

Roeien is dé sport voor mensen met een beperking

Het is niet bij iedereen bekend maar er is bij de Roei- en zeilvereniging KDRZ&V, kortweg De Dordtsche, een afdeling waar mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking kunnen roeien. Om wat te doen aan die bekendheid nam de redactie van deze krant een kijkje aan Wantijpark 2.

Daar heerst een en al bedrijvigheid. Er is een indoorcentrum met een zogenaamde roeibak. Een bassin met water waarin een constructie gelijk aan een roeiboot, zodat je met riemen de roeibeweging kan oefenen. Ook staan er fitnessapparaten. Om een grote ronde tafel zitten deelnemers en vrijwilligers



De dertienjarige Sanne oefent eerst in de roeibak.

met koffie, thee en koekjes. Vaak worden de deelnemers gebracht door een familielid die ook blijft en zelfs helpt, of door de rolstoeltaxi.

Ben Horstman is instructeur en fervent roeier bij De Dordtsche, daarnaast is hij penningmeester en vrijwilliger van de Stichting Gehandicaptenroeien Dordrecht & Omstreken (SGD&O). Deze stichting staat los van de roeivereniging. De inkomsten bestaan uit bijdragen van de deelnemers en sponsorgeld.

Ben legt uit: "Bij de roeibeweging gebruik je veel spieren, in benen, armen en rug. Daardoor wordt de spierkracht vergroot, de conditie verbeterd en de revalidatie bevorderd. Als iemand met een beperking zich aanmeldt, worden via een intakegesprek de mogelijkheden voor deze persoon bekeken. Soms met de fysiotherapeut. Wij hebben zeven roeiboten tot onze beschikking met aanpassingen zodat mensen met een beperking veilig in de boten kunnen plaatsnemen. Afhankelijk van de beperking kunnen we de riemen aanpassen: langer en/of lichter van gewicht. Kan men de benen niet gebruiken dan is er een constructie bedacht om het roeibankje te verschuiven. Allerlei tech-



Marcella met twee vrijwilligers op het Wantij.

nische constructies worden uitgevoerd en zo nodig ontwikkeld door de vrijwilligers van de roeivereniging.

We hebben een beugel boven een insteekhaven als hulpmiddel bij in- en uitstappen van de roeiboot. Ook is er een tillift die de deelnemer van de rolstoel in de boot en vice versa transporteert. Zo proberen we de deelnemers te laten genieten van de natuur en de roeisport. Het verbetert de conditie en daardoor neemt ook het algemeen welbevinden toe. De mooie omgeving, gezellige sfeer en ook de onderlinge contacten dragen daartoe bij."

Voor alle leeftijden

De groep is een mooie mix qua leeftijd tussen 13 en 88 jaar. De deelnemers oefenen eerst binnen in de roeibak. Als ze eraan toe zijn, gaan ze het water op,

één deelnemer op twee vrijwilligers.

Het aangepast roeien is drie dagen: woensdagochtend en -middag en donderdagmiddag. Momenteel zijn er 24 deelnemers waarvan de meesten wekelijks komen. En ze zijn enthousiast, zoals Sanne. Zij is 13 jaar en is sinds november aangemeld bij het aangepast roeien. Terwijl Sanne zich met hulp van Cees in de roeibak installeert, vertelt haar oma Jeannette: "Sanne heeft een aangeboren ontwikkelingsstoornis wat zich kenmerkt door een laag IQ. Lezen en schrijven is een probleem, maar ze roert haar mondje prima. Sanne woont bij mij. Elke week komen we hier naartoe en dan fungeer ik als vrijwilliger. We gaan samen met een instructeur het water op. Ik heb vroeger in een gewone roeiboot geroeid maar moest worden bij-

geschoold. Wij zijn allebei trots op hoe goed en leuk het gaat."

Marcella komt buiten aanvaren. Ze wordt met de tillift vanuit de boot in haar rolstoel geholpen door Jannie en Ad. Met hen heeft ze haar tochtje gemaakt. Cees steekt ook een handje toe. Marcella is 54 jaar en heeft sinds haar 28e MS. Door vrijwilligster Jannie is ze een keer meegenomen naar aangepast roeien. "Roeien geeft me een gevoel van vrijheid en ik kan even alle dingen in mijn hoofd loslaten. Het is ook gezellig hier. Een praatje, iets drinken, de vrijwilligers doen alles om een leuke middag te organiseren", vertelt ze stralend.

In 1981 is de SGD&O opgericht. Hans van Lelieveld, ook instructeur, weet het nog: "Drie roeiers van De Dordtse waren ook lid van roeivereniging Rijnmond. Daar startte men met de afdeling aangepast roeien. Die leden, Piet Stoon, Corrie van Wel en Lo ten Voorde, wilden dat ook in Dordrecht en namen het initiatief waaruit deze stichting ontstond." In het indoor roeicentrum dat sinds 2006 in de huidige vorm bestaat, hangt een plaquette ter herinnering aan deze actie.

Door het hele land hebben diverse roeiverenigingen een afdeling Aangepast Roeien. Bij toerbeurt wordt jaarlijks de Nationale tocht Aangepast Roeien (NAR) georganiseerd. Een hoogtepunt waar de deelnemers ten volle van genieten. Dat bewijst nogmaals: roeien is dé sport voor mensen met een beperking.

Tekst en foto's Coby Janssen