in de samenleving, onder wie ouderen.

Boccia

Terwijl de ene helft van de groep, verbonden aan welzijnsorganisatie Coherente in Ouder-Amstel, maandagochtend met groene en gele schuimrubberen drijfstickken en met *Kleine wasjes*, *grote wasjes* op de achtergrond poedelt in het verwarmde bad, krijgt de andere helft zijn beweging aan de andere kant van het centrum.

“Ik dacht dat we op de grond moesten zitten, dus zo op een stoel is me reuze meegevallen,” zegt Joop Philippo (76) uit Ouderkerk aan de Amstel. Hij deed vroeger ook wel aan volleybal, maar het zitten maakte hem niet minder fanatiek. “Je wil het gewoon goed doen.”

Naast een basisschoolklas die leert rolstoelbasketballen start het tweede onderdeel: de paralympische sport boccia. Een soort jeu de boules met zachtere ballen, waarbij je ook weer moet blijven zitten. Een sport die je kunt beoefenen als je zware fysieke beperkingen hebt, met behulp van bijvoorbeeld een helling om de bal te laten rollen, legt Wim Roos uit. Hij ver-

zorgt ook de atletiektrainingen en het trainen met de racers, loopfietsen met drie wielen en een borststeun.

Rode en witte wijn

Co Berendse (87) uit de Kinkerbuurt is vooral onder de indruk van alle mogelijkheden binnen het sportcentrum. “Kinderen kunnen hier op alle mogelijke manieren sporten. Zelfs als je heel erg gehandicapt bent kun je meedoen met een gootje en een balletje. En als er iets nog niet kan, verzinnen ze volgens mij wel een manier.”

‘Ik dacht dat we op de grond moesten zitten. Dat we een stoel hebben valt me dus reuze mee’

“Je voelt het wel in je armen, hoor,” zegt Diny Petiet (85) uit Duivendrecht na afloop en op weg naar de soep en broodjes in de kantine. Was het op een stoel blijven zitten in het heetst van de strijd voor de meesten niet gemakkelijk, voor haar is het niet nieuw. Ze doet weleens aan zit-honkbal. Ook was ze al eens in het centrum geweest. “Dit is iets fantastisch, want ieder kind kan meedoen.”

Terwijl de frisdrank en de glaasjes rode en



witte wijn op tafel komen, druppelen ook de zwimmers, met de haren nog nat, binnen. Het was niet alleen een fijne opfrisser op een bijzondere locatie, mooi meegenomen zijn de gezelligheid en het leren kennen van nieuwe mensen.

En het wordt vermoedelijk alleen maar gezelliger, want er zijn – vanwege al het opstaan tijdens zitvolleybal – nog behoorlijk wat strafondjes te vergeven.

→ Naast kinderen en jongeren sporten ook ouderen regelmatig in het Friendship Sports Centre. FOTO MARC DRIESSEN