

Trim Apeldoorn, 50 jaar

Op basis van onderstaande bullets heeft wethouder Paul Blokhuis Trim Apeldoorn gefeliciteerd en getypeerd ter ere van het 50 jarig bestaan op 24 september 2016.

- ❖ Hardlopers zijn fitte mensen. Weinig overgewicht. Zelden een zaal gezien met zoveel mensen met een prima BMI.
- ❖ Bij loopsport denk je in Apeldoorn al gauw aan AV'34 en AV Veluwe. Atletiekverenigingen die ook aan wedstrijdatletiek doen, soms ook toppers herbergen.
- ❖ Trim Apeldoorn is er dan vooral voor de breedtesport. Met een bijzondere losse structuur. Geen vereniging, maar een stichting. Geen leden of deelnemers. Dus ook geen bestuursverkiezingen of ledenvergaderingen. Simpel: Je gooit 1 Euro in de pot en je loopt mee.
- ❖ Heel bijzonder zo'n losse structuur. En vooral dat die zo lang kan bestaan. Want 50 jaar is dan een mooie leeftijd. Ik ken geen tweede voorbeeld in de regio.
- ❖ Als wethouder Volksgezondheid Sport zie je graag dat mensen voldoende bewegen, sporten, een gezond leefgedrag laten zien.
- ❖ Hardlopen is een heel laagdrempelige sport. Dat geldt zeker ook voor wandelen, wat sinds een aantal jaren ook in gezamenlijkheid bij Trim Apeldoorn kan, voor mensen die om-wat-voor-reden-dan-ook niet meer mee kunnen bij het hardlopen.
- ❖ Je trekt de voordeur achter je dicht en je kunt aan de gang. De gemeente zorgt voor de infrastructuur. Verharde wegen, bospaden. Veruit de grootste 'sportinfrastructuur' is er voor hardlopen en wandelen.
- ❖ Maar gezamenlijk lopen, gezamenlijk wandelen is natuurlijk leuker. Dat brengt veel meer. De mens is een sociaal wezen. En daar komt Trim.
- ❖ Gezamenlijk hardlopen, wandelen betekent onder de mensen komen, ontmoeten, sociale contacten onderhouden, vrienden maken.

- ❖ Het helpt ook bij de discipline om steeds weer op de training te verschijnen, ook wanneer je een keer iets minder zin hebt. Want anders moet je je verantwoorden, "Waar was je de vorige keer?".
- ❖ Kenmerk van een goed sociaal netwerk: er wordt op je gelet.
- ❖ 'Sport is meer dan sport' zeggen wij dan in het Stadhuis. Integratie, meedoen, actief zijn, tegen vereenzaming. Ook belangrijk wanneer je onverhoopt alleen komt te staan in het leven. Netwerken als Trim Apeldoorn zijn dan héél belangrijk.
- ❖ Van professor Erik Scherder (onze beroemde neuropsycholoog verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam), weten we ook hoe belangrijk sporten en bewegen is voor onze bovenkamer. Veel hersengebieden zijn actief bij bewegen. Trainen van je beenspieren is dus ook trainen van je geest.
- ❖ We worden allemaal ouder, maar de extra jaren die we er door verbeterde voeding, verbeterde hygiëne, verbeterde gezondheidszorg bij krijgen zijn niet per definitie de leukste.
- ❖ De laatste levensfase houdt ook vaak in dat mensen een toenemend beroep moeten doen op zorg. De opbrengst van die extra jaren valt dan tegen, bestaat dan niet uit louter levensgeluk.
- ❖ Een slecht leefgedrag, roken, teveel alcohol, weinig bewegen, overgewicht, houdt een vergrote kans in op een lange laatste levensfase met veel gebreken. Niet leuk.
- ❖ Een gezond leefgedrag, niet roken, matig met alcohol (gemiddeld, op zo'n feestdag mag best wat meer) sporten, genoeg bewegen, een goed BMI, houdt een vergrote kans in op een lang gezond leven met een korte laatste fase met een beroep op zorg. Hardlopen en wandelen bij Trim draagt daaraan bij. U bent dus goed bezig!
- ❖ De winst is enorm: u doet volop mee, u blijft lang actief, u bent gelukkiger. U bent langer productief, ook economisch belangrijk want we moeten met z'n allen langer werken. En uw beroep op de gezondheidszorg is minder en vooral korter. Dat is gunstig voor de

maatschappij. Want de toenemende kosten voor de gezondheidszorg zijn een belangrijk item.

- ❖ Het ideaalplaatje is dat u op uw 95^{ste}, voldaan in bed nadat u uw 50^{ste} "Acht van Apeldoorn" heeft volbracht in uw slaap overlijdt omdat uw hart er mee ophoudt.
- ❖ U was fit tot het laatste moment, u was onder de mensen, u deed volop mee, u kon zorgen voor uw naasten, u was gelukkig. U heeft het maximale uit uw leven gehaald.
- ❖ Natuurlijk is hardlopen of wandelen bij Trim Apeldoorn is geen garantie op zo'n scenario. Op een lang en gezond leven zonder gebreken. De statistieken wijzen echter uit dat uw kansen daarop wel fors toenemen.
- ❖ Tenslotte. Trim Apeldoorn kan nog wel wat aanwas gebruiken. Wanneer ik zo rondkijk in deze zaal zie ik ook hier de vergrijzing.
- ❖ In samenwerking met de Sportraad Apeldoorn vraagt de gemeente sportverenigingen, sportaanbieders – en Trim is er daar één van – met initiatieven, voorstellen te komen om meer mensen aan het sporten en bewegen te krijgen.
- ❖ Wij hebben het dan over de 'Sportagenda'. Kunnen we meer doen met onze sportaccommodaties, kunnen verenigingen ons helpen meer Apeldoorners in beweging te krijgen, mee te laten doen, te activeren? De gemeente stelt een klein budget ter beschikking om goede initiatieven een zetje te geven.
- ❖ Heeft Trim Apeldoorn ideeën? Heeft Trim hulp nodig om die ideeën te laten slagen? Praat er eens over met De Sportraad Apeldoorn.
- ❖ Overigens heb ik begrepen dat Trim Apeldoorn ook de Apeldoornse gemeenschap een cadeau heeft overhandigd ter gelegenheid van dit 50-jarig jubileum. Een fraai routebord met verwijzing naar wandel- en hardlooproutes en instructies in geval van nood. Dit bord is zojuist iets verderop onthuld bij de vaste verzamelplaats van Trim. Namens Apeldoorn, dank daarvoor!