



## De dag van... Sport- en beweegmakelaar Johanna

Ongeveer een jaar geleden trad sport- en beweegmakelaar Johanna in dienst bij Sportief Capelle. Een jaar waarin ze veel leerde en in rap tempo onderdeel werd van het team. “Ik voelde me vanaf het allereerste moment op mijn plek in deze doe-organisatie. Want deze omschrijving typeert Sportief Capelle voor mij. Veel van wat we op kantoor bedenken, voeren we daadwerkelijk uit, soms ook op korte termijn. En af en toe komen we tot de conclusie dat we misschien te enthousiast waren, en stellen we de plannen wat bij. Dat daadkrachtige karakter is wat ik het allermooist vind aan de organisatie.”

Hoe ziet een werkdag van Johanna eruit? We volgden haar op een gewone woensdag, een werkdag die voor haar pas in de loop van de ochtend start. “Op woensdag kom ik meestal zo rond 11.00 naar kantoor. Ik vind het fijn om eerst een rondje door de gang te lopen om te kijken wie er allemaal zijn. Ik vind het belangrijk om een praatje te maken met collega’s. Soms alleen voor de gezelligheid, maar vaak hoor je ook meteen bijzonderheden. Daarna open ik pas mijn laptop om te kijken welke mails er voor mij binnen zijn gekomen.”

### Mail

Vanochtend is er een bewegvraag via Sport MEE binnengekomen, ziet Johanna. “Deze organisatie helpt mensen met een beperking om zoveel mogelijk zelfstandig hun leven in te richten. Sporten kan daar natuurlijk een belangrijke rol in spelen.” Dit keer gaat de vraag over een kind dat graag op zwemles wil, en daarbij meer begeleiding nodig heeft dan tijdens reguliere zwemles gegeven kan worden. “Ik ga vandaag de ouders bellen om te overleggen wat mogelijk is. Misschien is zwem ABC-extra geschikt voor hun kind. Dit is een speciale groep op zaterdag. Want het is natuurlijk belangrijk dat, zodra het even kan, iedereen leert zwemmen.”

### Duo-fiets

Nadat deze mail, en nog wat andere vragen, beantwoord zijn, heeft Johanna een afspraak met mensen die de duo-fiets willen lenen. “Deze speciale fiets kunnen inwoners van Capelle aan den IJssel kosteloos lenen. Vandaag komt er een mantelzorger die graag met zijn dementerende vader

een stukje wil fietsen. Omdat het voor hen de eerste keer is, geef ik uitleg over de fiets. Waar de versnellingen zitten en ik laat bijvoorbeeld zien dat de stoelen verstelbaar zijn.” Vanuit de berging van Aquapelle rijdt Johanna de fiets alvast naar buiten, zodat het tochtje van de heren meteen na de uitleg kan starten.

### Cursus 'In Balans'

Nadat Johanna samen met een aantal collega's geluncht heeft, is het tijd om te vertrekken naar de Beemsterhoek voor de cursus 'In Balans'. “Dat is precies wat mijn werk zo leuk maakt,” vertelt Johanna. “De mooie afwisseling van theorie en praktijk. Ik vind het heerlijk om betrokken te zijn bij de ontwikkeling van projecten, om vervolgens met de beweeggroepen daadwerkelijk aan de slag te gaan. Tijdens deze cursus werken we met senioren aan hun spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Omdat de cursus zo'n groot succes bleek, zijn we een tweede groep gestart.” Aan het eind van de middag is Johanna pas weer terug op kantoor, waar ze nogmaals haar mail checkt.

“Dit keer om te kijken of er nog afmeldingen zijn voor de avondles. Straks begeleid ik namelijk, met collega Eliza en stagiair Lars, een groep in het kader van de beweegkuur. We hebben afgesproken dat Lars de warming-up vandaag verzorgt, dus ik spreek met hem zijn voorbereiding door en we bekijken welke materialen we daarvoor mee moeten nemen. De les is in gymzaal de Aleoeten en omdat het zo regenachtig is, nemen we straks de bus van Sportief Capelle. Deze laden we alvast in met alles dat we nodig hebben.”



*Foto: Johanna geeft ook de lessen Meer Bewegen voor Ouderen.*

### Samen eten

Omdat Johanna met een aantal andere collega's dus ook vanavond werkt, eten ze op woensdag meestal met elkaar. “Dat is altijd supergezellig. De gesprekken gaan alle kanten op” lacht Johanna. “Van onze eigen sportwedstrijden naar de vakantie, en soms uiteraard ook over het werk. Ik hoef niet met al mijn collega's vrienden te zijn, maar dat de sfeer altijd zo gezellig is, maar mijn werk wel extra leuk.”

Johanna, Eliza en Lars vertrekken na het eten op tijd naar de gymzaal. “We houden ervan om relaxt het circuit dat we vandaag gaan doen, op te bouwen, zodat we echt om 19.00 uur kunnen starten. Sommige deelnemers willen voor of na de les nog wat extra informatie over oefeningen die ze thuis kunnen doen. Hiervoor kunnen we dan ook de tijd nemen.”

De les start. Aanmoedigingen en aanwijzingen galmen door de zaal. “Van sportende en bewegende mensen kan ik geen genoeg krijgen” lacht Johanna tussendoor. “Een leven zonder sport kan ik mij niet voorstellen, dus ik zit hier helemaal op mijn plek.”